

RENUNGAN HARIAN

MUSA

AGUSTUS 2020

Artikel Kesehatan

Kembali ke Pondasi Dasar Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) #2

oleh: Dr. dr. Swanny T. Widyatmadja

Jadi apabila Anak itu memerdekakan kamu,
kamu pun benar-benar merdeka.

—Yohanes 8:36

Supaya kita sungguh-sungguh merdeka,
Kristus telah memerdekakan kita

(Galatia 5:1).

Kristus
telah Memerdekakan Kita



Memaknai Usia berSama Allah

Renungan Harian MUSA diterbitkan oleh:

Sanggar Mitra Sabda

Jl. Merdeka Utara IB/10 Salatiga 50714

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

Renungan dapat diakses di mitrasabda.blogspot.com

Penulis:

- ♦A. Budipranoto ♦Pdt. Adi Setyo Kristanto ♦Pdt. Agus Wiyanto ♦Pdt. Em. Andreas Gunawan
- ♦Pdt. David Nugrahaning Widi ♦Pdt. Hananto Kusumo ♦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. 10.000,00 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 (Bloro)	Rp 100.000,00
OPP, Salatiga	Rp 400.000,00		

TOTAL Rp 700.000,00



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. 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

Kristus telah Memerdekakan kita

Tema Refleksi

Kebebasan atau kemerdekaan adalah sesuatu yang sangat diharapkan oleh setiap makhluk. Bukan hanya manusia, hewan pun ingin hidup bebas.

Sebagai orang yang berdosa, kita adalah manusia yang tidak bebas, kita terikat atau terbelenggu oleh kuasa dosa. Melalui kematian-Nya, Tuhan Yesus telah membebaskan kita dari cengkeraman dosa itu.

Ada hal yang harus senantiasa kita ingat, yakni **bahwa manusia tidak pernah benar-benar bebas merdeka sehingga ia boleh berbuat semaunya tanpa batas. Kristus yang telah membebaskan kita dari dosa menjadikan kita bebas untuk melakukan segala hal yang baik**, yang tidak lagi mengarah pada dosa, melainkan pada kebenaran dan kebaikan. **Hidup yang semula mengarah pada dosa, sekarang kita arahkan kepada Kristus, menjadi hamba Kristus.**

Ketika menjadi hamba dosa, kita melakukan perbuatan yang makin membelenggu kita. Setelah kita menjadi hamba Kristus, kita melakukan perbuatan-perbuatan kebenaran yang makin membebaskan kita. Itu semua kita lakukan dengan penuh kesadaran sebagai ucapan syukur kita kepada-Nya, yang telah memerdekakan kita.

Inilah makna kebebasan yang sejati, yakni ketika kita dengan kesadaran penuh menghambakan diri kepada Allah yang telah memerdekakan kita dari belenggu dosa melalui Tuhan Yesus Kristus. Di dalam Dia kita hidup dalam kemerdekaan yang sesungguhnya. Bila menjadi hamba dosa hidup kita terikat, maka menjadi hamba Kristus kita bebas merdeka dan penuh sukacita.

–Pdt. Em. Iman Santoso

Supaya kita sungguh-sungguh merdeka, Kristus telah memerdekakan kita...

–Galatia 5:1

Sabtu,

0
Agustus
2020

Batasan yang Membebaskan

Semua orang menginginkan kebebasan. Oleh karena itu, ketika karena satu dan lain hal kegiatan kita harus dibatasi, kita akan merasa tidak nyaman.

Saudara-saudara, memang kamu telah dipanggil untuk merdeka.

Tetapi janganlah kamu mempergunakan kemerdekaan itu sebagai kesempatan untuk kehidupan dalam dosa, melainkan layanilah seorang akan yang lain oleh kasih (Galatia 5:13).

Baca: Galatia 5:13-26

Padahal batasan itu sebenarnya dilakukan demi keselamatan kita bersama. Contohnya, ketika renungan ini ditulis, dunia sedang menghadapi pandemi covid 19. Demi keselamatan bersama, pemerintah di semua negara mengambil kebijakan agar warganya melakukan pembatasan berupa *social distancing*, menjaga jarak. Tidak berkumpul atau menghindari kerumunan massa, sehingga mereka diminta untuk bekerja dari rumah, belajar dari rumah, dan bahkan beribadah di rumah. Kita yang biasanya bebas

untuk berinteraksi dengan sesama, sekarang kebebasan kita dibatasi dan harus menjaga jarak.

Ketika gerakan kita dibatasi, apakah itu berarti kita menjadi tidak bebas? Justru sebaliknya batasan itu malah menyelamatkan kita dan membebaskan kita dari hal-hal buruk yang akan menimpa kita.

Sebagai orang percaya, kita mengimani bahwa wafatnya Yesus di kayu salib telah membebaskan kita dari belenggu dosa. Ketika kita bertobat dan menerima Yesus sebagai Juruselamat, kita menerima kehidupan kekal, memiliki persekutuan pribadi dengan Allah, menikmati setiap berkat yang disediakan oleh Allah dan diberikan kebebasan untuk hidup menurut Roh dan bukan menurut daging. Itu berarti, **kita bebas melakukan segala sesuatu dalam batasan-batasan sesuai dengan hukum-hukum Allah, dan mengikuti perintah Allah.** –Yuliyanti

Kemerdekaan dari Tuhan membebaskan kita untuk melakukan apa yang Allah kehendaki. Bukan apa yang kita kehendaki.

Minggu,

2

Agustus
2020

Membangun Kembali Tempat Kehadiran Tuhan

kami terus membangun tembok sampai setengah tinggi dan sampai ujung-ujungnya bertemu, karena seluruh bangsa bekerja dengan segenap hati (Nehemia 4:6).

Kemerdekaan sering dilawan katakan dengan penjajahan; Kemerdekaan juga dihubungkan dengan suatu perjuangan melawan penjajahan. Demikian juga keinginan merdeka pada diri kita. Lalu bagaimanakah sebaiknya sikap orang-orang yang mau merdeka?

Baca: Nehemia 1:1-2:1-12 Kita dapat belajar dari Nehemia yang prihatin dengan keadaan Yerusalem seperti disebutkan dalam Kitab Nehemia 1:3-4, sampai akhirnya Yerusalem bangkit kembali. Yerusalem yang melambangkan tempat kehadiran Allah mengalami kehancuran, dan Nehemia menangisnya serta berkabung atas keadaan kota itu. Ia menangis, berkabung, berpuasa dan berdoa. Ia merindukan kemerdekaan bagi Yerusalem seisinya.

Nehemia menangisi keterpurukan Yerusalem, yang temboknya terbongkar dan pintu-pintu gerbangnya terbakar. Ia mengawali kebangkitannya menjadi merdeka dengan merindukan kehadiran Tuhan, dan berseru mohon pengampunan bagi seluruh kaum keluarga dan orang Israel (Nehemia 1:6-7). Setelah itu barulah Nehemia dengan iman, keteguhan hati dan keberanian berangkat ke Yerusalem dan siap membangunnya kembali (Nehemia 2:7-12).

Menjadi merdeka dan terlepas dari dosa memerlukan proses refleksi dalam diri kita untuk menemukan hal-hal yang membuat kita terbelenggu. Kita memerlukan kehadiran, pengampunan dan pertolongan Tuhan untuk bangun kembali dan menjadi insan yang terbebas dari tekanan dosa. Sekalipun kemudian banyak tantangan dihadapi, dengan iman, perkenan Tuhan, keberanian serta tuntunan tangan Tuhan, semoga kehidupan kita diperkenan menjadi kehidupan yang merdeka dan menjadi tempat di mana Tuhan hadir.
—Ocky Sundari

Allah semesta langit, Dialah yang membuat kami berhasil!
— Nehemia 2:20

Senin,



Agustus
2020

Tidak Merdeka tetapi Merdeka

Beberapa bulan yang lalu saat di Amerika, Eropa, (dan juga Indonesia) wabah Corona (Covid 19) belum begitu merebak, banyak anak muda yang dengan angkuhnya meremehkan himbauan untuk tidak berkumpul dalam keramaian. Banyak dalih dibuat, dari rancangannya terganggu, merasa sehat, tidak takut, sampai Tuhan pun dibawa-bawa. Misalnya dari Mazmur 91 tentang penjagaan Allah. Padahal teks itu pula yang dikutip Yesus di padang gurun ketika Iblis menggodanya. **Yesus menegaskan berdasarkan Mazmur 91 itu bahwa kita tak boleh mencoba Tuhan dengan sengaja menerobos bahaya.** Saat itu Yesus melakukan

Marilah kepada-Ku, semua yang letih lesu dan berbeban berat, Aku akan memberi kelegaan kepadamu. Pikullah kuk yang Kupasang dan belajarlah pada-Ku, karena Aku lemah lembut dan rendah hati dan jiwamu akan mendapat ketenangan. Sebab kuk yang Kupasang itu enak dan beban-Ku pun ringan (Matius 11:28-30).

Baca : Matius 11:25-30

pembatasan fisik dengan menjauhkan diri dari orang lain, berdoa, berpuasa, dan bergumul dengan firman Allah di padang gurun. Ia seolah tidak merdeka, namun justru karena menundukkan diri kepada Allah Bapa, maka Ia mampu merdeka dari Iblis, serta sengatnya, yaitu dosa.

Yesus tidak pernah menghilangkan hukum, justru Ia menegaskan perintah untuk mengasihi sebagai hukum yang terutama. Orang yang salah mengerti mengira bahwa hukum itu akan membelenggu mereka. Justru dengan hukum itu hidup mereka terlindung dan mereka tidak mudah diseret oleh kuasa dosa. Bahkan “kuk” (perintah) Tuhan Yesus jika dilakukan dengan setia memberi banyak kelegaan, damai sejahtera, serta upah di sorga.

Kalau Anda digoda dengan banyaknya kebebasan, hati-hati, karena bisa jadi itu berarti “ranjau bahaya” juga banyak. **Yesus memberikan kuk, mari kita belajar mengenakannya, yakni Hukum Kasih serta perintah-Nya yang lain. Ingatlah bahwa firman Tuhan membuat kita tenang, nyaman dan tenteram.**

—Pdt. Hananto Kusumo

Jadi apabila Anak itu memerdekakan kamu, kamupun benar-benar merdeka.

