

Merdeka ROH, JIWA dan TUBUH di dalam Kristus



ROH

dibaruhi dan
dipimpin



JIWA

dipulihkan dan
dimerdekakan



TUBUH

sehat dan
ditebus

“

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

(Yohanes 8:36)

”



DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	1
KATA PENGANTAR	1
TEAM REDAKSI	1
ARTI KEMERDEKAAN SEJATI	1
LEPAS DARI HUKUM TAURAT	2
DIPANGGIL UNTUK MERDEKA	3
MERDEKA BUKAN BERARTI BEBAS BERBUAT DOSA.....	4
BERJALAN MENURUT ROH BUKAN MENURUT DAGING	5
MERDEKA KARENA BENAR.....	6
KEMERDEKAAN SEJATI	7
MEMANGGIL ABBA YA BAPA	8
TAK KENAL MAKA TAK SAYANG	9
MENYEMBAH DALAM ROH DAN KEBENARAN	10
KARUNIA ROH KUDUS YANG MEMERDEKAKAN	11
DUA JALAN, SATU PILIHAN	12
SUKACITA SEJATI	13
BERJALAN DALAM ROH	14
KESEMBUHAN LUKA BATIN	15
AKU SUDAH BERDOSA KEPADA TUHAN	16
MERDEKA DARI RASA TAKUT DAN KEKUATIRAN.....	17
MENAKLUKKAN PIKIRAN	18
SAAT KELELAHAN BERTEMU KASIH KARUNIA	19
MENJAGA HATI.....	20
PEMBAHARUAN PIKIRAN.....	21
JIWA YANG TENANG	22
TUBUHKU MILIK TUHAN	23
TUBUHKU PERSEMBAHANKU	24
LEPAS DARI BELENGGU ADIKSI	25
KRISTUS TELAH MEMERDEKAKAN	26
MATA YANG TERJAGA	27
MULUT, TANGAN DAN KAKI YANG TAAT	28
JANGAN SAMPAI GUGUR DI GARIS AKHIR	29
JAGALAH HATI	30
BEBAS UNTUK BERTUMBUH	31





KATA PENGANTAR

Salam sejahtera dalam Kristus Yesus.

"Jadikanlah semua bangsa murid-Ku" (Matius 28:19). Ini adalah Amanat Agung Tuhan Yesus Kristus kepada kita orang yang percaya kepadaNya. Kita dapat menjadi murid Yesus ketika kita hidup dalam firmanNya, sehingga kita akan mengetahui kebenaran yang akan memerdekakan kita (Yohanes 8:31-32). Renungan harian ini disusun dengan harapan agar kita dapat merenungkan firman Tuhan setiap hari, sehingga kita dapat bertumbuh secara progresif menjadi murid-murid Yesus.

Renungan Harian Bethel Area ini berisi kumpulan renungan terkait berbagai bidang dalam kehidupan orang percaya, yang dibangun berdasarkan pada Firman Tuhan. Oleh karena itu melalui renungan harian ini, doa kami adalah setiap pembaca dapat memperoleh pengetahuanyang benar akan Tuhan dan juga kekuatan iman untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Kami percaya renungan harian ini juga dapat menjadi alat bagi Tuhan untuk membantu setiap saudara bertumbuh dalam iman dan pengenalan akan Tuhan, sehingga saudara dapat semakin kuat di dalam Tuhan.

Selamat membaca dan merenungkan firman Tuhan, Tuhan Yesus memberkati.

Salatiga, Agustus 2026

Gembala Jemaat GBI Jl. Hasanudin 3B (Bethel Area) Salatiga

Pdt. Dr. Gideon Rusli, M.Th.



TEAM REDAKSI

Pemimpin Redaksi

: Pdt. Dr. Gideon Rusli, M.Th.

Koordinator

: Dr. Wiwin Sulisty, ST., M.Kom.

Tim Penulis

- Pdt. Dr. Gideon Rusli, M.Th.
- Pdt. Dr. Andreas Sese Sunarko, S.H., M.Th.
- Pdt. Daud Rubes Widodo, S.Th.
- Pdm. Paulus Subarja, SE., M.Th.
- Pdm. Lisa Oktovina Papilaya, S.Th.
- Pdm. Martinus Rusli, S.E., M.Th.
- Pdm. Ir. Lauw Wie Tian
- Pdm. Purnomo Sidhi, M.Th.
- Pdm. Eko Sulisty, S.Th.
- Pdp. Widjaja Kusumo, S.E., M.M.
- Pdp. Dian Narwastu Jati, S.E.
- Pdp. Dra. Budiati
- Dr. Adi Chandra
- Yuliarso, S.Th., M.Pd.
- Yunike Angelina, M.Th.
- Yuni Santoso
- Juli Tiono, ST.
- Rudhy Handaka
- Tri Sundariyah, M.Th.
- Mozes Kurniawan, S.Pd., M.Pd.
- Theoral Maria Inneke, S.E., M.Pd.
- Lina Kusuma Dewi, S.Th.
- Yani Lidyawati, S.Psi.
- Kriswandaru Eka Suyanto, M.Psi., Psikolog
- Dr. Yohanes Martono, M.Sc
- dr. Jodelin Muninggar, M.Sc.
- Dr. Bambang Susanto
- Endang Haryani, Ph.D.
- Dr. Theresa Dwi Kurnia, S.P., M.P.
- Dr. Wiwin Sulisty, ST, M.Kom.
- Dr. Theodorus Miraji, S.E., M.Th.
- Rezha Eka Christya, S.Pd., Kom.

Editor

- Dr. Theresa Dwi Kurnia, S.P., M.P.
- Yunike Angelina, M.Th.



ARTI KEMERDEKAAN SEJATI

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

Ayat ini menegaskan bahwa kemerdekaan sejati bukan izin untuk hidup sesuka hati, melainkan anugerah Allah yang membebaskan manusia dari kuasa dosa. Melalui salib dan kebangkitan Yesus, belenggu kesalahan, rasa bersalah, serta ketakutan dipatahkan. Roh Kudus menolong orang percaya hidup dalam ketaatan, sehingga tubuh, jiwa, dan roh mengalami pemulihan. Kemerdekaan di dalam Kristus mengubah arah hidup, memberi kekuatan menolak pencobaan, serta menumbuhkan kasih, sukacita, damai sejahtera, dan pengharapan yang teguh. Setiap langkah iman menjadi kesaksian bahwa orang yang dibenarkan tidak lagi diperintah keinginan lama, tetapi dipimpin oleh kasih karunia Tuhan untuk hidup kudus, setia, rendah hati, mengampuni sesama, melayani dengan sukacita.

Mulailah setiap hari dengan doa yang jujur, memohon kekuatan untuk meninggalkan dosa dan mengikuti kehendak Kristus. Bacalah Firman Tuhan secara teratur, renungkan maknanya, lalu lakukan dalam hubungan keluarga, pekerjaan, pelayanan, maupun pergaulan. Ketika godaan datang, ingatlah bahwa Anda telah dibebaskan bukan untuk berbuat dosa, melainkan untuk mengasihi, menguasai diri, dan hidup benar. Bangunlah kebiasaan mengakui kesalahan, menerima pengampunan Tuhan, serta memperbaiki langkah. Carilah teman seiman yang saling mendorong bertumbuh, sehingga Anda tetap teguh saat menghadapi pencobaan. Jadikan kasih sebagai dasar setiap keputusan, karena kemerdekaan sejati selalu menghasilkan tanggung jawab rohani. Dengan hidup taat, tubuh, jiwa, dan roh semakin dipulihkan, hati dipenuhi damai, pikiran diperbarui, serta langkah memancarkan harapan bagi sesama. Biarlah setiap pilihan mencerminkan syukur atas kasih penebusan Kristus, hingga banyak orang mengenal Dia, mengalami pembebasan, bertumbuh dalam iman, dan memuliakan Tuhan sepanjang hidup dengan setia, penuh sukacita, setiap waktu selalu. Amin. (MOZ)



LEPAS DARI HUKUM TAURAT

“Demikianlah sekarang tidak ada penghukuman bagi mereka yang ada di dalam Kristus Yesus. Roh, yang memberi hidup telah memerdekakan kamu dalam Kristus dari hukum dosa dan hukum maut.” (Roma 8:1-2)

Banyak orang percaya yang masih hidup dalam ketakutan dan rasa bersalah yang seolah-olah perkenanan Allah bergantung sepenuhnya pada usaha moral atau ketaatan legalistik mereka sendiri. Mereka merasa tertekan oleh tuntutan aturan dan bayang-bayang kegagalan masa lalu. Namun, Rasul Paulus menegaskan sebuah kebenaran fundamental mengenai posisi dan status baru kita di dalam Kristus: tidak ada lagi penghukuman! Di hadapan takhta Allah, status kita telah berubah secara legal dari terdakwa yang bersalah menjadi pribadi yang dimerdekakan.