—Yohanes 8:36

Selasa,



Agustus
2020

Merdeka Bukan Bebas

Pernahkah Anda melihat seorang penjahat yang diikat tangannya? Atau seorang kuli yang memikul beban yang berat dipunggungnya?

Supaya kita sungguh-sungguh merdeka, Kristus telah memerdekakan kita (Galatia 5:1).

Baca: Galatia 5:1-5

Ketika penjahat itu dilepaskan ikatannya, itulah **kebebasan**. Ketika kuli itu sudah tidak memikul beban lagi, itulah **kemerdekaan**. Kristus tidak hanya membebaskan kita dari ikatan iblis tetapi juga memerdekakan kita dari

budak dosa. Maukah Anda hidup merdeka secara rohani?

Jangan ragu untuk percaya kepada Tuhan Yesus. Paulus sudah mengalami sendiri sehingga berani bersaksi jikalau mau sungguh-sungguh merdeka, jangan ragu dan bimbang untuk menerima dan percaya kepada Tuhan Yesus. Bangsa yang merdeka dan bangsa yang dijajah tentu berbeda.

Tatap masa depan dengan mantap. Orang yang memiliki sifat pemalu, hampir selalu ditandai dengan tidak berani bertatap muka dengan orang lain. Lebih banyak menunduk daripada tegak menatap ke depan. Kalau Anda sudah menjadi milik Kristus, ubahlah pandangan Anda dari menunduk menjadi tegak berdiri teguh. Dengan demikian kita bisa melihat jauh bukan melihat tanah.

Merdeka itu tuan bukan hamba lagi. Hamba selalu digambarkan di bawah, terhina, tidak diperhitungkan. Kenapa masih ada orang yang mau diperbudak dosa? Hidup untuk menuruti yang jahat, kotor, dan membenci sesama? Lebih enak menjadi tuan yang selalu berada di atas, diutamakan, dihormati daripada menjadi hamba. Dengan menjadi pengikut Kristus status kita berubah dari hamba dosa menjadi orang yang berharga di mata Tuhan. Dipimpin oleh Roh Kudus dan berjalan dalam iman (ayat 5). —Pdt. Em. Andreas Gunawan Pr.

Merdeka dalam Kristus itu mandiri dan mengatur diri kita sendiri di bawah otoritas Allah.

Rabu,

5

Agustus
2020

Aman

Seorang gembala yang sedang menggembalakan kawanan dombanya selalu memantau keadaan di sekitarnya, sebab seringkali ada binatang buas yang

Sekalipun aku berjalan dalam lembah kekelaman, aku tidak takut bahaya, sebab Engkau besertaku; gada-Mu dan tongkat-Mu, itulah yang menghibur aku (Mazmur 23:4).

akan memangsa dombanya. Ketika hewan buas itu datang dan mengancam kawanan dombanya, maka sang gembala akan segera mengusir atau bahkan menghadapi hewan buas itu.

Kita seperti kawanan domba yang sedang digembalakan oleh sang Gembala Agung kita, Yesus Kristus. Ada kalanya kita menghadapi bahaya dalam hidup kita. Namun,

Baca: Mazmur 23:4

Sang Gembala Agung akan selalu menjaga kita dari bahaya itu. Salah satu bahaya itu adalah dari iblis.

Kristus sudah memerdekakan kita melalui kematian-Nya di kayu salib dan kebangkitan-Nya, namun bukan berarti tidak ada lagi bahaya yang mengancam keselamatan kita. Iblis sangat tidak senang ketika kemerdekaan itu ada dalam diri kita, maka dengan berbagai cara ia akan mencoba untuk menghilangkan kemerdekaan itu. Kemampuan kita sebagai manusia sangat terbatas dan kekuatan iblis sangat dahsyat, sehingga kita tidak mampu untuk menghadapinya.

Sang Gembala Agung sangat mengenal kita dan seberapa kemampuan kita, maka Ia tidak akan tinggal diam. Ia segera akan menolong kita dengan terlebih dahulu menghadapi si iblis. Dengan kuasa-Nya, serangan iblis tidak akan ada kekuatannya sama sekali, dan iblis pun akan lari. **Tetap bersandar kepada Sang Gembala Agung, yaitu Yesus Kristus** dan tetap pada kawanan domba, maka kita akan selamat dari bahaya; dengan demikian kemerdekaan yang sudah Yesus berikan kepada kita, akan tetap terjaga dalam hidup kita.

—Pdt. Adi Setyo Kristanto

Doa: Ajarku untuk selalu berlingung dalam naungan sayap-Mu, ya Tuhan, agar aku selalu aman. Amin.

Kamis,

6

Agustus
2020

Kasih itu Membebaskan

Kasih itu memberi. Tetapi, tidak semua tindakan memberi itu sama dengan kasih. Ketika Anda mencintai seseorang, Anda pasti

ada waktu untuk memeluk,
ada waktu untuk menahan diri dari memeluk
(Ratapan 3:5).

Baca: Ratapan 3:5

ingin memberi dia sesuatu untuk membuatnya bahagia. Di pihak lain ketika Anda memberikan sesuatu kepada seseorang, itu mungkin tidak selalu didasari oleh kasih, melainkan karena keharusan, untuk kepantasan atau kepatutan,

atau ikut-ikutan belaka atau karena alasan lainnya.

Kasih juga berarti tidak memberi. Pernyataan ini begitu menggelitik relung hati saya. Pernyataan yang tepat sekali untuk mendidik orang agar mandiri, tidak tergantung. Menarik menyimak pernyataan Charles Ringma, profesor misi dan penginjilan di Regent College, Vancouver, “selain memberi kepada orang yang kita kasihi, kasih juga berarti tidak memberi. Selalu mengerjakan berbagai hal bagi orang yang kita kasihi seringkali berakibat buruk.” Sama seperti nas kita hari ini *ada waktu untuk memeluk, ada waktu untuk menahan diri dari memeluk* (Ratapan 3:5). Kasih tidak selalu memberi, kasih tidak selalu memeluk. Terkadang tidak memberi dan tidak memeluk adalah pernyataan kasih juga.

Kasih itu harus membebaskan, bukan mengikat atau menyesakkan. Kasih tidak mengontrol atau mengendalikan atau memanipulasi orang yang kita kasihi sehingga ia bergantung kepada kita. Kasih bukan lagi kasih namanya jika kesejahteraan tidak dirasakan oleh orang yang kita kasihi karena tenggelam dalam kebutuhan dan keinginan kita untuk menjadi penolong. Kasih itu memberdayakan orang bukan malah memperdayakan. Bagaimana ekspresi kasih kita selama ini?
—Liana Poedjihastuti

Saya harus membebaskan orang lain dari keinginan saya untuk mengatur, memaksa, dan mendominasi dia dengan kasih saya.

—Dietrich Bonhoeffer dalam *Life Together*

Jumat,

7

Agustus
2020

Saat Musim Durian Tiba

Kita mengenal durian sebagai rajanya buah. Ada durian yang harga per buahnya mencapai jutaan rupiah. Musang King, Ochee, (durian duri hitam), Montong, Bawor, dan beberapa jenis durian lokal menjadi primadona pecinta durian saat ini. Ada kelompok yang berburu durian sampai ke luar negeri untuk menikmati durian. Namun bagi sebagian orang, durian menjadi buah yang dihindari karena baunya yang sangat tajam (ada yang menyebut bahwa

“Segala sesuatu diperbolehkan.” Benar, tetapi bukan segala sesuatu berguna (1 Korintus 10:23).

Baca: 1 Korintus 10:23-25

mereka teringat bau kaos kaki). Sebagian menghindari durian karena memiliki penyakit: diabetes, kolesterol tinggi, atau hipertensi. Kadang kita mendengar ada orang yang mempunyai riwayat penyakit tersebut, yang tetap nekad makan buah durian cukup banyak, dan hal itu menimbulkan efek yang buruk bagi kondisi kesehatan mereka.

Paulus menulis bahwa segala sesuatu diperbolehkan, tetapi bukan semuanya berguna. Jika kita tahu bahwa ada yang berbahaya dan membawa dampak buruk bagi kita, maka sudah menjadi tanggung-jawab kita untuk menghindarinya. Kita memiliki kemerdekaan atau kebebasan yang berasal dari Tuhan, apalagi menyangkut masalah makanan: semuanya halal. Namun, ada tanggung-jawab kita terhadap kesehatan tubuh kita apabila kita mengkonsumsinya.

Mari kita menggunakan kebebasan dalam hal memilih sesuatu, entah itu makanan, kegemaran, bermedsos, dan lain-lain secara bijak. Tidak semuanya berguna, meskipun diperbolehkan. Bukan hanya “tidak berguna”, bahkan tidak jarang malah bisa merusak dan menghancurkan diri kita. –Pdt. Sony Kristiantoro

Gunakanlah kebebasan dan kemerdekaan kita, khususnya dalam hal mengonsumsi makanan, secara bertanggung-jawab.

Sabtu,

8

Agustus
2020

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

Baca: Mazmur 118:1-4

Mensyukuri Kebaikan Tuhan

Bangsa Israel memiliki sebuah pengalaman hidup yang tidak akan mereka lupakan, yakni peristiwa keluarnya mereka dari tanah Mesir, tempat perbudakan itu. Peristiwa itu sendiri sangat luar biasa. Sebuah bangsa yang sangat besar, melakukan perjalanan panjang di padang gurun, menuju tanah Kanaan yang dijanjikan Allah, berperang dengan beberapa bangsa di tanah yang mereka lewati. **Mereka dapat**

masuk tanah Kanaan hanya karena penyertaan Allah saja. Melalui pengalaman yang bermacam-macam, mereka menjadi bangsa yang merdeka. Peristiwa Keluaran bukan hanya soal migrasi sebuah bangsa, perpindahan tempat, namun perpindahan status, dari bangsa budak menjadi bangsa yang merdeka, berdaulat dan punya harga diri.

Pemazmur mengajak semua orang untuk bersyukur kepada Tuhan atas kebaikan dan kasih setia Tuhan itu. Mazmur ini termasuk mazmur yang setiap malam Paskah dibacakan oleh para orang tua Yahudi kepada anak-anak mereka, agar mereka tidak melupakan karya Allah yang besar itu.

Sebagai orang kristen, kita juga mengalami peristiwa “keluaran”; yakni keluarnya atau dibebaskannya kita dari dosa yang membelenggu dan memperbudak kita. Kristus lah yang melakukannya untuk kita dengan kematian-Nya di kayu salib. Apakah kita juga menghayati kebaikan Allah di dalam diri Tuhan Yesus Kristus itu? Apakah kita juga mengajak orang lain untuk bersyukur atas kebaikan dan kasih setia Allah itu? Seharusnya kita senantiasa mengingat peristiwa dibebaskannya kita dari belenggu dosa itu, dan karenanya kita senantiasa bersyukur kepada Allah atas kebaikannya dalam hidup kita. –Pdt. Em. Iman Santoso

**Ingatkah kita akan peristiwa besar yang terjadi dalam hidup kita,
yakni bahwa kita telah dibebaskan dari perbudakan dosa?**

Minggu,



Agustus
2020

Iman Mengalahkan Dunia

Hidup ini adalah suatu perjalanan yang diwarnai oleh banyak peristiwa yang tidak dapat diramalkan. Begitu pula perubahan dalam diri seseorang, baik sifat dan sikapnya maupun pola dan cara hidupnya.

Siapakah yang mengalahkan dunia, selain daripada dia yang percaya bahwa Yesus adalah Anak Allah (1 Yohanes 5:5).

Baca: 1 Yohanes 5:5

Esty yang biasa memperhitungkan pengeluaran uangnya, karena prinsipnya adalah hemat pangkal kaya, tiba-tiba saja berubah 100 derajat. Sejak dia naik jenjang jabatan di kantor, gajinya naik ditambah bermacam-macam honor, dia tidak berhitung lagi berapa banyak uang yang keluar. Dia membeli pakaian dan sepatu serta asesoris yang termahal untuknya juga anak-anaknya, bahkan motor dan mobil. Suami dan orangtuanya selalu mengingatkannya, tapi Esty *cuek* saja. “Uang banyak buat apa kalau bukan buat *happy-happy*.”

Esty adalah sosok yang sudah jadi budak uang dan menjalin persahabatan dengan hawa nafsu dunia. Nasihat suaminya tidak digubris. Dia lupa bahwa orang yang bersahabat dengan dunia adalah orang yang bermusuhan dengan Allah (Yakobus 4:4). Mata hatinya sudah tertutup. Tapi apakah kekayaan itu abadi? Tidak ada yang abadi didunia ini. “Janganlah bersusah payah untuk menjadi kaya, karena kala engkau mengamat-amatinya lenyaplah ia, karena tiba-tiba ia bersayap, lalu terbang ke angkasa seperti rajawali.” (Amsal 23:4-5)

Rasul Yakobus Juga mengingatkan “Hai kamu orang-orang kaya menangislah dan merataplah atas sengsara yang akan menerpa kamu.” (Yakobus 5:1). Sebab itu biarlah imanmu bertumbuh dan Roh Kudus mengisi hati, jiwa dan pikiranmu agar hidupmu tenteram dan tenang (1Yohanes 5: 5). –Irene Talakua

Jangan tinggalkan Yesus yang sudah memerdekakanmu dari dosa dan penderitaan.

Senin,



Agustus
2020

Bebas Menaat Aturan

“**A**turan ada untuk dilanggar” demikian jargon yang kita kenal. Sehingga semakin banyak peraturan diberlakukan akan

Supaya kita sungguh-sungguh merdeka, Kristus telah memerdekakan kita. Karena itu berdirilah teguh dan jangan mau lagi dikenakan kuk perhambaan (Galatia 5:1).

Baca: Roma 8:1-11

semakin banyak pula pelanggaran dilakukan. Saya ingat, pendeta kami dalam khotbahnya pernah menyampaikan ilustrasi seperti ini: bila Anda dalam perjalanan dengan mengendarai motor, jam 10 malam, hujan deras, tidak memakai jas hujan, jalanan sepi, hanya Anda yang ada di jalan, lalu sampai di perempatan... eh lampu lalu lintas menyala merah. Apa yg akan anda lakukan? Menunggu sampai lampu hijau menyala, yang berarti Anda akan basah kuyup kedinginan, atau tancap gas melanggar lampu merah, toh jalanan sepi tidak ada pengendara lain melintas? Kita mungkin tersenyum membayangkan situasi itu, tapi seandainya kita yang berada pada situasi seperti itu, apa yang akan kita lakukan?

Hakikat bebas adalah bila kita melakukan apa yang menjadi kewajiban kita dengan penuh kesadaran tanpa paksaan dari pihak manapun dan bukan karena takut dihukum. Ketika kita mematuhi peraturan dengan alasan takut dihukum, berarti tidak ada rasa bebas dalam diri kita.

Ketika kita melakukan perintah Tuhan, apakah karena kita takut dihukum, takut dosa dan masuk neraka? Orang Kristen yang benar-benar mengimani pengorbanan Kristus yg telah menyelamatkannya, taat kepada Allah bukan karena takut dosa atau neraka. **Justru karena kita telah dibebaskan dari dosa kita bisa melakukan perintah Tuhan dengan bebas dan penuh kesadaran, sebagai ungkapan syukur kita kepada Tuhan.** Jadi, apakah kita termasuk jenis pelanggar aturan demi kebebasan atau bebas melakukan apa yang menjadi peraturan? –Yuliyanti

Orang Kristen adalah orang yg telah dimerdekakan oleh Kristus.

Selasa,



Agustus
2020

Amati, Tiru, Modifikasi (ATM)

Saya senang menasihati anak-anak yang terpaksa tidak dapat sekolah lagi dan harus bekerja. Saya berkata agar mereka tidak minder atau merasa

Jadi apabila Anak itu memerdekakan kamu, kamu pun benar-benar merdeka (Yohanes 8:36).

Baca: Yohanes 8:30-36

lebih rendah daripada yang lain. Ketika bekerja pada seseorang, jangan hanya bekerja karena upah atau uang. Bekerja itu belajar mengamati apa yang bisa dipelajari di tempat kerja. Beberapa anak berhasil mempraktekkan “**ilmu ATM**” (Amati, Tiru, Modifikasi). Bagaimana jikalau ilmu ATM ini dipraktikkan dalam hidup beriman?

Percaya lebih dulu kepada yang memberi ilmu. Orang yang menghasilkan penemuan pasti orang hebat. Percayalah kepada Orang Hebat yang bernama Tuhan Yesus. Mau menjadi orang merdeka, jangan terus bertahan menjadi budak atau hamba dosa (ayat 34). Tuhan Yesus tidak hanya mengajar, tetapi juga memberi kuasa agar kita bisa melakukannya.

Belajarlah sebagai murid-Nya. “Jikalau kamu tetap dalam firman-Ku, kamu benar-benar adalah murid-Ku” (ayat 31). Orang yang bekerja hanya untuk upah, adalah orang yang rugi dan membuang kesempatan. Koki-koki di rumah makan terkenal biasanya telah belajar dari seniornya dengan mengamati dan kemudian menirunya.

Berubah adalah awal sebuah kemerdekaan. Setelah meniru, lanjutkan dengan berubah menurut aturan yang berlaku. Setelah menjadi pengikut Kristus, berubahlah menjadi anak Allah. Karena hanya anak yang tetap diizinkan tinggal dalam rumah (ayat 35). Artinya persekutuan kita dengan Bapa akan menjadi lebih erat lagi dan berkat-berkat Bapa akan mengalir kepada anak. Cobalah sekarang!

–Pdt. Em. Andreas Gunawan Pr.

Hanya dengan berubah, maka hidup kita akan berbuah dan menjadi berkat.

Rabu,

12

Agustus
2020

Memerdekakan Sesama

Orang yang telah dimerdekakan artinya ia sudah menjadi manusia yang baru. Yang lama sudah berlalu, sesungguhnya yang baru sudah datang. Kehidupan kita yang lama yang dikuasai oleh dosa, telah dilepaskan oleh Yesus melalui kematian dan kebangkitan-Nya. Oleh karenanya, mari kita tunjukkan kepada semua orang siapa kita sebenarnya, kita adalah orang yang sudah dimerdekakan dan kini waktunya kita memerdekakan sesama kita.

Dalam segala sesuatu telah kuberikan contoh kepada kamu, bahwa dengan bekerja demikian kita harus membantu orang-orang yang lemah dan harus mengingat perkataan Tuhan Yesus, sebab Ia sendiri telah mengatakan: Adalah lebih berbahagia memberi dari pada menerima (Kisah Para Rasul 20:35).

“Kita tidak dapat melakukan hal-hal yang besar, namun kita dapat melakukan hal-hal kecil dengan cinta yang besar.”

Demikianlah kalimat yang disampaikan oleh Bunda Theresa. Sebuah pernyataan yang mengajak kita semua untuk melakukan tindakan-tindakan yang memberi arti bagi sesama, sekalipun tindakan itu mungkin hanya sederhana. Orang yang sudah dimerdekakan oleh Yesus sudah semestinya juga memberikan kemerdekaan untuk sesamanya. Senada dengan apa yang disampaikan Bunda Theresa, kita yang sudah dimerdekakan Kristus, marilah kita melakukan sesuatu untuk sesama kita dengan cinta yang besar.

Salah satu cara memerdekakan orang lain adalah dengan **memberi**, tidak harus dengan harta atau uang, namun kita bisa memberi kepada sesama dalam wujud yang lain, contohnya mendoakan mereka yang sakit, mau menjadi pendengar yang baik saat ada yang berkeluh kesah, memberikan kata-kata yang menghibur, dll.

Saudaraku, banyak jiwa yang merindukan kita hadir untuk mereka. Mari dengan memberi apa yang bisa kita lakukan untuk mereka, kita merdekakan mereka, sehingga damai dan sukacita juga mereka rasakan dalam kehidupan mereka. —Pdt. Adi Setyo Kristanto

Doa: Tuhan, mampukanlah kami untuk memperhatikan sesama kami. Amin.