Hukum Taurat pada dirinya sendiri adalah suci dan kudus, namun hukum tersebut tidak memiliki kuasa untuk menyelamatkan atau mengubah hati manusia, tetapi ia hanya sanggup menyingkapkan dosa dan menyatakan tuntutan hukuman maut. Ketika kita berusaha mendekati Allah melalui standar Hukum Taurat dengan kekuatan sendiri, kita akan selalu jatuh dalam kegagalan. Melalui karya pengorbanan Kristus di kayu salib, hukum dosa dan hukum maut itu telah dipatahkan. Roh Kudus, Roh yang memberi hidup kini tinggal di dalam kita dan memindahkan status kita ke dalam tatanan kasih karunia.

Kemerdekaan dari Hukum Taurat bukanlah alasan untuk hidup seenaknya dalam dosa, melainkan sebuah kebebasan rohani untuk mengasihi dan melayani Allah tanpa dibayangi oleh rasa takut akan penolakan. Saat kita menyadari bahwa posisi kita aman di dalam Kristus, dorongan untuk hidup kudus tidak lagi timbul dari kewajiban yang menekan, melainkan dari limpahan rasa syukur atas kasih dan karya keselamatan-Nya yang sempurna.

Kita harus bersyukur atas Pengorbanan Tuhan Yesus atas karya penebusan-Nya yang sempurna di kayu salib. Bersyukur karena di dalamnya kita tidak lagi berada di bawah penghukuman dan ancaman hukum dosa maupun maut. Oleh karena-Nya kita dapat hidup dalam kemerdekaan sejati, berjalan dalam pimpinan Roh Kudus, dan menikmati status kita sebagai anak-anak-Nya yang dikasihi. (WIEN)



DIPANGGIL UNTUK MERDEKA

(Bacaan : Galatia 5:1)

Bapak, Ibu, dan Saudara/i yang dikasihi Tuhan Yesus, jika mendengar kata "merdeka," apa yang biasanya langsung terlintas dalam pikiran Anda? Mungkin langsung teringat pada bendera merah putih yang berkibar, upacara bendera, atau kebebasan dari penjajahan bangsa asing. Tetapi mari kita jujur hari ini, sebagai orang Kristen yang hidup di zaman modern, apakah kita benar-benar sudah merdeka?

Banyak orang Kristen hari ini sudah dibaptis, sudah bertahun-tahun ke gereja, tetapi hidupnya masih "dijajah." Jiwanya dijajah oleh rasa bersalah, rohnya dijajah oleh ketakutan akan hukum agama yang kaku, dan tubuhnya dijajah oleh keinginan-keinginan duniawi yang mengikat. Kita menjadi hamba dari ketakutan kita sendiri. Hari ini, melalui surat Rasul Paulus kepada jemaat di Galatia, Tuhan ingin menyapa kita dengan satu proklamasi agung: Kita dipanggil untuk merdeka! Melalui Galatia 5:1, Paulus mengingatkan mereka dan kita semua dengan dua hal sederhana, yakni :

Pertama, Kemerdekaan Kita Sudah Lunas (Karya Kristus): Paulus berkata, "*Kristus telah memerdekakan kita.*" Perhatikan kata "telah." Ini berarti urusan keselamatan dan ampunan dosa kita sudah selesai dibayar lunas oleh Yesus di atas kayu salib. Kita tidak perlu lagi hidup dalam ketakutan atau merasa harus "membeli" kasih Allah dengan jerih payah kita. Di dalam Yesus, kita bukan lagi budak yang ketakutan, melainkan anak-anak yang dikasihi Bapa. Kedua, Tugas Kita Hanyalah "Berdiri Teguh": Setelah dimerdekakan, tugas kita bukan mencari-cari cara lain untuk selamat. Tugas kita hanya satu: Berdiri teguh! Seperti seorang prajurit yang menjaga benteng, kita harus menjaga iman kita kuat-kuat. Jangan biarkan iblis, rasa bersalah, atau ketakutan masa lalu memasang kembali "kuk" (beban kayu berat) di leher hidup kita.

Rekan-rekan, hiduplah sebagai orang merdeka. Tersenyumlah hari ini, bukan karena semua masalah kita sudah selesai, tetapi karena Yesus yang memiliki hidup kita jauh lebih besar dari setiap masalah kita. Pulanglah dengan sukacita, sebab Kristus telah membuat Anda sungguh-sungguh merdeka. Tuhan Yesus memberkati kita semua, menjaga tubuh, jiwa, dan roh kita tetap teguh di dalam Dia. Amin. *Only Jesus.* (AC)



MERDEKA BUKAN BERARTI BEBAS BERBUAT DOSA

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

Untuk menjadi merdeka, baik sebagai individu maupun sebagai bagian dari sebuah komunitas atau bangsa, membutuhkan tindakan konkret. Mulailah dengan belajar tekun atau bekerja keras, junjung tinggi kejujuran, disiplin, dan terapkan toleransi antar sesama, dan berkontribusilah secara positif bagi masyarakat di sekitar Anda.

Sebelum kita melangkah lebih jauh, beberapa langkah utama menjadi merdeka secara pribadi yang dapat kita lakukan antara lain: *yang pertama*, Merdeka dalam finansial: yakni, kelola keuangan dengan bijak, buat anggaran bulanan, dan mulailah berinvestasi untuk masa depan agar kita tidak bergantung pada orang lain. *Yang kedua*, Merdeka Emosional: yaitu lepaskan diri dari validasi orang lain, belajarlah memaafkan diri sendiri, dan kelola stres dengan baik. Dan *yang ketiga* adalah: Pengembangan Diri: jadi, teruslah belajar keterampilan baru untuk meningkatkan kapasitas dan kualitas hidup kita.

Di dalam Kristus, kita bebas dari sistem Hukum Taurat yang menindas, kita bebas dari hukuman dosa, dan kita bebas dari kuasa dosa. Di mana ada roh Allah disitu ada kemerdekaan.

Namun perlu diingat bahwa kemerdekaan Kristen bukanlah izin untuk berbuat dosa. Kita bebas di dalam Kristus, tetapi tidak bebas untuk hidup sesuka hati, menuruti keinginan daging. Paulus mengingatkan kita dalam suratnya di Galatia 5:13 : *"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"*. Orang-orang percaya tidak bebas untuk berbuat dosa, tetapi bebas untuk hidup kudus di dalam Kristus.

Mari satukan hati dan rindukan melihat Tuhan bekerja dengan bebas di hidup kita, membebaskan kita dari segala ikatan dan belenggu dosa. Kemerdekaan sejati adalah saat kita mengalami transformasi kehidupan di dalam Kristus. Percayalah, perubahan hidup kita akan berdampak bagi suatu bangsa. Amin. (TS)



BERJALAN MENURUT ROH BUKAN MENURUT DAGING

“Maksudku ialah: hiduplah oleh Roh, maka kamu tidak akan menuruti keinginan daging.” (Galatia 5: 16)

Banyak orang Kristen rindu hidupnya bisa berjalan dipimpin oleh Roh Kudus, tetapi yang sering terjadi justru menjalani kehidupan yang penuh dengan kedagingan. Keduanya memang bertentangan dan mustahil bisa dijalani bersamaan. Paulus mengatakan, *“Hiduplah oleh Roh, maka kamu tidak akan menuruti keinginan daging.”* Kita harus sadar bahwa keinginan daging kita pasti berlawanan dengan keinginan Roh atau sebaliknya. Hidup dipimpin Roh Kudus berarti menyerahkan kendali hidup sepenuhnya kepada Allah. Dalam Kekristenan, ini adalah proses di mana Roh Kudus membimbing pikiran, keinginan, dan tindakan seseorang agar sesuai dengan kehendak Tuhan, sehingga menghasilkan karakter yang berpusat pada kasih, damai sejahtera, dan ketaatan.

Ciri utama hidup dipimpin Roh Kudus adalah:

1. Menghasilkan Buah Roh yaitu karakter kita akan dipenuhi Buah Roh memiliki kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, kelemahlembutan, dan penguasaan diri yang bisa jadi berkat bagi orang lain.
2. Mencintai Firman Tuhan, menjadi orang yang suka Firman Tuhan dan merenungkannya setiap hari. Firman Tuhan akan menjadi penunjuk jalan hidup.
3. Hidup dalam Kekudusan, membenci dosa. Roh Kudus akan mengingatkan kita untuk terus hidup dalam kebenaran.
4. Mudah Mengampuni, tidak menyimpan dendam, mampu mengasihi sesama seperti Kristus telah mengasihi hidup kita .

Ibarat sebuah mobil, Roh Kudus adalah supir yang memegang setir. Tabiat manusia (keinginan daging) adalah penumpang yang sering rewel. Saat hidup kita dipimpin Roh Kudus, maka Dia akan menentukan arah hidup kita. Karena itu, buatlah keputusan untuk memberi diri dipimpin oleh Roh Kudus. Supaya kita mengalami kemerdekaan yang sejati, hidup penuh kemenangan dari Tuhan. Amin. Tuhan dipuji. (LKD).