Kamis,

13

Agustus
2020

Jangan Mencobai Tuhan, Allahmu

Pada saat menulis renungan ini, Indonesia dan dunia sedang dilanda wabah virus Corona atau Covid 19. Pemerintah Kodya Surakarta

Yesus berkata kepadanya: Ada pula tertulis janganlah engkau mencobai Tuhan Allahmu (Matius 4:7).

menganjurkan warganya untuk tinggal di rumah dan menghindari kerumunan orang banyak. Sekolah diliburkan dan para siswa belajar di rumah.

Baca: Matius 4: 1-11

Mengikuti anjuran pemerintah tersebut, Gereja-gereja di Surakarta termasuk Gereja kami mulai pertengahan Maret 2020 meniadakan kegiatan ibadah/persekutuan. Kebaktian Minggu bisa diikuti jemaat di rumah karena Majelis Gereja menyediakan siaran Kebaktian minggu lewat YouTube.

Memang menghadapi wabah virus corona yang mematikan ini kita harus ekstra hati-hati dan waspada. **Jangan kita menggunakan kebebasan kita mencobai Tuhan Allah kita.** Tuhan Yesus pun mengajarkan kita untuk menolak ajakan si iblis. Ia tidak mengikuti anjuran iblis untuk menjatuhkan diri dari atas bubungan Bait Allah yang tinggi (Matius 4:6). Tuhan Yesus menolak berdasarkan sabda Tuhan, jangan mencobai Tuhan Allahmu (Keluaran 17:1-7; Ulangan 6:16).

Tuhan Yesus tidak mau membuat tanda ajaib hanya untuk sensasi dan membuat orang terkagum-kagum karena kehebatan-Nya. Tuhan Yesus banyak membuat tanda ajaib menyembuhkan orang sakit dan mengusir setan karena kasih-Nya yang menyelamatkan, dan memberi kesembuhan.

Dalam situasi seperti ini sebaiknya iman kita diwujudkan dalam perbuatan. Bersama pemerintah mari kita ikut memberantas penyebaran virus Corana dan menolong mereka yang terkena dampak wabah ini, terutama mereka yang lemah dan miskin sambil kita terus berdoa sampai wabah ini selesai pada saatnya. –A. Budipranoto

Doa: Tuhan, berilah kami kekuatan iman supaya kami dapat ikut ambil bagian dalam memerangi virus Corona dan menolong mereka yang terkena dampaknya. Tuhan menolong kami. Amin.

Jumat,



Agustus
2020

Menggunakan Kemerdekaan

Saudara-saudara,
memang kamu telah
dipanggil untuk merdeka.

Tetapi janganlah kamu
mempergunakan
kemerdekaan itu sebagai
kesempatan untuk
kehidupan dalam dosa,
melainkan layanilah
seorang akan yang lain
oleh kasih (Galatia 5:13).

Baca: Galatia 5:1-25

Namun setahun kemudian, kita menjumpai orang itu jatuh miskin, bahkan lebih miskin daripada sebelumnya. Kenapa? Karena tidak ada lagi yang mengendalikannya. Ia membeli barang mewah dan banyak hal sesuka hatinya. Akibatnya gaya hidupnya telanjur boros. Ketika uang dari warisan habis, maka ia menjual satu demi satu barangnya dan ia kemudian justru lebih miskin dan lebih sengsara.

Rasul Paulus mengingatkan tentang kewaspadaan yang diperlukan oleh semua orang yang telah dibebaskan Kristus. **Kita perlu menjauhkan perbuatan daging dan menghidupi buah Roh.** Sebelum rasul Paulus menjabarkan petunjuk terkenal tentang perbuatan daging dan buah Roh, maka ia memulainya dengan menjelaskan tentang bagaimana menggunakan kemerdekaan. Jangan malah menghidupi dosa yang menyengsarakan, hidupilah kasih yang membawa damai sejahtera!
—Pdt. Hananto Kusumo

ada sejenis kemerdekaan yang populer, orang menamakannya “kebebasan finansial”. Anggapannya, kalau mempunyai banyak uang, maka akan merdeka dan tanpa masalah lagi. Benarkah?

Mungkin Anda juga pernah mendengar tentang orang yang semula pas-pasan namun mendadak kaya, (misalnya) karena mendapat warisan yang diuangkan. Konon banyak uang banyak pula pilihan. Maka ia lalu merasa seolah tak mempunyai masalah lagi. Apa pun yang diinginkan dapat diperolehnya, tinggal beli saja.

Tidak ada kemerdekaan yang sempurna. Namun kemerdekaan yang terpenting ialah merdeka dari kuasa dosa dan berpindah pada kuasa Kerajaan Allah, di situ Yesus adalah Pemimpin kita!

Sabtu,

15

Agustus
2020

Keyakinan Iman

Bertahun-tahun Polly hidup sendiri sejak istrinya meninggal dan tanpa keturunan. Dia hidup dalam kondisi fisik yang memprihatinkan, kolesterol, migraine dan tekanan darah yang tak stabil, ditambah lagi tangan kirinya lumpuh karena jatuh. Namun Polly tegar. Dia hidup sebagai penjual tahu dan tempe di pasar. Senyum dan keramahannya tak buyar. “Heran,

Jika Allah ada dipihak kita, siapakah yang akan melawan kita? (Roma 8:31).

Baca: Roma 8:31-39

kok bisa begitu ya”, komentar orang tentang dia.

Rasul Paulus berfirman, **“Siapakah yang akan memisahkan kita dari kasih Kristus?** Penindasan, kesesakkan, penganiayaan atau kelaparan, ketelanjangan atau bahaya?” (ayat 35). Polly mempunyai kekuatan iman yang mengaggumkan. Sampai saat ajal menjemput, senyumnya tetap. “Kita harus hidup dengan iman yang kuat. Janganlah kita lari pada hal-hal lain karena penderitaan kita. Yesus Kristus telah menyelamatkan kita dengan kesakitan dan penderitaan-Nya. Kita harus terus setia kepada Dia.” Itulah pesannya sebelum ajal menjemputnya.

Hebat dan benar sekali sikap hidup Polly ini. “Sebab aku yakin bahwa baik maut maupun hidup, baik malaikat-malaikat maupun pemerintah-pemerintah yang ada sekarang maupun yang akan datang, baik kuasa-kuasa yang di atas maupun yang di bawah, ataupun sesuatu makhluk lain tidak ada yang dapat memisahkan kita dari kasih Allah yang ada dalam Kristus Yesus, Tuhan kita” (ayat 39). –Irene Talakua

Hanya dengan iman yang kuat kita dapat melewati hidup yang tidak menentu di dunia ini. Kiranya Kasih Yesus dan Roh Kudus menuntun kita.

Minggu,

16

Agustus
2020

Merdeka Itu Sembuh Total

W.M Lewis berkata: "Tragedi kehidupan adalah bukan karena hidup berakhir sedemikian cepat, tetapi karena

Engkau telah sembuh; jangan berbuat dosa lagi, supaya padamu jangan terjadi yang lebih buruk (Yohanes 5:14).

Baca: Yohanes 5:10-17

kita menunggu demikian lama untuk memulainya." Hampir setiap kali Tuhan Yesus menyembuhkan orang sakit, selalu ada peringatan untuk tidak berbuat dosa lagi. Makin lama kita enggan berubah dan bertobat, makin buruk keadaan kita. Mau merdeka dan sembuh

total dari dosa?

Laksanakan perintah Tuhan Yesus tanpa ragu. Tiga puluh delapan tahun lumpuh, rasanya sudah tidak mungkin untuk sembuh. Tetapi karena Tuhan Yesus yang menyuruhnya, maka bangunlah si lumpuh itu dan berjalan. Kuasa kata-kata Tuhan Yesus telah membuat hidup kita berubah merdeka. Bangun dan berjalan jikalau Tuhan menghendaki kita demikian!

Menjadi orang di tepi kolam tanpa harapan. Menjadi orang di tepi kolam itu membosankan. Jangan berharap ada orang yang menolong masuk kolam saat air bergoncang. Untuk hidup merdeka, jangan menunggu orang lain, dan jangan main untung-untungan. Lebih baik fokus menanti saat Tuhan Yesus melawat dan menuruti apa yang dikehendaki-Nya. Tatapan mata kita akan membuat Dia berempati atas masalah yang kita alami. Pandanglah Tuhan Yesus!

Segera berubah total kalau mau hidup lebih baik. Tragedi kehidupan terjadi karena kita menunggu untuk memulai. Bila tidak segera mulai, maka kebiasaan lama akan kambuh kembali. Si lumpuh diperintahkan untuk membawa tilamnya, jangan ditinggal di tepi kolam, karena itu akan membuat si lumpuh ingin kembali ke sana. Buanglah dosa dan jangan kembali ke hidup yang lama! –Pdt. Em. Andreas Gunawan Pr.

Merdeka itu hidup tanpa tilam dan menjadi penunggu kolam. Bangun dan ikuti perintah Tuhan Yesus untuk segera pergi.

Senin,

17

Agustus
2020

Sudahkah Kita Benar-benar Merdeka?

“.....*Sekali merdeka tetap merdeka, selama bayat masih dikandung badan.....*”, itulah sepenggal lirik lagu Hari

Merdeka, yang biasa kita nyanyikan setiap kita

Hiduplah sebagai orang merdeka dan bukan seperti mereka yang menyalahgunakan kemerdekaan itu untuk menyelubungi kejahatan-kejahatan mereka, tetapi hiduplah sebagai hamba Allah (1 Petrus 2:16).

Baca: 1 Petrus 2:16

merayakan Hari Ulang Tahun Kemerdekaan negara dan bangsa kita tercinta, Indonesia. Dalam lagu tersebut terkandung tekad untuk tetap merdeka dari segala penjajahan bangsa asing, sehingga bagaimanapun juga, seluruh rakyat Indonesia harus benar-benar mempertahankan kemerdekaan yang sudah diraih dengan perjuangan yang begitu mahal.

Bagaimana dengan kemerdekaan kita atas dosa yang sudah diperjuangkan oleh Tuhan Yesus dengan darahnya yang mahal? Apakah kita juga memiliki tekad “sekali merdeka, tetap merdeka”, atau dengan kata lain kita sudah tidak mau dibelenggu lagi oleh penjajahan dosa? Atau jangan-jangan kita masih asyik bermain-main di kubangan dosa, dan masih dijajah oleh kuasa dosa?

Tak dapat kita pungkiri, sekilas dosa terasa nikmat dan sangat mengasyikan. Mendapat uang dengan cara yang mudah walaupun tidak halal, melampiaskan nafsu-nafsu kedagingan kita secara sembarangan, bahkan terkadang tanpa kita sadari, kita suka bergunjing. Jikalau semuanya itu terus kita lakukan, bukankah itu namanya kita belum merdeka dari penjajahan kuasa dosa? Maka dari itu, marilah kita senantiasa ingat pesan rasul Petrus, yaitu menjadi hamba Allah yang tidak pernah menyalahgunakan kemerdekaan yang telah kita peroleh ini. Sebaliknya, **marilah kita sungguh-sungguh menjadi orang yang merdeka, yang terbebas dari penjajahan kuasa dosa dengan cara senantiasa melakukan kehendak Allah.** –Pdt. David Nugrahaning Widi

Cara yang paling ampuh untuk terbebas dari penjajahan kuasa dosa adalah dengan senantiasa melakukan kehendak Allah.

Selasa,

18

Agustus
2020

Mengail di Air Keruh

Ketika Indonesia dilanda pandemi Covid-19, kepada semua orang diterapkan aturan *Social Distancing* dan *Physical Distancing*, yang

Saudara-saudara, memang kamu telah dipanggil untuk merdeka.

Tetapi janganlah kamu mempergunakan kemerdekaan itu sebagai kesempatan untuk kehidupan dalam dosa, melainkan layanilah seorang akan yang lain oleh kasih (Galatia 5:13).

Baca: Galatia 5:13-18

mengharuskan mereka untuk lebih banyak berdiam di rumah dan menghindari kontak dengan orang lain. Bagi sebagian orang, hal itu bisa dilakukan dengan mudah, namun bagi sebagian lagi yang harus tetap bekerja, hal tersebut tidak mungkin atau sulit untuk dilakukan. Maka, mereka harus memproteksi diri mereka supaya tidak terpapar virus corona, di antaranya dengan memakai masker. Sayangnya, malah ada orang yang mencari keuntungan dengan cara memborong, menimbun, dan menjual masker dengan harga selangit. Mereka menggunakan kebebasan mereka untuk melakukan perbuatan yang melanggar hukum dan merugikan orang banyak.

Paulus pernah mengingatkan jemaat di Galatia supaya mereka yang sudah dipanggil untuk merdeka itu supaya mempergunakannya dengan melayani sesama dalam kasih, bukan untuk perbuatan dosa dan melanggar hukum seperti yang dilakukan para penimbun masker tersebut. Bukan keuntungan yang akan didapat, tetapi kurungan.

Untuk itu, di dalam kemerdekaan yang sudah kita terima dari Tuhan, pergunakanlah untuk melayani sesama dalam kasih: memperhatikan para lanjut usia dan anak-anak kurang mampu, mereka yang sakit, yang berada dalam kesendirian, dan masih banyak lagi. –Pdt. Sony Kristiantoro

Sudahkah kita mengisi kemerdekaan dengan melayani sesama yang membutuhkan dalam kasih Tuhan?

Rabu,

19

Agustus
2020

Mewaspadaai Keinginan

Setiap orang, tidak terkecuali para lanjut usia, memiliki keinginan, bahkan harus memiliki keinginan. Tanpa keinginan, orang menjadi apatis,

Tetapi tiap-tiap orang dicobai oleh keinginannya sendiri, karena ia diseret dan dipikat olehnya. Dan apabila keinginan itu telah dibuahi, ia melahirkan dosa; dan apabila dosa itu sudah matang, ia melahirkan maut (Yakobus 1:14-15).

Baca: Yakobus 1:14-15

tidak bergairah, dan tidak berkembang. Namun demikian **kita harus mewaspadaai keinginan karena ia bisa menguasai kita, membuat kita gelap mata lalu menghalalkan segala cara untuk mencapainya.**

Ada banyak keinginan yang baik. Tetapi, ada lebih banyak lagi keinginan yang tidak baik karena bisa mencelakakan diri sendiri maupun orang lain. Keinginan tersebut antara lain keinginan yang berlebihan akan harta benda,

seks, kekuasaan, kemasyhuran, menginginkan milik orang lain, dan keinginan menjahati dan menjahili orang lain atau membalas dendam. Yakobus mengingatkan bahaya keinginan. “... *tiap-tiap orang dicobai oleh keinginannya sendiri, karena ia diseret dan dipikat olehnya. Dan apabila keinginan itu telah dibuahi, ia melahirkan dosa; dan apabila dosa itu sudah matang, ia melahirkan maut* (Yakobus 1:14-15). Selanjutnya ia menegaskan, “*Kamu mengingini sesuatu, tetapi kamu tidak memperolehnya... Kamu tidak memperoleh apa-apa, karena kamu tidak berdoa. Atau kamu berdoa juga, tetapi kamu tidak menerima apa-apa, karena kamu salah berdoa, sebab yang kamu minta itu hendak kamu habiskan untuk memuaskan hawa nafsumu.*” (Yakobus 4:2-3).

Rasul Paulus juga memperingatkan kita, “*Karena keinginan daging adalah maut, tetapi keinginan Roh adalah hidup dan damai sejahtera. Sebab keinginan daging adalah perseteruan terhadap Allah, karena ia tidak takluk kepada hukum Allah.*” (Roma 8:6-7).

–Liana Poedjihastuti

Memiliki keinginan tidaklah salah. Namun keinginan kita harus diselaraskan dengan kehendak Allah.

Kamis,

20

Agustus
2020

Memberitakan Berita Keselamatan

Pada saat renungan ini ditulis, bahaya virus Corona sedang menjadi pembicaraan luas di mana-mana, tak terkecuali di tanah air. Meluasnya

Mari, lihat! Di sana ada seorang yang mengatakan kepadaku segala sesuatu yang telah kuperbuat. Mungkinkah Dia Kristus itu? (Yohanes4:29).

Baca: Yohanes 4:5-42

serangan virus ini imenjadikan masyarakat menyadari pentingnya kebiasaan menjaga kebersihan diri. Sebelumnya sebagian orang memiliki kebiasaan yang kurang higienis, namun kemudian pengetahuan dan pemahaman baru ini membawa hikmah bagi kita juga, yaitu keluar dari kebiasaan buruk dan masuk ke dalam pola

pikir dan kebiasaan baru yang lebih sehat. Informasi dan sosialisasi ini cepat sekali meluas, dan bagaikan virus juga, pola pikir dan kebiasaan ini langsung menular ke mana-mana.

Bacaan kita hari ini adalah kisah perjumpaan seorang perempuan Samaria dengan Tuhan Yesus, yang pada awalnya tidak percaya bagaimana mungkin seorang Yahudi (Yesus) datang meminta air kepadanya, seorang Samaria, apalagi ia adalah seorang perempuan yang pernah memiliki lima orang suami dan tinggal bersama seseorang yang bukan suaminya. Namun, bahwa Tuhan Yesus datang memberitakan Diri ternyata membuka wawasan dan hati perempuan tersebut, dan segera ia menyiarkan Kabar Baik ini ke banyak orang sehingga mereka datang kepada Tuhan Yesus (ayat 29, 39).

Demikian juga sebuah kemerdekaan; Tuhan melepaskan kita dari keterkungkungan masa lalu dan membawa kita ke dalam terang karunia pengenalan akan Tuhan, dan terlebih lagi, menjadikan kita saksi untuk memberitakan Tuhan Yesus kepada orang-orang lain. –Ocky Sundari

Bersediakah kita untuk melepaskan diri dari hal-hal buruk yang mengikat kita, dan meyakini Yesus sebagai pribadi yang mengarahkan hidup kita serta menjadi mitra-Nya untuk memberitakan berita keselamatan kepada orang-orang lain?

Jumat,

21

Agustus
2020

Dimerdekakan, Memerdekakan

Salah satu kejatuhan manusia adalah jatuh dalam hawa nafsu kedagingan yang menjetratnya. Ada naluri dan gejolak keinginan yang ada pada otak manusia, dan merangsang stimulus naluri yang membuat manusia tidak berdaya menaklukkannya. Seringkali Orang Jawa menyebutnya dengan Tiga Godaan yang dimulai dengan 3 Ta-(baca: harta, tahta dan wanita).

Barangsiapa menjadi milik Kristus Yesus, ia telah menyalibkan daging dengan segala hawa nafsu dan keinginannya (Galatia 5:24).

Baca: Galatia 5:24

Ajakan membuang nafsu kedagingan, digambarkan sebagai sikap orang percaya yang penting. Karena kita telah dimerdekakan oleh Kristus, dan di dalam Kristus. Seperti ditandakan: *siapa yang ada dalam Kristus telah menyalibkan daging dengan segala hawa nafsu yang menguasainya* (Galatia 5:24). Maka hayatilah: menjadi ciptaan yang baru.

Dimerdekakan dalam Kristus. Setiap orang percaya telah dimerdekakan Kristus, dikuduskan, disucikan dan ditebus. Dari cara hidupnya yang lama dan sia-sia. Maka tugas manusia sekarang adalah memberi hormat kepada Allah dalam setiap tindak dan lakunya, dalam setiap langkah hidupnya.

Memerdekakan orang lain dalam kristus adalah tugas selanjutnya, ketika kita ikut aktif memperjumpakan sesama dalam hidup sehari-hari, menciptakan kehidupan bersama yang lebih baik dan lebih manusiawi. Kemerdekaan individu dalam Kristus membuat manusia membangun dan menggalang komunitas lebih intens. Menggugah gairah manusia ikut serta. Membangun suatu habitat baru di planet bumi ini dan membangun kesetiakawanan sosial dengan orang yang tak beruntung. Dan menyahabati alam semesta, agar tidak semakin rusak oleh tingkah laku manusia yang mengeksploitasinya. Maukah kita? –Pdt. Agus Wiyanto

Pokok Doa: untuk dapat memerdekakan sesama

Sabtu,

22

Agustus
2020

Kebenaran yang Memerdekakan

Kemerdekaan artinya bebas dari keterikatan aturan-aturan penjajah. **Bagaimana dengan kehidupan kerohanian kita, apakah sudah merdeka, bebas dari keterikatan dosa?**

Maka kata-Nya kepada orang-orang Yahudi yang percaya kepada-Nya: Jikalau kamu tetap dalam firman-Ku, kamu benar-benar adalah murid-Ku dan kamu akan mengetahui kebenaran dan kebenaran itu akan memerdekakan kamu (Yohanes 8:31-32).