MERDEKA KARENA BENAR

"... 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)

Zaman sekarang, banyak orang menganggap kemerdekaan atau kebebasan berarti dapat melakukan apa saja sesuai keinginan kita. Namun kenyataannya, tidak sedikit yang justru menjadi terikat oleh dosa, ketakutan, kebohongan, kecemasan, ambisi, atau penilaian orang lain. Mereka tampak bebas, tetapi hati mereka tidak merdeka. Yesus memberikan perspektif yang berbeda, Ia berkata bahwa kebenaranlah yang memerdekakan. Kebenaran yang dimaksud bukan sekadar informasi yang benar atau pengetahuan yang luas, melainkan Yesus sendiri, karena Ia berkata, "Akulah jalan dan kebenaran dan hidup" (Yohanes 14:6). Ketika kita hidup dekat dengan Yesus dan menaati firman-Nya, kita dibebaskan dari kuasa dosa, rasa bersalah, kepahitan, serta berbagai belenggu yang menghalangi kita menikmati hidup yang Tuhan rancangkan. Kemerdekaan sejati bukan berarti bebas berbuat dosa, tetapi bebas untuk hidup sesuai kehendak Allah. Firman Tuhan juga mengajarkan bahwa proses mengenal kebenaran membutuhkan kesetiaan.

Ada cerita tentang seorang mahasiswa yang mengetahui bahwa beberapa temannya menyontek saat ujian dan mengajaknya ikut agar mendapatkan nilai tinggi. Ia sadar bahwa jika menolak, mungkin nilainya tidak setinggi teman-temannya, bahkan bisa dianggap tidak kompak. Namun ia mengingat firman Tuhan bahwa kejujuran adalah bagian dari hidup dalam kebenaran. Ia memilih mengerjakan ujian dengan kemampuannya sendiri. Mungkin hasilnya tidak langsung sempurna, tetapi ia memperoleh sesuatu yang jauh lebih berharga: hati nurani yang tenang, integritas yang terjaga, dan keberanian untuk hidup benar di hadapan Tuhan. Ia tidak lagi diperbudak oleh tekanan teman sebaya atau keinginan memperoleh hasil dengan cara yang salah. Itulah salah satu bentuk kemerdekaan yang diberikan oleh kebenaran Kristus.

Marilah kita berusaha untuk hidup dalam kebenaran, yaitu hidup benar sesuai dengan yang Tuhan mau. Karena kebenaran itulah yang membuat kita merdeka dari keterikatan dunia. Amin. (TDK)



KEMERDEKAAN SEJATI

“Sebab Tuhan adalah Roh; dan di mana ada Roh Allah, di situ ada kemerdekaan.” (2 Korintus 3:17)

Kemerdekaan sering kali dipahami sebagai kebebasan melakukan apa yang kita inginkan. Namun, Alkitab mengajarkan bahwa kemerdekaan sejati bukanlah bebas dari aturan, melainkan bebas dari kuasa dosa, rasa bersalah, ketakutan, dan belenggu yang mengikat kehidupan kita. Itulah kemerdekaan yang diberikan Kristus melalui karya-Nya di kayu salib. Ketika Roh Kudus memenuhi hati seseorang, ia tidak hanya mengalami perubahan perilaku, tetapi juga pembaruan tubuh, jiwa, dan roh sehingga mampu hidup dalam sukacita yang sejati.

Kisah Paulus dan Silas di penjara (Kisah Para Rasul 16:22–34). Secara fisik mereka dirantai dan dipenjarakan, namun jiwa dan roh mereka tetap merdeka. Mereka memilih menaikkan pujian kepada Tuhan di tengah penderitaan. Sukacita mereka tidak bergantung pada keadaan, melainkan pada kehadiran Roh Allah yang memenuhi hati mereka. Ketika mereka memuji Tuhan, Allah mengguncangkan penjara sehingga pintu-pintu terbuka dan belenggu mereka terlepas. Kemerdekaan yang mereka alami telah lebih dahulu hadir di dalam hati sebelum mereka dibebaskan secara fisik.

Renungan hari ini mengajak kita melakukan evaluasi diri. Apakah tubuh kita dipakai untuk memuliakan Tuhan atau justru diperbudak oleh kebiasaan yang merusak? Apakah jiwa kita dipenuhi damai sejahtera atau masih dikuasai kepahitan, kecemasan, dan iri hati? Apakah roh kita terus melekat kepada Kristus atau mulai menjauh karena kesibukan dan dosa yang tidak dibereskan? Di mana Roh Allah hadir, di sana ada kemerdekaan yang sejati. Kemerdekaan itu membebaskan kita untuk mengasihi, mengampuni, melayani, dan hidup sesuai kehendak Tuhan. Sukacita yang berasal dari Roh Kudus tidak bergantung pada situasi, melainkan pada keyakinan bahwa Kristus telah menang atas dosa dan maut. Karena itu, marilah kita membuka hati kepada pekerjaan Roh Kudus setiap hari. Biarlah Dia memerdekakan seluruh tubuh, jiwa, dan roh kita, sehingga kehidupan kita memancarkan damai, pengharapan, dan sukacita yang menjadi kesaksian bagi dunia bahwa hanya di dalam Kristus terdapat kemerdekaan yang penuh dan kekal. (JO)



MEMANGGIL ABBA YA BAPA

(Bacaan : Roma 8:15)

Ada seorang anak kecil usia 6 tahun berlari memasuki ruang kerja CEO yang merupakan pemilik perusahaan dan tidak ada orang yang mencegah anak tersebut. Tanpa rasa takut ia berteriak memanggil "Papah", kemudian CEO tersenyum menyambut anak tersebut. Padahal manager dan karyawan lainnya tidak bisa dengan sembarangan dan dengan mudah masuk ke ruang kerja CEO, mereka harus membuat janji dan ijin dahulu, tapi berbeda dengan anak kecil ini karena ada hubungan anak dan ayah. Posisi kita adalah anak Allah, namun bukankah sering kali cara kita mendekati Allah justru seperti karyawan kepada atasannya. Kita datang kepada Allah ketika menghadapi masalah di pekerjaan, keluarga, kesehatan atau usaha. Namun setelah semuanya berjalan baik kita kembali melupakan-Nya.

Paulus menuliskan di Roma 8:15 bahwa posisi kita sebagai anak memanggil Bapa Surgawi dengan kata "Abba". Sapaan ini menggambarkan hubungan yang akrab, penuh kasih, rasa aman dan tetap disertai penghormatan. Kata ini dipakai untuk menggambarkan kedekatan, keintiman penuh kasih antara orang percaya dan Allah. Yang perlu kita renungkan saat ini adalah: Seberapa intim, seberapa dekat hubungan kita dengan Allah saat-saat ini?

Keintiman dengan Allah bukan diukur dari berapa lama kita melayani, berapa banyak ayat yang kita hafal, berapa besar persembahan kita dan berapa sukses usaha kita. Keintiman dengan Allah diukur dari apakah kita masih menikmati hadirat-Nya, datang kepada-Nya bukan hanya untuk meminta berkat, tetapi karena kita mengasihi Dia sebagai Bapa. Roh Kudus memenuhi hati kita dengan keyakinan bahwa kita diterima sebagai anak sehingga kita dapat datang kepada Bapa tanpa rasa takut. Bapa di surga tidak sedang menunggu prestasi kita. Ia merindukan kehadiran kita. Seperti seorang ayah yang bersukacita ketika anaknya pulang ke rumah, demikianlah Allah merindukan setiap anak-Nya datang bukan hanya untuk meminta sesuatu, tetapi untuk menikmati kebersamaan dengan-Nya. Hari ini, marilah kita bertanya kepada diri sendiri: Apakah saya masih menikmati hadira Bapa, ataukah saya hanya datang kepada-Nya ketika membutuhkan pertolongan? (KES)



TAK KENAL MAKA TAK SAYANG

“Domba-domba-Ku mendengarkan suara-Ku dan Aku mengenal mereka dan mereka mengikuti Aku,” (Yohanes 10:27)

Pernahkah Saudara mendengar ungkapan yang berbunyi demikian: “Tak kenal maka tak sayang?” Ungkapan ini mungkin sering diucapkan sebagai candaan dalam sebuah perkenalan atau sering diucapkan sebagai kalimat awal ketika kita ingin menjalin sebuah hubungan yang lebih lanjut dengan orang lain. Terkesan ringan tetapi sebenarnya memiliki makna yang tidak bisa dipandang ringan karena ungkapan ini mengandung keinginan untuk mengenal orang lain dengan lebih detil sehingga berharap nantinya akan terjalin hubungan yang lebih dalam dan erat. Hal ini dapat terjadi jika pihak lainnya peka terhadap keinginan tersebut dan bersedia membuka dirinya untuk membangun hubungan tanpa ada tekanan dan beban apapun yang melatarbelakangi hubungan tersebut. Dengan kata lain, hubungan yang dibangun dalam kebebasan dan kemerdekaan tanpa paksaan dan tekanan.