Baca: Yohanes 8:31-32

Firman Tuhan dalam Galatia 5 menyatakan perbedaan antara perbuatan menurut kedagingan dan perbuatan menurut Roh. Kalau kita sudah bisa melakukan perbuatan-perbuatan menurut Roh, melakukan hal-hal yang benar tanpa ternoda dosa ini yang dinamakan merdeka artinya bebas dari dosa karena perbuatan-perbuatan kita dibimbing oleh Roh Kudus yang ada dalam diri kita. Tetapi kalau masih menurut kedagingan kita berarti

kita belum merdeka.

Kita perlu mempertahankan kemerdekaan (bebas dari dosa), karena setiap saat godaan-godaan itu selalu mengancam. Kita bisa tergiur melalui apa yang kita lihat, apa yang dengar, apa yang kita rasakan. Kalau tidak hati-hati, hal-hal tersebut bisa mencemari hidup kita, bahkan dosa tetap ingin menguasai kita.

Kunci mempertahankan kemerdekaan dari dosa adalah setiap perilaku (perkataan dan perbuatan) kita harus mengikuti perintah Roh Kudus yang diterina oleh hati yang dilaksanakan oleh tubuh kita. Salah satu cara untuk melepaskan ikatan dosa, kita perlu belajar seperti bangsa Indonesia dalam persiapan peringatan kemerdekaannya, yaitu kita tetapkan tanggal baptis pada waktu awal kita bertobat sebagai hari kemerdekaan kita dari dosa. Lalu setiap menjelang tiba tanggal baptis itu, kita melakukan kegiatan-kegiatan pembersihan dari dosa dan selanjutnya berhati-hati, mohon bimbingan Roh Kudus menjauh dari dosa agar tetap di jalan Tuhan. Merdeka! –Teguh Pribadi

Doa: Ya Tuhan, bersihkanlah kami seluruhnya dari kesalahan kami dan tahirkanlah kami dari dosa kami. Amin.

Minggu,

23

Agustus
2020

Upayakan Relasi yang Erat dengan Yesus

Dalam perjalanan dari tempat perjamuan terakhir ke Taman Getsemane rombongan Tuhan Yesus melewati perkebunan anggur. Tuhan Yesus menggunakan perumpamaan pohon anggur dalam relasi antara diri-Nya dan para murid-Nya.

Tinggallah di dalam Aku dan Aku di dalam kamu. Sama seperti ranting tidak dapat berbuah dari dirinya sendiri, kalau ia tidak tinggal pada pokok anggur, demikian juga kamu tidak berbuah jikalau kamu tidak tinggal didalam Aku (Yohanes 15:4).

Baca : Yohanes 15:1-8

Allah memberikan taurat-Nya lewat Musa untuk ditaati dan teguran serta nasihatnya lewat nabi-nabi-Nya. Ternyata umat Allah tidak mampu melaksanakan dengan kekuatan akal budinya sendiri. Akhirnya Allah menanam “Pokok Anggur yang benar” (mengutus Yesus, Putera-Nya sendiri) hadir di tengah kehidupan

umat-Nya.

Carang yang merupakan gambaran murid-murid-Nya harus melekat erat dengan “Pokok Anggur yang benar”, harus mempunyai relasi yang erat dengan Yesus.

Tuhan mengutus Roh Kudus-Nya untuk tinggal di dalam batin kita dan sabda-Nya setiap hari kita baca untuk kita hayati dan berlakukan dalam kehidupan setiap hari. Hanya dengan cara demikian hidup kita akan menjadi carang yang berbuah lebat.

Dengan pertolongan Roh Kudus kita bisa mengeluarkan buah-buah Roh, mengasihi Allah dengan segenap hati, jiwa dan akal budi dan mengasihi sesama kita seperti diri sendiri. Rasul Paulus menuliskan buah-buah Roh dalam Galatia 5:22-23, yaitu kasih, sukacita, damai sejahtera, kebaikan, kemurahan kesetiaan, kelemah lembutan dan penguasaan diri. Semuanya muncul dalam hati kita dan kita refleksikan kepada sesama yang dekat, di tengah keluarga, tempat kerja, warga gereja dan masyarakat.

Mari kita upayakan relasi yang erat dengan Tuhan Yesus dan firman Tuhan setiap hari supaya hidup kita memberi buah untuk kemuliaan-Nya. –A. Budipranoto

Doa: Tuhan, jadikan hati kami sebagai lahan yang subur untuk benih firman-Mu dan anugerahkan Roh Kudus-Mu kepada kami, supaya kami bisa hidup memberi buah untuk kemuliaan-Mu. Amin.

Senin,

24

Agustus
2020

Merdeka Itu Mahal

jauh lebih besar lagi kasih karunia Allah dan karunia-Nya, yang dilimpahkan-Nya atas semua orang karena satu orang, yaitu Yesus Kristus (Roma 5:15).

Baca: Roma 5: 15-17

Ada sebuah dongeng tentang burung undan di Afrika. Burung ini hidup di daerah yang rawan bencana kelaparan. Demi mengasihi anak-anaknya si induk rela tidak makan, yang didapat diberikan kepada anak-anaknya. Jika sudah tidak ada makanan lagi, maka ia melobangi tubuhnya dengan paruhnya sendiri dan anak-anaknya disuruh menghisap darahnya. Si induk mati, tetapi anak-anaknya hidup. Sebuah gambaran yang mirip dengan pengorbanan Kristus yang memerdekakan kita.

Penebusan itu mahal tidak seimbang. Satu orang berdosa, semua kena akibatnya. Tetapi untuk menebusnya bukan semua orang harus mati. Hanya satu yang menggantikan semua orang. Itulah karunia Allah bagi orang-orang yang mau percaya kepada Tuhan Yesus. Cara yang tidak lazim dan tak seimbang, sulit untuk diterima akal.

Pilih maut atau selamat? Pelanggaran Adam berbuah maut. Manusia tidak berdaya untuk menghadapinya. Berawal dari dosa satu orang terus menjalar turun temurun. Tetapi Allah telah mengatasi bencana itu dengan menjadi manusia untuk menggantikan manusia yang seharusnya binasa. Bagaikan burung undan yang rela mati demi anak-anaknya agar terus hidup. Allah lebih hebat daripada burung undan bukan? Tuhan Yesus mati supaya kita tetap hidup.

Kenapa darah yang dikorbankan? Darah melambangkan kehidupan. Belum ada darah tiruan yang bisa menggantikan darah asli manusia untuk menolong mereka yang kurang darah. Rahasia apa yang ada dibalik semua ini? Darah Yesus adalah cara Allah untuk membuat kita tetap hidup walaupun mati secara jasmani. Masih mau pikir-pikir untuk percaya kepada Tuhan Yesus? –Pdt. Em. Andreas Gunawan Pr.

**Tidak masuk akal satu orang mati agar semua orang selamat.
Beriman itu melampaui akal, jangan terus dipikir tetapi dipercaya.**

Selasa,

25

Agustus
2020

Dalam hal apapun kami tidak memberi sebab orang tersandung, supaya pelayanan kami jangan sampai dicela (2 Korintus 6:3).

Baca: 2 Korintus 6:1-10

Jangan Menjadi Batu Sandungan

Beberapa waktu lalu di salah satu rumah duka di kota Jakarta dilangsungkan Ibadah Kristiani untuk membangkitkan orang yang sudah meninggal. Akibat dari peristiwa tersebut banyak orang merasa tidak nyaman, bahkan banyak juga yang mencemooh. Akibat selanjutnya, bisa jadi orang mulai goyah percayanya kepada Tuhan.

Kita, sebagai orang yang percaya kepada Tuhan, percaya juga bahwa Kristus sebagai anak Allah, membangkitkan Lazarus yang sudah mati, demikian juga rasul Petrus membangkitkan Tabita. Namun, kita harus menyadari bahwa bukan berarti sebagai orang percaya kita pasti dapat melakukan seperti yang dilakukan oleh Yesus.

Kasih karunia Allah berupa keselamatan kita, kemerdekaan dari dosa sudah kita terima. Kita memang sudah merdeka namun kita harus sadar diri. Bagian apa yang Tuhan karuniakan kepada kita, itulah “bekal” yang dapat kita gunakan dalam kehidupan dan dalam pelayanan kita. Dengan demikian sebagai orang yang sudah “dimerdekakan” oleh Tuhan, pelayanan kita mampu menyentuh orang lain sehingga merekapun berbalik dan berpaling kepada Tuhan. Jangan sampai apa yang kita lakukan dalam nama Tuhan justru dicela karena menjadi batu sandungan bagi orang lain. Bila demikian yang terjadi sia-sialah kasih karunia yang Tuhan berikan untuk kemerdekaan kita.

Mari kita belajar dari Rasul Paulus, bagaimana seharusnya keberadaan kita sebagai pelayan Allah. Pelayan yang memenuhi kriteria-kriteria yang Allah tetapkan. **Pelayan yang tahu diri dan sadar diri sehingga tidak menjadi batu sandungan bagi sesama.**

—Soetrisno Soeparto

Kristus adalah batu penjuru gereja, dengan mengikuti teladan-Nya, kita tidak akan menjadi batu sandungan bagi sesama.

Rabu,

26

Agustus
2020

Bebas dari Ketamakan

Pada suatu sore di musim panas di sungai Mississippi di Amerika, sebuah kapal yang ditumpangi begitu banyak orang tiba-tiba

Berjaga-jagalah dan waspadalah terhadap segala ketamakan, sebab walaupun seorang berlimpah-limpah hartanya, hidupnya tidaklah tergantung dari pada kekayaannya itu (Lukas 12:15).

menabrak batu karang yang ada di bawah permukaan air. Dalam sekejap situasi di geladak kapal menjadi kalang kabut. Sekoci yang tersedia hanya dapat mengangkut seperempat dari jumlah penumpang. Sisanya, menanggalkan pakaian mereka dan terjun ke dalam air, berenang menuju daratan.

Baca: Lukas 12:15

Orang terakhir yang meninggalkan kapal naas yang mulai miring itu adalah seorang pria. Ia juga melompat ke sungai. Tetapi dengan cepat ia tenggelam. Ketika mayatnya ditemukan, diketahui bahwa ia mengantongi kepingan-kepingan emas. Rupanya, ketika penumpang lain sibuk menyelamatkan diri, ia juga sibuk menjarah barang-barang penumpang yang adalah para penambang emas. Pria itu mengumpulkan emas-emas, memasukkannya dalam tas-tas yang dililitkannya di sekeliling pinggangnya. Tetapi emas-emas itu dalam sekejap telah menyeretnya ke dasar sungai. Ketamakan telah mengantarnya ke dunia orang mati (ide cerita Tony Castle).

Uang memang penting. Tanpa uang kita tidak bisa hidup. Tetapi kalau sudah mulai tergila-gila pada uang, “mata sudah hijau” melihat uang, waspadalah! Tuhan Yesus memperingatkan kita: *“Berjaga-jagalah dan waspadalah terhadap segala ketamakan, sebab walaupun seorang berlimpah-limpah hartanya, hidupnya tidaklah tergantung dari pada kekayaannya itu* (Lukas 12:15). Jadi, **mari bebaskan diri kita dari sifat tamak.** –Liana Poedjihastuti

Janganlah kamu menjadi hamba uang dan cukupkanlah dirimu dengan apa yang ada padamu. Karena Allah telah berfirman: “Aku sekali-kali tidak akan membiarkan engkau dan Aku sekali-kali tidak akan meninggalkan engkau.”

– Ibrani 13:5

Kamis,

27

Agustus
2020

Berjaga-jagalah dan berdoalah, supaya kamu jangan jatuh ke dalam pencobaan: roh memang penurut, tetapi daging lemah (Matus 26:41).

Baca: Matus 26:41

Dimerdekakan: Selaraskan Rasa, Pikir, dan Tindakan

Kita seringkali mempertentangkan antara keinginan daging dan roh. Manusia mempunyai roh yang mendiami daging, dan daging yang ada rohnya. Keduanya merupakan satu kesatuan yang ada pada manusia sebagai ciptaan Allah. Jika manusia hanya daging itu jasad, jika hanya roh itu juga bukan manusia.

Hidup adalah sebuah proses tarik menarik antara hal yang benar dengan yang tidak benar, pergulatan antara hal yang baik dengan yang tidak baik, persimpangan antara hal yang bermanfaat dengan yang tidak memberikan faedah. Ketika kita mengatakan "ya" tapi hati kecil kita berkata "tidak" sebenarnya kita sedang ditarik oleh dua kutub yang saling mempengaruhi. Ketika kita berbohong kecil dan kita merasa bersalah sebenarnya ada "interupsi ilahi" yang sedang lewat untuk ditanggapi

Tarikan kutub sebagai "interupsi" ketika manusia sadar apa yang dilakukan dalam ruang keseharian dan ruang kehidupan. Sehingga manusia bisa mengukur apa kehidupannya semakin terarah pada diri sendiri atau makin terarah kepada kehidupan bagi sesama dan dunia. Apa hidupnya makin egois terarah pada diri sendiri atau makin memuliakan sang pemberi kehidupan? Sehingga matanya semakin dimampukan melihat keluar, kepada sesama dan dunia.

Pada akhirnya, ia bisa menyinambungkan rasa, pikiran dan perilakunya. Itulah inti kesadaran sejati sehingga dapat menjalani kehidupannya secara baru di dunia. **Anugerah terbesar yang diberikan Tuhan kepada manusia adalah pikiran, perasaan dan perilaku sebagai anak-anak Tuhan.** –Pdt. Agus Wiyanto

Doa: Ya Tuhan, tolonglah kami untuk bertutur kata dan berperilaku sesuai dengan kehendak-Mu. Amin.

Jumat,

28

Agustus
2020

Ketika Dosa Terasa Nikmat

Sebut saja namanya Edi. Dia adalah teman sepermainan saya di kota kelahiran saya dulu. Dari kecil, Edi memang sudah terlihat tanda-tandanya

Supaya kita sungguh-sungguh merdeka, Kristus telah memerdekakan kita. Karena itu berdirilah teguh dan jangan mau lagi dikenakan kuk perhambaan (Galatia 5:1).

Baca: Galatia 5:1

sebagai anak yang nakal, terbukti setiap kami bermain pastilah ia menggunakan segala cara untuk menang. Saat kami remaja, Edi sudah terkenal menjadi seorang *playboy*, pacarnya banyak, dan semuanya dipermainkan oleh Edi. Setelah SMA, kami berpisah dan karena kami kehilangan kontak, maka otomatis saya tidak pernah lagi mendengar kabar tentang Edi. Sampai suatu saat, setelah hampir 20 tahun kami berpisah, tak sengaja di suatu pusat perbelanjaan, kami bertemu. Saat itu, Edi bersama dengan seorang wanita yang cukup cantik, saya pikir ia adalah istrinya. Namun, saat saya tanyakan, ternyata Edi hanya tertawa dan ia berbisik kepada saya, “*Ah, kamu kaya tidak tahu aku aja Vid, ini simpananku yang ketiga, mumpung masih mampu Vid, kita nikmati saja hidup ini*”. Sungguh, saya terperanjat dengan ucapannya, dan dalam hati saya hanya berkata, “*Edi, Edi, ternyata kamu tidak pernah berubah*”.

Ketika dosa terasa nikmat, seseorang akan sulit sekali untuk terbebas darinya. Ia pasti akan terus terbelenggu di dalamnya, tanpa sadar suatu saat dosa tersebut akan “mematikannya”. Oleh sebab itu, senikmat apapun rasa dosa, jangan pernah kita tergiur untuk terus menikmatinya. Seperti yang dipesankan oleh rasul Paulus kepada Jemaat Galatia, **kita harus berdiri teguh, jangan mau lagi dikenakan kuk perhambaan, karena kita adalah orang-orang yang sudah dimerdekakan oleh Kristus.** –Pdt. David Nugrahaning Widi

Ketika kita mampu untuk menghayati perjuangan Kristus dalam memerdekakan kita dari dosa, maka sudah dapat dipastikan kita akan berdiri teguh untuk terus menjaga kemerdekaan ini.

Sabtu,

29

Agustus
2020

Bukan Enaknya Sendiri

Sungguh miris mendengar berita bahwa kekayaan alam di negara kita sudah mulai habis. Hutan digunduli, tambang digali habis, binatang-binatang hutan dibunuh satu demi satu. Yang tersisa hanya kekayaan laut. Merdeka bukan berarti seenaknya sendiri, sebebas-bebasnya karena kita berada di negeri sendiri. Bagaimana sikap kita memaknai merdeka terhadap alam ciptaan Tuhan?

Beranak cuculah dan bertambah banyak; penuhilah bumi dan taklukkanlah itu (Kejadian 1:28).

Baca: Kejadian 1:20-25

Allah menyediakan untuk kita pelihara. Manusia diciptakan pada hari keenam. Sebelumnya Allah sudah menyediakan seisi alam semesta ini komplit. Artinya bahwa manusia seharusnya menjadi penerus dari karya Allah, bukan pembasmi dari semua ciptaan Allah. Allah menyediakan hewan yang bisa dikonsumsi, tetapi juga hewan yang untuk dipelihara. Bukan dihabisi semua!

Allah menciptakan manusia sebagai pemelihara. Penuhi bumi dan taklukkan bukan berarti berkuasa sewenang-wenang sampai tidak ada yang tersisa karena dibabat habis. Bayangkan seandainya semua tumbuhan yang ditanam di tanah tidak lagi menghasilkan, apa yang akan dimakan oleh manusia? Bersyukurlah Tuhan Allah masih baik kepada kita. Ingat lagu ini: "Semua bunga ikut bernyanyi. Semua rumput pun riang ria. Tuhan sumber gembiraku".

Bersyukurlah hidup di tanah merdeka. Siapa yang akan memelihara bumi dan semua ciptaan Allah ini jikalau bukan kita. Umat Tuhan seharusnya menjadi pelopor dalam mencintai alam ciptaan Tuhan. Manusia pertama ditempatkan di taman Eden bukan di puncak gunung, artinya hiduplah berdampingan secara damai dengan keindahan dan buatlah yang ada di sekitarnya tetap hidup (Kejadian 1:15).

—Pdt. Em. Andreas Gunawan Pr.

Belajarlah dari burung-burung yang berkicau sebagai penanda mereka hidup merdeka di negeri tercinta.

Minggu,



Agustus
2020

Hidup yang Merdeka

Banyak orang beranggapan bahwa kebahagiaan diperoleh ketika kaya, banyak relasi, pekerjaan mapan, pendidikan tinggi, kesehatan prima, keluarga yang rukun dan damai. Benarkah?

Kamu telah dimerdekakan dari dosa dan menjadi hamba kebenaran (Roma 6:18).

Baca: Roma 6:17-18

Ketika mahasiswa, saya mengikuti kegiatan *live in* di sebuah desa di Jawa. Di sana sebagian besar masyarakatnya adalah petani yang hidup dalam lingkungan yang terbatas dan

sederhana. Penghasilan mereka kecil sehingga minum teh/kopi dengan ketela rebus adalah menu pagi, siangnya nasi dengan lauk mi instan atau kacang goreng. Malam kembali ke minum teh/kopi dengan ketela rebus atau nasi dan kerupuk. Walau hidup serba terbatas, mereka terlihat sangat menikmati kehidupannya.