Demikian juga yang dikatakan Tuhan Yesus kepada orang-orang Yahudi yang mengelilingi Dia di Bait Allah, di serambi Salomo. Yesus mengetahui apa yang ada di dalam pikiran mereka dan bahkan apa yang menjadi kebimbangan mereka tentang Mesias. Mereka meminta Yesus untuk mengatakan dengan berterus-terang apakah Yesus adalah Mesias yang sedang dinantikan mereka lalu Yesus menjawab bahwa Ia telah mengatakannya kepada mereka dan mereka juga sudah banyak menyaksikan pekerjaan-pekerjaan Yesus yang dilakukan-Nya dalam nama Bapa tetapi mereka tidak percaya. Sebenarnya apa yang membuat mereka tidak percaya Yesus adalah Mesias? Karena mereka tidak peka akan keberadaan-Nya dan tidak mengenal-Nya. Akibat dari mereka tidak mengenal-Nya maka mereka tidak mengasihi-Nya dan bahkan menyalibkan-Nya. Yaa..Tak kenal maka tak sayang.

Kiranya Roh Kudus memberikan kita kepekaan untuk mengenal Kristus dengan benar dan pengenalan kita akan Kristus tersebut membuat kita menjadi orang yang merdeka di dalam Dia dan sungguh-sungguh mengasihi-Nya. (LOP)



10 Agustus

MENYEMBAH 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. Allah itu Roh dan barangsiapa menyembah Dia, harus menyembah-Nya dalam roh dan kebenaran.”
(Yohanes 4:23-24)

Sering kali kita terjebak dalam rutinitas rohani yang kering. Kita berpikir bahwa menyembah Tuhan berarti harus berdiri di dalam gedung gereja, mengangkat tangan pada lagu-lagu tertentu, atau sekadar mengikuti liturgi yang kaku. Namun, Tuhan Yesus mendefinisikan ulang esensi ibadah yang sejati.

Dalam Yohanes 4:23-24, Dia menegaskan bahwa Bapa mencari dan menghendaki penyembah-penyembah yang menyembahNya dalam roh dan kebenaran. Menyembah dalam roh berarti menyembah dari manusia roh kita yang telah dimerdekakan oleh Kristus. Kemerdekaan inilah yang melahirkan penyembahan sejati, yang tidak lagi terikat pada ritual lahiriah atau ruang fisik. Kristus telah meruntuhkan tirai pemisah, sehingga hubungan kita dengan Bapa bukan lagi soal aturan seremonial yang dingin dan kaku, melainkan soal hati yang melekat erat pada-Nya. Menyembah dalam kebenaran berarti penyembahan kita harus sejalan dengan Firman Tuhan. Dasar dari ibadah kita bukan perasaan subjektif, tren, atau rekayasa manusia, melainkan pengenalan yang benar tentang Pribadi Yesus Kristus sesuai dengan Alkitab.

Ketika roh kita merdeka, ibadah tidak lagi menjadi beban kewajiban agama, melainkan sebuah respon kasih yang intim dan spontan kepada Bapa. Kita tidak lagi sibuk mencari validitas dari luar, seperti megahnya musik atau formalitas upacara, melainkan mempersembahkan seluruh hidup kita sebagai “altar” yang hidup. Kebenaran firman Tuhan menjadi kompasnya, dan Roh Kudus menjadi penggerak utamanya.

Mari periksa hati kita hari ini. Apakah penyembahan kita masih digerakkan oleh rutinitas ibadah semata? Tuhan tidak mencari indahnya ritual; Dia mencari hati yang tulus. Sembahlah Dia dalam roh yang bebas dan dalam kebenaran yang sejati, menjadikan seluruh tarikan napas dan aktivitas hidup kita sebagai bentuk penyembahan yang harum bagi-Nya. Tuhan Yesus memberkati. (RG)



11 Agustus

KARUNIA ROH KUDUS YANG MEMERDEKAKAN

“Tetapi kepada tiap-tiap orang dikaruniakan penyataan Roh untuk kepentingan bersama” (1 Korintus 12 : 7)

Karunia Roh adalah pemberian Allah yang indah kepada setiap orang percaya. Tidak ada satu pun karunia yang diberikan untuk meninggikan diri sendiri. Sebaliknya, Roh Kudus membagikan karunia kepada setiap orang sesuai dengan kehendak-Nya agar seluruh tubuh Kristus dibangun dan dikuatkan.

Sering kali manusia tergoda membandingkan karunia yang dimilikinya dengan orang lain. Ada yang merasa karuniannya lebih penting, lebih hebat, atau lebih rohani. Namun Rasul Paulus mengingatkan bahwa semua karunia berasal dari sumber yang sama, yaitu Roh Kudus. Karena itu, tidak ada alasan untuk merasa lebih tinggi atau lebih rendah. Setiap karunia memiliki fungsi yang unik dalam membangun jemaat.

Karunia Roh justru memerdekakan kita dari belenggu kesombongan. Ketika kita menyadari bahwa segala kemampuan rohani adalah anugerah, kita tidak lagi mencari pujian manusia. Kita bebas melayani dengan hati yang tulus, karena tujuan pelayanan bukan agar nama kita dikenal, melainkan agar Kristus dimuliakan dan sesama dikuatkan.

Karunia Roh juga memerdekakan kita dari rasa minder. Ada orang yang merasa tidak memiliki sesuatu yang istimewa sehingga enggan terlibat dalam pelayanan. Firman Tuhan mengajarkan bahwa setiap orang percaya menerima karunia sesuai dengan rancangan Allah. Tidak ada anggota tubuh Kristus yang tidak berguna. Karunia yang tampak sederhana sekalipun dapat menjadi berkat besar ketika dipakai dengan kasih dan kesetiaan.

Karena itu, marilah menggunakan setiap karunia yang Tuhan percayakan dengan sikap rendah hati. Biarlah setiap perkataan yang menguatkan, setiap pelayanan yang dilakukan, setiap kemampuan mengajar, menolong, memberi, memimpin, atau melayani menjadi sarana bagi Roh Kudus untuk membangun jemaat. Ketika karunia dipakai dengan kasih, gereja bertumbuh dalam kesatuan, dan nama Tuhan dimuliakan. Amin. Nama Tuhan dipuji. (ES)



12 Agustus

DUA JALAN, SATU PILIHAN

*“Maksudku ialah: hiduplah oleh Roh, maka kamu tidak akan menuruti daging”
(Galatia 5:16)*

Kemerdekaan sejati bukanlah kebebasan untuk melakukan apa saja yang kita inginkan, melainkan kebebasan untuk hidup sesuai kehendak Allah. Sebagai orang merdeka, tujuan hidup kita sekarang adalah untuk menyenangkan Tuhan. Dalam perjalanan iman, kita diperhadapkan pada dua pilihan: hari ini kita akan dipimpin oleh Roh atau oleh keinginan daging. Seperti seorang pendaki yang harus memilih jalur yang benar agar sampai ke puncak, demikian pula kita harus memilih jalan tuntunan Roh Kudus agar hidup kita tidak menyimpang dari kehendak Tuhan.

Mari belajar dari Rasul Paulus, seorang teladan iman melalui perikop renungan hari ini. Pertama, Paulus mengajarkan untuk mematikan keinginan daging demi ketaatan kepada Kristus. Sebelum mengenal Tuhan, ia hidup menurut ambisinya. Namun setelah bertemu Kristus, Paulus rela meninggalkan segala sesuatu yang dahulu dianggap keuntungan demi mengikuti kehendak Allah. Kita pun perlu mematikan keinginan daging. Ketika kita ingin membalas perkataan yang menyakitkan, maka kita memilih diam karena Roh memimpin untuk mengampuni. Ketika kita mendapat kesempatan mengambil jalan pintas atau curang, maka kita memilih jujur meskipun rugi. Saat kita kecewa, maka kita tetap datang berdoa karena percaya Dia tetap baik. Kedua, kehidupan Paulus menghasilkan buah Roh yang nyata. Dalam berbagai penderitaan, penolakan, dan penganiayaan, ia tetap menunjukkan kasih, sukacita, kesabaran, kelemahlembutan, dan penguasaan diri. Demikian pula setiap kali kita memilih pimpinan Roh, maka buah Roh mulai bertumbuh dalam hidup kita. Hidup kita menjadi bukti bahwa orang yang dipimpin Roh tidak hanya meninggalkan perbuatan daging, tetapi juga memancarkan karakter Kristus yang membawa berkat bagi banyak orang.

Kekasih Tuhan, apa tantangan hidupmu hari ini? Roh Kudus mungkin tidak berbicara dengan suara yang terdengar. Di situlah kita sedang belajar peka akan pimpinan Roh Kudus. Mari kita dengan sadar memilih setia untuk hidup benar oleh Roh setiap hari. Berbahagialah manusia merdeka di dalam Tuhan, karena jalan hidupnya adalah kemenangan dan perkenanan Allah. *Soli Deo Gloria!* (End)



13 Agustus

SUKACITA SEJATI

*“Orang benar akan bersukacita karena Tuhan dan berlandung pada-Nya; ”
(Mazmur 64:11a)*

Setiap orang percaya merindukan merdeka secara roh, ini berarti batin kita bebas dari rasa takut, dosa dan beban hidup, walau ada masalah yang belum terselesaikan, walau ada beban doa belum dijawab Tuhan. Kita selalu terhubung dengan Tuhan dan memiliki hubungan erat dengan Tuhan, sehingga hati, pikiran kita ada damai dan dipenuhi dengan sukacita serta tidak terpengaruh dengan sekeliling kita.

Renungan hari ini dari Mazmur 64:11 mengajarkan kepada kita, orang benar akan bersukacita karena Tuhan dan berlandung pada-Nya. Sukacita orang benar itu dikerjakan oleh karya Roh Kudus dalam kehidupan setiap orang percaya. Sukacita itu tidak dipengaruhi oleh situasi diluar kehidupan kita ataupun sekeliling kita, sukacita itu adalah pribadi Tuhan Yesus Kristus. Supaya kita dapat hidup merdeka dan berkemenangan dalam mengarungi badai hidup, maka terimalah sukacita sejati yaitu pribadi Tuhan Yesus Kristus, maka kebenaran ada dalam hidup kita. Sukacita itu bukan dari harta yang kelihatan yang mempengaruhi hati kita jadi senang, tetapi sukacita berasal dari hati yang paling dalam dan tidak terpengaruh oleh situasi dan kondisi sekeliling kita. Entah itu sakit, problem, isi dompet yang sudah menipis, bisnis tidak berjalan lancar, keluarga dalam masalah, orang-orang disekeliling kita yang tidak mendukung, dan lain sebagainya. Hal-hal itu tidak akan mempengaruhi sukacita Tuhan dalam hati kita, karena Roh Kudus sudah memenuhi kita dengan sukacita damai sejahtera. Orang benar yang bersukacita karena Tuhan, biasanya hati dipenuhi dengan kerinduan kepada Tuhan, pikiran kita selalu ada Tuhan, selalu terhubung kepada Tuhan, dan Tuhan menjadi tempat jawaban hidup kita, serta menjadi tempat paling aman dan nyaman untuk kita berlandung, sehingga hati kita memancarkan sukacita.

Mari terus menyukakan hati Tuhan, dengan mengobarkan sukacita sejati dalam hidup kita, di rumah, di kantor, di lingkungan sosial, di gereja dimanapun kita berada, maka sukacita dan damai sejahtera akan berdampak di sekeliling kita dan memberkati semua orang dan diri kita sendiri, mari bersukacitalah! Tuhan dipuji dan dimuliakan. Amin. (BA)



14 Agustus

BERJALAN DALAM ROH

“Dan janganlah kamu mabuk oleh anggur, karena anggur menimbulkan hawa nafsu, tetapi hendaklah kamu penuh dengan Roh.” (Efesus 5:18)

Kemerdekaan sejati bukan berarti hidup tanpa batas, melainkan hidup di bawah pimpinan Roh Kudus. Dunia menawarkan banyak hal yang tampaknya dapat menghilangkan beban hidup, memberi kesenangan sesaat, atau membuat seseorang melupakan masalahnya. Karena itu Paulus menasihati jemaat di Efesus agar tidak mabuk oleh anggur. Mabuk membuat seseorang kehilangan kesadaran, penguasaan diri, dan arah hidup. Sebaliknya, ketika seseorang dipenuhi Roh Kudus, ia justru memperoleh hikmat, damai sejahtera, sukacita, dan kemampuan untuk hidup sesuai kehendak Allah.

Perbedaan ini tampak jelas dalam peristiwa Pentakosta yang dicatat dalam Kisah Para Rasul 2:1–13. Ketika para murid dipenuhi Roh Kudus, mereka berbicara dalam berbagai bahasa untuk memberitakan pekerjaan Allah yang besar. Sebagian orang yang menyaksikan peristiwa itu mengejek mereka dan berkata bahwa mereka sedang mabuk oleh anggur. Namun Petrus dengan tegas menjelaskan bahwa mereka tidak mabuk, melainkan sedang mengalami penggenapan janji Allah melalui pencurahan Roh Kudus. Kehadiran Roh Kudus tidak membuat mereka kehilangan kendali, tetapi justru mengubah murid-murid yang sebelumnya takut menjadi saksi Kristus yang berani memberitakan Injil kepada banyak orang.

Saudara, saat ini apa yang sedang menguasai hati kita? Apakah kita mencari pelarian pada kesenangan dunia, pengakuan manusia, atau kebiasaan yang menjauhkan kita dari Tuhan? Ataupun kita setiap hari memberi ruang bagi Roh Kudus untuk memenuhi pikiran, perkataan, dan tindakan kita?

Berjalan dalam Roh berarti terus membangun hubungan dengan Tuhan melalui doa, firman, dan ketaatan. Ketika Roh Kudus memenuhi hidup kita, tubuh dipakai untuk memuliakan Allah, jiwa dipenuhi damai dan sukacita, serta roh semakin peka terhadap suara-Nya. Inilah kemerdekaan yang sejati di dalam Kristus: hidup yang tidak lagi dikuasai oleh dosa atau hawa nafsu, tetapi dipimpin oleh Roh Kudus untuk menghasilkan buah Roh yang memuliakan Tuhan. (KE)



15 Agustus

KESEMBUHAN LUKA BATIN

“Ia menyembuhkan orang-orang yang patah hati dan membalut luka-luka mereka.” (Mazmur 147:3)

Luka batin adalah kondisi rasa sakit di dalam jiwa seseorang sebagai akibat pengalaman masa lalu. Luka batin bisa terjadi karena : pengalaman masa kecil yang mengalami penolakan, penghinaan dari orang-orang terdekat, trauma akibat kerusakan, perang, pelecehan dan lain-lain. Akibat luka batin adalah orang bisa menjadi tidak percaya diri/minder, menjadi pendendam, mengalami kepahitan dll. Orang-orang yang mengalami luka batin harus ditolong untuk mengalami kesembuhan atas luka batinnya.

Adapun cara untuk mengalami kesembuhan luka batin dapat dilakukan dengan beberapa hal :

1. Berani Jujur di hadapan Allah

Orang yang mengalami luka batin harus berani menyampaikan persolannya pada Allah, tidak boleh menyimpan atau menyembunyikannya, sebab akan menjadi akar pahit dalam hidupnya. Mengapa kita harus jujur di hadapan Allah, sebab Allah tidak pernah menghina hati yang remuk, tetapi IA dekat pada orang yang patah hatinya (Mazmur 38:18).

2. Datang dan Menerima Tuhan Yesus

Orang yang sedang mengalami luka batin sebaiknya datang dan menerima Tuhan Yesus sebagai Tuhan dan Juru Selamat pribadinya. Sebab selain akan mendapatkan keselamatan kekal tetapi akan mengalami kelegaan sebagaimana dinyatakan dalam Matius 11:28.

3. Melepaskan Pengampunan

Orang yang tidak bisa mengampuni sama halnya menyimpan racun dalam dirinya, oleh karena itu melepaskan pengampunan dan berdamai dengan dirinya akan membuat orang itu menjadi sehat kembali batinnya. Mari kita nikmati kesembuhan batin dengan melakukan ketiga hal di atas. Amin (SS).



16 Agustus

AKU SUDAH BERDOSA KEPADA TUHAN

Lalu berkatalah Daud kepada Natan: "Aku sudah berdosa kepada Tuhan." Dan Natan berkata kepada Daud: "Tuhan telah menjauhkan dosamu itu: engkau tidak akan mati. (2 Samuel 12:13)"

Ayat ini berisi pengakuan dosa Raja Daud kepada Nabi Natan setelah ditegur atas perbuatannya merebut Batsyeba dan membunuh Uria. Rasa bersalah Daud setelah jatuh dalam dosa perzinahan dengan Batsyeba dan pembunuhan Uria sangat menghancurkan jiwanya. Penyesalan mendalam digambarkan Daud dalam Mazmur 32:3-4: "Selama aku berdiam diri, tulang-tulangku menjadi lesu karena aku mengeluh sepanjang hari; sebab siang malam tangan-Mu menekan aku dengan berat, sumsumku menjadi kering, seperti oleh teriknya musim panas.Sela." Daud merasakan beban dosa yang menggerogoti fisik dan batinnya, sebelum akhirnya Daud bertobat dan menerima pengampunan dari Allah seperti yang tertulis dalam Mazmur 51.