Kondisi ini kerap kali bertentangan dengan yang seringkali kita alami dan lihat sehari-hari. Ketika pekerjaan sedang sepi, banyak orang berkeluh kesah. Ketika harga kebutuhan pokok merangkak naik, banyak orang demo dan marah-marah. Teman saya pengusaha roti cukup terkenal, namun saya seringkali membaca keluh kesahnya dalam whatsapp grup tentang perekonomian yang lesu, kebijakan pemerintah yang memberatkan, pajak yang terus menerus naik dan sebagainya. Sehingga materi kembali membelenggu kehidupan, materi telah memperbudak kita. Timbul pertanyaan; bagaimana sebenarnya hidup yang merdeka?

Bacaan kita mengingatkan bahwa kita telah di merdekakan dari dosa oleh Yesus, oleh karena itu harusnya kita sudah tidak lagi menghambakan diri pada materi, karena **kebahagiaan bukan dari materi, namun dari sikap hidup yang berjalan dalam kebenaran firman Tuhan.** –Pramudya

Hidup dalam kebenaran menghasilkan kebahagiaan.

Senin,

31

Agustus
2020

Merdeka, tetapi Terkendali

Saya teringat pada sahabat saya yang mencoba mengendalikan dokar, di mana kudanya lari tak terkendali karena kusirnya tertinggal, berjalan

Aku mengatakan hal ini secara manusia karena kelemahan kamu. Sebab sama seperti kamu telah menyerahkan anggota tubuhmu menjadi hamba kecemaran dan kedurhakaan yang membawa kamu kepada kedurhakaan, demikian hal kamu sekarang harus menyerahkan anggota-anggota tubuhmu menjadi hamba kebenaran yang membawa kamu kepada pengudusan (Roma 6:19).

Baca: Roma 6:18-23

kebebasan yang kita miliki dapat kita niknati dan tidak menimbulkan masalah ataupun bahaya bagi kita maupun sesama kita. Kendali dalam kebebasan kita beribadah menjadikan ibadah yang kita jalani dapat berlangsung dengan tertib dan lancar.

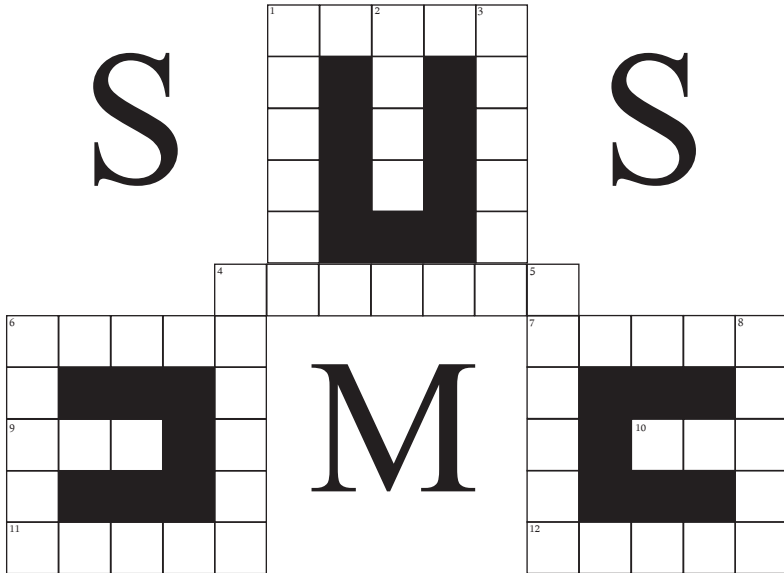
Kemerdekaan memberi kita kebebasan. Namun kita harus menyadari bahwa kita membutuhkan kendali dalam kebebasan kita. Rasul Paulus menulis kepada jemaat di Roma, bahwa setelah dimerdekakan dari perhambaan dosa, kita harus menyerahkan anggota-anggota tubuh kita menjadi hamba kebenaran. Menyerahkan juga memiliki pengertian dikendalikan supaya menuruti kebenaran. Bila kita tidak dikendalikan supaya menuruti kebenaran kemungkinan besar dosa akan kembali memasuki kehidupan kita.

Berbahagialah setiap kita yang sudah dimerdekakan dari perhambaan dosa dan dikendalikan oleh Tuhan untuk menuruti kebenaran. – Soetrisno Soeparto

Kemerdekaan yang tetap terkendali memberi kebaikan bagi kehidupan kita dan sesama.

TEKA-TEKI SILANG

Edisi AGUSTUS 2020



PERTANYAAN:

Mendatar: 1. Nama hotel terkenal, megah; 4. Pekik kemerdekaan; 6. Dibaca dari belakang: nama raja Yehuda; 7. Jamur yang dapat dimakan; 9. Kepala susu; 10. Gembira; 11. Tenda; 12. Sungai di daerah Damsyik

Menurun: 1. Dibaca dari belakang: nama sahabat Ayub; 2. Pernyataan menolak/membatalkan keputusan; 3. Dibaca dari belakang: kota di daerah Galika; 4. Ayah Samson; 5. Ikan hias; 6. Seri, cahaya; 8. Bukan Selatan

KETENTUAN:

Kirinkan jawaban Anda ke Redaksi MUSA, paling lambat tanggal 15 Agustus 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 Januari 2021.

Jawaban TTS Maret 2020:

Mendatar: 1. Buana; 4. Artemas; 6. Cross; 7. Aroer; 9. Pah; 10. Hug; 11. Ingin; 12. Nujum

Menurun: 1. Barbar; 2. Akli; 3. Adinda; 4. Asnaun; 5. Santan; 6. Capai; 8. Ragam

Pemenang TTS Maret 2020:

Tidak ada pemenang TTS Maret 2020



Kembali ke Pondasi Dasar Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

(Lanjutan Musa Juli 2020)

Bagaimana manfaat PHBS di Tempat Kerja?

PHBS di Tempat Kerja adalah upaya untuk memberdayakan para pekerja, pemilik dan pengelola usaha/kantor, agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam mewujudkan tempat kerja yang sehat.

Bentuk PHBS di tempat kerja antara lain: (1) tidak merokok di tempat kerja, (2) membeli dan mengonsumsi makanan dari tempat kerja, (3) melakukan olahraga secara teratur/aktifitas fisik, (4) mencuci tangan dengan air bersih dan sabun sebelum makan dan sesudah buang air besar dan buang air kecil, (5) memberantas jentik nyamuk di tempat kerja, (6) menggunakan air bersih, (7) menggunakan jamban saat buang air besar dan kecil dengan benar, (8) membuang sampah pada tempatnya, (9) mempergunakan alat pelindung diri (APD) sesuai jenis pekerjaan, (10) setiap pekerja meningkat kesehatannya dan tidak mudah sakit, (11) produktivitas pekerja meningkat yang berdampak pada peningkatan penghasilan pekerja dan ekonomi keluarga, (12) pengeluaran biaya rumah tangga hanya ditujukan untuk peningkatan taraf hidup bukan untuk biaya pengobatan. Mengingat pula masyarakat sekitar, tetap mempunyai lingkungan yang sehat walaupun berada di sekitar tempat kerja, dapat mencontoh perilaku hidup bersih dan sehat yang diterapkan oleh tempat kerja setempat.

Bagaimana manfaat PHBS di Fasilitas Pelayanan Kesehatan?

Bagi pasien/keluarga pasien/pengunjung fasilitas pelayanan kesehatan: memperoleh pelayanan kesehatan yang aman dan sehat, terhindar dari penularan penyakit, mempercepat proses penyembuhan penyakit, dan peningkatan derajat kesehatan pasien.

Tujuan fasilitas pelayanan kesehatan/rumah sakit: mencegah terjadinya penularan penyakit, meningkatkan citra fasilitas pelayanan kesehatan yang baik sebagai tempat untuk memberikan pelayanan kesehatan dan pendidikan kesehatan bagi masyarakat.

Beberapa kegiatan yang dapat dilakukan guna efektivitas PHBS di fasilitas pelayanan kesehatan, yaitu, (1) mencuci tangan pakai sabun (*hand rub/ hand wash*), (2) penggunaan air bersih, (3) penggunaan jamban sehat, (4) membuang sampah pada tempatnya, (5) larangan merokok, (6) tidak meludah sembarangan, (7) pemberantasan jentik nyamuk.

Pentingnya Menjalankan Pola Hidup Bersih dan Sehat

Pola makan ber-gizi seimbang akan menjadi tak berguna bila tidak diikuti dengan penerapan prinsip dan kebiasaan hidup bersih, seperti: (1) mencuci tangan sebelum makan dengan air bersih dan sabun, (2) menyajikan makanan dalam keadaan selalu tertutup agar tak dihinggapi serangga/lalat, (3) memasak makan dengan suhu yang tepat agar kuman mati, (4) mencuci sayur dan buah hingga bersih, serta (5) menjaga makanan dan minuman agar tidak tercemar oleh logam berat.

Termasuk dalam pola hidup bersih adalah menjalankan pola hidup sehat seperti menghindari konsumsi rokok, alkohol serta hal-hal yang dapat membahayakan kesehatan. Melakukan imunisasi sesuai anjuran.

Bagaimana upaya penerapan indikator PHBS di tingkat rumah tangga, di sekolah, di tempat kerja, di fasilitas pelayanan kesehatan dan lainnya, tentu sangat tergantung pada kesadaran dan peran serta aktif masyarakat di lingkungan tempat tinggalnya masing-masing.

Mulailah dari sekarang, mulailah dari diri Anda sendiri. Kita sendirilah yang paling bertanggung jawab 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. Kita pulalah yang bertanggungjawab atas keberhasilan ber Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

Pandemi Covid-19 menyisakan banyak cerita. Kita telah kehilangan orang-orang-orang terkasih. Terimakasih yang tak terhingga untuk pengorbanan yang diberikan. Terimakasih telah memberi kesempatan kepada kami lahir kembali menjalani hidup dengan keseimbangan baru,

agar dengan pemberian kesempatan ini kita mampu menjaga diri sendiri dan menjaga orang yang kita kasihi dengan lebih baik lagi. Semoga Tuhan memberkati kita semua. Terus jaga kesehatan ya, sampai jumpa di tulisan berikutnya.



Gambar diambil dari internet:

<http://pengetahuankesmas.blogspot.com/2015/10/tatanan-perilaku-hidup-bersih-dan-sehat.html>
19 Mei 2020



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