Banyak orang Kristen terjebak dan terintimidasi dengan rasa bersalah akibat kesalahan atau dosa yang dilakukannya pada masa lalu. Dimana situasi tersebut jika di diamkan terus menerus dapat membebani hati, menjauhkan dari persekutuan dengan Allah dan menimbulkan kecemasan yang mendalam. Sebagai orang Kristen, kita percaya bahwa Allah telah mengampuni kita, tetapi seringkali kita gagal mengampuni diri sendiri. Iblis sering menggunakan masa lalu dan kegagalan kita sebagai alat untuk menuduh, membuat kita merasa tidak berharga dan meragukan kasih karunia Tuhan. Ingatlah janji dalam 1 Yohanes 1:9 yang menegaskan bahwa jika kita mengaku dosa, Allah setia dan adil untuk mengampuni dan menyucikan kita. Saat rasa bersalah datang menghantui kita, cepat sadari dengan melakukan bagian kita, datanglah kepada Tuhan dengan kerendahan hati mengakui kesalahan, dosa dan bertobat. Seperti apa yang dilakukan Daud. Maka Tuhan yang setia itu akan mengampuni dan memulihkan hidup kita. Pegang teguh kepastian pengampunan Tuhan dan lepaskan beban masa lalu. Pengakuan dosa di dalam Kristus menghapus segala rasa bersalah yang membelenggu jiwa kita. Tuhan Memberkati. (DN)



17 Agustus

MERDEKA DARI RASA TAKUT DAN KEKUATIRAN

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

Setiap tanggal 17 Agustus, bangsa Indonesia memperingati hari kemerdekaannya. Kemerdekaan itu tidak diperoleh dengan mudah. Para pahlawan berjuang, berkorban, bahkan menyerahkan nyawa mereka agar bangsa ini terbebas dari penjajahan dan dapat hidup sebagai bangsa yang merdeka. Namun, di tengah sukacita memperingati kemerdekaan bangsa, ada sebuah pertanyaan bagi setiap orang percaya: Apakah kita sungguh-sungguh hidup dalam kemerdekaan yang diberikan Kristus?

Banyak orang secara fisik hidup di negara yang merdeka, tetapi secara rohani masih dijajah oleh ketakutan dan kekuatiran. Kita takut menghadapi masa depan, takut gagal, takut kehilangan pekerjaan, takut menghadapi masalah keluarga, takut akan kondisi ekonomi, bahkan takut terhadap hari esok yang belum tentu terjadi.

Ketakutan dan kekuatiran adalah bentuk "penjajahan" yang tidak terlihat. Ia merampas damai sejahtera, sukacita, dan keyakinan kita kepada Tuhan. Ketika hati dikuasai rasa takut, kita menjadi ragu untuk melangkah dan sulit mempercayai penyertaan Tuhan. Karena itu, memperingati 17 Agustus seharusnya mengingatkan kita akan dua jenis kemerdekaan:

Pertama, kemerdekaan sebagai bangsa. Kita bersyukur karena Tuhan mengaruniakan Indonesia sebagai negara yang merdeka. Kedua, kemerdekaan sebagai anak-anak Allah. Kita dipanggil untuk hidup bebas dari penjajahan rasa takut dan kekuatiran, sebab Tuhan memegang masa depan kita. Mari menjadikan perayaan 17 Agustus bukan hanya sebagai peringatan sejarah bangsa, tetapi juga sebagai momentum untuk menyatakan: "Saya adalah orang yang merdeka di dalam Kristus. Saya tidak akan hidup dalam penjajahan rasa takut dan kekuatiran, sebab Tuhan beserta saya." (REC)



18 Agustus

MENAKLUKKAN PIKIRAN

*“Jadi ahirnya, saudara-saudara, semua yang benar, semua yang mulia, semua yang adil, semua yang suci, semua yang manis, semua yang sedap didengar, semua yang disebut kebajikan dan patut dipuji, pikirkanlah semuanya itu.”
(Filipi 4: 8)*

Kemerdekaan secara rohani berarti merdeka tubuh, jiwa dan roh di dalam Kristus. Dalam kemerdekaan secara rohani itu kita diajarkan untuk menawan dan menaklukan pikiran kepada Kristus. (2 Korintus 10:5). Menaklukan pikiran kepada Kristus merupakan proses rohani yang harus sengaja kita lakukan untuk menyelaraskan setiap pikiran, keinginan dan kehendak kita dengan Kristus dan FirmanNya; supaya hidup kita dikendalikan oleh kuasa Roh Kudus.

Yang sering terjadi dan menguasai hidup kita adalah: ketakutan, kekuatiran akan masa depan, pikiran akan ketidak mampuan, merasa tidak layak, merasa tidak berharga dan sebagainya; justru hal inilah yang membuat kita tertawan oleh dosa karena tipu muslihat iblis. Lalu bagaimana kita bisa menaklukan pikiran kepada Kristus?

Pertama; miliki hubungan pribadi dengan Kristus lewat doa pribadi serta membaca dan merenungkan Firman Tuhan setiap hari, supaya kita tahu dan menjadi peka dengan apa yang menjadi mauNya dan kehendakNya. Juga membuat kita patuh dan taat pada Kristus. Sadari bahwa Tuhan Allah kita itu sangat tahu pikiran kita. “Engkau mengerti pikiranku dari jauh” (Mazmur 139: 2b). Jadi kita harus berhati-hati dalam berpikir dan bertindak.

Kedua; Pikirkan hal-hal yang benar, mulia, adil, suci, manis, yang sedap didengar, yang disebut kebajikan dan patut dipuji (Filipi 4: 8). Ini artinya kita mempunyai pilihan untuk memikirkan hal-hal yang baik, tidak boleh punya pikiran yang jahat, negatif ataupun dosa yang tidak sesuai dengan Firman Tuhan. Dengan kita menaklukan pikiran, kita dapat mempunyai kuasa untuk kebaikan dan untuk Tuhan; “mereka yang hidup oleh Roh, memikirkan hal-hal yang dari Roh” (Roma 8:5b)

Jadi jika kita mau setia melakukan kedua hal di atas maka kita akan menikmati kemerdekaan dari belenggu dosa dan kita akan bisa menaklukan pikiran dari perkara yang sia-sia. Amin! (YS)



19 Agustus

SAAT KELELAHAN BERTEMU KASIH KARUNIA

“Marilah kepada-Ku, semua yang letih lesu dan berbeban berat, Aku akan memberikan kelegaan kepadamu.” (Matius 11 : 28)

Ayat bacaan kita hari ini adalah sebuah undangan yang Tuhan Yesus berikan bagi kita yang sedang mengalami kelelahan fisik maupun mental. Ketika kelelahan secara fisik dan mental menekan kita dalam kehidupan ini, seringkali kita merasa sendiri dan tidak seorangpun mengerti atau memahami kondisi kita. Namun hari ini, ada seorang Pribadi yang mengerti dan memedulikan kita, Dialah Yesus.

Tekanan dalam kehidupan ini seringkali menekan kita begitu rupa. Baik tekanan secara fisik, tekanan keuangan, tekanan dalam keluarga, tekanan dalam pekerjaan, tekanan dalam study, atau tekanan kehidupan yang lain, seringkali menghimpit kita begitu rupa sehingga kita sulit merasakan kelegaan dalam kehidupan ini. Melalui perenungan Firman Tuhan hari ini, ada jalan keluar bagi kita yang mengalami itu semua. Pertama tanggapilah undangan Yesus, untuk datang kepadaNya dalam segala kelelahan kita. Seringkali dengan bercerita dan berkeluh kesah, beban kita terasa lebih ringan karena ada tempat berbagi. Tetapi ingat, jangan berbagi dengan orang yang salah, karena alih-alih mendapat kelegaan, keluh kesah yang disampaikan kepada orang yang salah bisa berbalik menjadi bahan gosip. Oleh karena itu berkeluh kesahlah pada Pribadi yang tepat yaitu Yesus. Karena dengan berkeluh kesah kepadaNya, kita akan mendapatkan kelegaan. Kedua, kita dapat belajar dari ayat ke-29, “Pikullah kuk yang kupasang dan belajarliah dari-Ku”. Yesus meminta kita memikul kuk-Nya. Artinya, Ia sedang menawarkan kemitraan dalam mengatasi kelelahanmu. Dalam pertanian, kuk biasanya dipasang pada 2 hewan pembajak, sapi atau kerbau, untuk membagi beban agar terasa lebih ringan. Saudaraku, tekanan mungkin tetap akan ada, masalah akan tetap ada, namun dengan memikul kuk bersama Yesus, artinya kita tidak dibiarkan menanggung kelelahan dan masalah seorang diri. Ia berada di samping kita, memikul kuk yang sama, sehingga beban kita terasa lebih ringan.

Saudaraku, jika saat ini Anda sedang dalam kelelahan, datanglah kepada Yesus, Ia Pribadi yang penuh kasih karunia yang sanggup memberikan kelegaan. Kemudian, pikullah kuk yang Ia berikan, karena Ia ada bersama kita sehingga beban ini akan terasa ringan. Semangat menjalani kehidupan ini, karena kita tidak sendiri, ada Yesus yang sangat mengasihimu. Amin. Tuhan Dipuji. (YL)



20 Agustus

MENJAGA HATI

"Jagalah supaya jangan ada seorang pun menjauhkan diri dari kasih karunia Allah, agar jangan tumbuh akar yang pahit yang menimbulkan kerusuhan dan yang mencemarkan banyak orang." (Ibrani 12:15)

Dalam kehidupan ini, pasti kita pernah mengalami kekecewaan. Terluka oleh perkataan yang tajam atau dikhianati oleh orang terdekat adalah rasa sakit yang nyata. Namun, bahaya terbesar dari sebuah luka bukanlah rasa sakit itu, melainkan apa yang kita iijinkan tumbuh didalamnya yakni kepahitan. Kepahitan ibarat racun yang kita minum sendiri, tetapi kita berharap orang lain yang mati. Ia merampas damai sejahtera di hati kita dan perlahan menjauhkan kita dari kasih Allah.

Firman Tuhan dalam Ibrani 12:15 mengingatkan kita dengan lembut namun tegas, *"Jagalah supaya jangan ada seorang pun menjauhkan diri dari kasih karunia Allah, agar jangan tumbuh akar yang pahit yang menimbulkan kerusuhan dan yang mencemarkan banyak orang."* Penulis Ibrani secara mendalam menggambarkan kepahitan sebagai sebuah "akar". Ia tersembunyi di bawah permukaan hati, tidak terlihat dari luar, namun terus menjalar merusak jiwa dan pada akhirnya mencemarkan hubungan kita dengan Tuhan dan orang-orang di sekitar kita.

Namun firman-Nya dalam Amsal 4:23 memberikan navigasi yang jelas bagi batin kita, *"Jagalah hatimu dengan segala kewaspadaan, karena dari situlah terpancar kehidupan."* Menjaga hati berarti kita harus menjadi penjaga gerbang yang ketat bagi pikiran dan hati kita dari serangan "panah api" si Jahat lewat apapun yang kita alami. Ketika benih luka itu datang, kita tidak boleh membiarkannya mengendap hingga berubah menjadi dendam.

Satu-satunya penawar yang dapat mencabut akar pahit sampai ke akarnya adalah pengampunan. Mengampuni memang terasa tidak adil bagi kita, tetapi itu adalah keputusan iman untuk melepaskan tawanan "diri kita sendiri". Kita mengampuni karena Kristus telah terlebih dahulu mengampuni dan membalut luka hati kita di atas kayu salib. Hari ini, mari duduk diam sejenak dalam hadirat-Nya, menyelidiki hati kita, dan menyerahkan setiap sisa kepahitan itu kepada Tuhan Yesus Kristus. Ijinkan kasih-Nya memulihkan kita, agar dari hidup kita kembali memancar aliran kehidupan yang sejati. Amin. *Only Jesus.* (YN)



21 Agustus

PEMBAHARUAN PIKIRAN

“Janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi ubahlah caramu oleh pembaharuan budimu, sehingga kamu dapat membedakan manakah kehendak Allah: apa yang baik, yang berkenan kepada-Nya dan yang sempurna.”
(Roma 12:2)

Melalui ayat ini, terdapat dua gerakan rohani yang saling bertolak belakang namun menentukan arah hidup seorang Kristen: sebuah larangan untuk tidak berkompromi dengan standar dunia, dan sebuah perintah aktif untuk mengalami perubahan batiniah melalui akal budi yang diperbaharui.

Untuk memahami bagaimana proses pembaruan pikiran ini bekerja secara nyata dalam contoh hidup modern, diperlukan tindakan melalui pengalaman hidup yang akrab ditemui sehari-hari. Oleh sebab diperlukan Namanya filter supaya dapat menjaga kemurnian di tengah polusi.

Bayangkan sebuah alat penyaring atau filter air yang dipasang pada instalasi rumah tangga. Sumber air yang masuk ke dalam rumah sering kali bercampur dengan lumpur, karat pipa, bakteri, dan kotoran lainnya. Jika air kotor tersebut langsung dikonsumsi tanpa melalui proses filtrasi, maka kesehatan penghuni rumah akan terancam. Filter air bekerja dengan cara menahan setiap partikel kotoran dan hanya mengalirkan air yang bersih, murni, serta layak konsumsi ke dalam bak penampungan.

Demikian juga dengan pikiran manusia bekerja dengan cara yang sangat mirip dengan sistem filtrasi tersebut. Setiap hari, panca indera manusia dibombardir oleh berbagai informasi, opini, standar kecantikan, ukuran kesuksesan versi dunia, gosip, hingga narasi ketakutan dan keputusan yang berseliweran di media sosial dan lingkungan kerja. Informasi-informasi eksternal ini ibarat air kotor yang belum disaring.

Jika seseorang tidak memiliki penyaring batiniah yang kuat, maka semua sampah informasi, kecemasan, dan kepahitan tersebut akan langsung mengendap di dalam pikiran, mengotori cara pandang, dan akhirnya mempengaruhi keputusan hidup serta karakter orang tersebut. Pembaruan pikiran adalah proses memasang dan merawat filter firman Tuhan di dalam otak kita, sehingga setiap informasi yang masuk selalu disaring terlebih dahulu. Hanya hal-hal yang benar, mulia, adil, suci, manis, dan sedap didengar yang diizinkan untuk menetap dan mempengaruhi tindakan kita.

Pembaruan pikiran adalah proses seumur hidup yang menuntut kerjasama aktif antara kehendak bebas manusia dengan pekerjaan Roh Kudus. Transformasi hidup sejati tidak dimulai dari perubahan perilaku luar secara paksa, melainkan dari perubahan cara berpikir di dalam batin. (DA)



22 Agustus

JIWA YANG TENANG

*“Ya Allah, Engkaulah Allahku, aku mencari Engkau, jiwaku haus kepada-Mu, tubuhku rindu kepada-Mu, seperti tanah yang kering dan tandus, tiada berair.”
(Mazmur 63:2)*

Kecenderungan hati manusia selalu menginginkan segala sesuatu dalam hidupnya berlangsung dalam keadaan yang baik. Keadaan baik seringkali dihubungkan dengan terpenuhinya semua kebutuhan hidupnya secara materi, tidak mengalami masalah, rasa aman dan nyaman, dan sebagainya. Tetapi jika yang terjadi adalah sebaliknya, akan mempengaruhi keadaan jiwanya.

Daud sebagai manusia biasa juga mengalami keadaan yang tidak selalu baik. Dari semua yang dituliskannya di kitab Mazmur dapat kita lihat ada saatnya Daud merasakan tekanan dan ancaman, tapi di bagian yang lain dia menyatakan kemenangan dan kelegaan atas semua yang terjadi. Dari ayat di atas kita ketahui bahwa Daud berada di padang gurun, bukan di tempat yang nyaman. Kita dapat belajar dari Daud bahwa dalam keadaan apapun dia tidak mencari jalan keluar dengan mengandalkan hikmat dan kekuatannya. Yang dilakukannya adalah dia mencari Tuhan dan merindukan Tuhan lebih dari keadaan yang menimpa dirinya. Karena dia tahu bahwa Tuhan yang dirindukannya adalah Tuhan yang sanggup memberi kekuatan dan kemenangan. Dia sadar sepenuhnya bahwa Tuhan jauh lebih besar dari setiap masalah yang dihadapinya. Dengan mencari dan merindukan Tuhan maka Daud menemukan ketenangan dalam jiwanya. Dia dapat menguasai dirinya sehingga pikiran, perasaan, dan keinginannya menjadi tenang dan sejalan dengan kehendak Tuhan.

Sebagai orang percaya kita memperoleh jaminan kekuatan, kemenangan dan hidup yang merdeka di dalam Kristus. Mari belajar dari Daud untuk selalu mencari dan merindukan Tuhan dalam hidup kita. Situasi yang kita hadapi bisa tidak sesuai dengan harapan kita, persoalan yang datang dapat menggoyahkan iman kita. Tetapi dengan mencari Tuhan dan merindukannya setiap saat, akan menjadikan jiwa kita tenang sekalipun menghadapi berbagai masalah. Kita menjadi orang dengan jiwa yang merdeka. Amin! (WT)



23 Agustus

TUBUHKU MILIK TUHAN

(Bacaan: 1 Korintus 6:19-20)

Di zaman sekarang banyak orang berkata, "Ini tubuhku, aku bebas melakukan apa saja yang aku mau." Namun Firman Tuhan mengajarkan sesuatu yang berbeda. Tubuh kita bukan milik kita sendiri. Ketika Yesus mati di kayu salib, Dia menebus kita dengan darah-Nya yang mahal. Oleh karena itu hidup kita, termasuk tubuh kita, menjadi milik Tuhan. Jika seseorang membeli sebuah rumah, maka rumah itu menjadi miliknya. Demikian pula Kristus telah membeli kita dengan harga yang sangat mahal, yaitu darah-Nya sendiri. Karena tubuh kita adalah Bait Roh Kudus, dalam Perjanjian Lama, hadirat Allah berdiam di Bait Suci. Namun sekarang Roh Kudus tinggal di dalam setiap orang percaya.

Tubuh orang percaya menjadi bait Roh Kudus, maka Tuhan hadir dalam kehidupan kita setiap hari, kita harus dijaga dalam kekudusan, maka kita tidak boleh menggunakan tubuh kita untuk dosa. Maka kita menyadari Roh Kudus tinggal di dalam kita, kita akan lebih berhati-hati dalam perkataan, pikiran, dan perbuatan. Tubuh orang percaya bukan milik kita sendiri sehingga Firman Tuhan berkata, "Kamu bukan milik kamu sendiri." Tuhan Yesus berkata ikutlah Aku sangkal dirimu, hidupi kehendak Allah. Maka orang percaya tidak lagi hidup menurut keinginan daging, tetapi menurut kehendak Tuhan.

Galatia 2:20 "Namun aku hidup, tetapi bukan lagi aku sendiri yang hidup, melainkan Kristus yang hidup di dalam aku." Karna hidup kita bukan lagi tentang apa yang kita inginkan, tetapi apa yang Tuhan kehendaki. Kita dibeli dengan darah yang mahal, Tuhan menebus kita bukan emas, perak, atau harta dunia. 1 Petrus 1:18-19 "Sebab kamu tahu, bahwa kamu telah ditebus... bukan dengan barang yang fana, bukan pula dengan perak atau emas, melainkan dengan darah yang mahal, yaitu darah Kristus." Di Golgota, Yesus menanggung cambukkan, mahkota duri, bahkan disalib sampai mati dan bangkit dari kematian. Semua dilakukan karena kasih Tuhan Yesus kepada kita orang percaya. Ketika kita menyadari harga penebusan yang begitu mahal, kita tidak akan hidup sembarangan.

Muliakanlah Allah dengan tubuhmu, karena tubuhmu adalah bait Allah. Yaitu dengan menjaga kekudusan, menjaga kesehatan tubuh, menggunakan anggota tubuh dengan kebenaran. Roma 12:1 "Karena itu, saudara-saudara, demi kemurahan Allah aku menasihatkan kamu, supaya kamu mempersembahkan tubuhmu sebagai persembahan yang hidup, yang kudus dan yang berkenan kepada Allah: itu adalah ibadahmu yang sejati. "Jika Yesus telah memberikan seluruh hidup-Nya bagi kita di kayu salib, maka sudah sepantasnya kita memberikan seluruh hidup kita bagi Dia. sebab tubuh ini adalah bait Roh Kudus, dan kita telah dibeli dengan darah Kristus yang mahal." Amin. (PS)



24 Agustus

TUBUHKU PERSEMBAHANKU

*“Karena itu, saudara-saudara, demi kemurahan Allah aku menasihatkan kamu, supaya kamu mempersembahkan tubuhmu sebagai persembahan yang hidup. Yang kudus dan yang berkenan kepada Allah: itu adalah ibadahmu yang sejati.”
(Roma 12:1)*

Setiap orang mempersembahkan sesuatu dalam hidupnya, seperti waktu untuk pekerjaan, tenaga untuk keluarga dan perhatian untuk hobi atau kesenangannya. Namun, Rasul Paulus mengajarkan bahwa demi kemurahan Allah yang telah lebih dulu menyatakan kasih-Nya kepada manusia, Allah layak menerima persembahan yang paling berharga dari hidup kita. Mempersembahkan tubuh berarti seluruh kehidupan kita: pikiran, perkataan dan tindakan kita tidak lagi dipakai mengikuti keinginan diri sendiri, melainkan untuk menjalani hidup yang taat sesuai kehendak Tuhan setiap hari.

Sebagai orang percaya, hidup kita telah dibebaskan dan dimerdekakan untuk melakukan kebenaran dan menjalani ketaatan yang sesungguhnya. Kita tidak lagi membiarkan dosa, hawa nafsu dan kebiasaan buruk yang menguasai hidup kita. Merdeka terhadap dosa, hawa nafsu, kepahitan, kecanduan membawa kita hidup berjalan menurut kehendak Tuhan. Kebebasan yang sejati bukanlah untuk melakukan apa saja yang kita inginkan tetapi kita memiliki kemampuan untuk memilih hidup menyenangkan Tuhan.

Ibadah yang sejati bukan hanya datang dan berdoa di gereja, melainkan diwujudkan melalui kehidupan sehari-hari kita yang senantiasa menjaga kekudusan, bekerja dengan jujur, mengampuni, dan mengasihi. Saat kita menyerahkan hidup, setia dan taat menjalani kebenaran-Nya, kita menjadi persembahan yang hidup di hadapan Tuhan.

Mari kita mempergunakan tubuh yang Tuhan percayakan sebagai persembahan yang kudus dan berkenan serta menjadi ibadah yang sejati. Amin.
(JT)



25 Agustus

LEPAS DARI BELENGGU ADIKSI

“Segala sesuatu halal bagiku, tetapi bukan semuanya berguna. Segala sesuatu halal bagiku, tetapi aku tidak membiarkan diriku diperhamba oleh suatu apa pun.” (1 Korintus 6:12)

Kemerdekaan yang diberikan Kristus bukanlah kebebasan untuk menuruti semua keinginan, melainkan kemampuan untuk berkata "tidak" terhadap segala sesuatu yang berusaha menguasai hidup kita. Rasul Paulus mengingatkan bahwa tidak semua yang boleh dilakukan akan membawa kebaikan. Bahkan sesuatu yang tampaknya tidak salah dapat berubah menjadi belenggu ketika mulai mengendalikan pikiran, waktu, emosi, dan keputusan kita. Di zaman sekarang, belenggu itu dapat berupa kecanduan gawai, media sosial, permainan daring, judi, pornografi, alkohol, narkoba, maupun berbagai kebiasaan lain yang membuat seseorang kehilangan kendali atas dirinya.

Salah satu contoh yang mengingatkan kita tentang akibat diperhamba oleh keinginan terlihat dalam kisah Simson (Hakim-hakim 16). Tuhan mengaruniakan kekuatan yang luar biasa kepadanya, tetapi Simson gagal menguasai keinginan hatinya. Ia terus memberi ruang bagi hawa nafsu dan mengabaikan peringatan Tuhan. Akibatnya, ia kehilangan kekuatan, kebebasan, bahkan penglihatannya. Simson baru menyadari bahwa hidup yang jauh dari Tuhan hanya membawa perbudakan. Kisah ini menunjukkan bahwa ketika manusia membiarkan sesuatu menguasai dirinya, ia perlahan kehilangan kemerdekaan yang Tuhan berikan.

Hari ini marilah kita mengevaluasi diri. Apa yang paling menguasai perhatian kita? Apakah kita sulit melepaskan gawai? Apakah kita lebih bergantung pada hiburan daripada hadirat Tuhan? Adakah kebiasaan yang diam-diam memperbudak hidup kita?

Kristus datang untuk membebaskan, bukan sekadar mengampuni. Roh Kudus memberi kuasa untuk memutus setiap rantai yang mengikat tubuh, jiwa, dan roh. Saat kita menyerahkan hidup kepada-Nya, Tuhan memulihkan penguasaan diri dan mengajar kita menggunakan setiap berkat dengan bijaksana. Jangan biarkan apa pun mengambil tempat yang seharusnya menjadi milik Kristus. Sebab hanya ketika Yesus menjadi Tuhan atas hidup kita, kita dapat menikmati kemerdekaan sejati dan hidup sebagai pribadi yang bebas untuk memuliakan-Nya. (JO)



26 Agustus

KRISTUS TELAH MEMERDEKAKAN

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

Berbahagiaalah orang-orang percaya yang telah dimerdekakan oleh darah Kristus. Kasih karunia dan damai sejahtera Allah senantiasa menyertai kita. Kemurahan Allah telah menuntun kita dalam kemerdekaan jasmani maupun rohani untuk hidup kudus dan yang berkenan kepada-Nya. Sebagai orang-orang pilihan Allah yang dikuduskan-Nya dan dikasihi-Nya diperlengkapi dengan karunia-karunia Roh Kudus untuk menjadi umat milik-Nya. Kita yang telah merdeka dapat menjadi saksi terhadap dunia ini di tengah-tengah zaman yang penuh dengan berbagai tantangan dan rintangan. Orang-orang percaya akan mampu menghadapi tantangan dunia dengan sukacita sebagai bukti kasih terhadap janji Allah.

Buktikan kemerdekaan kita dengan perbuatan tangan kita yang didasarkan kepada kasih karunia Allah sesuai kebenaran firman-Nya. “Supaya kita sungguh-sungguh merdeka, Kristus telah memerdekakan kita. Karena itu berdirilah teguh dan jangan mau lagi dikenakan kuk perhambaan.” (Galatia 5:1). Hendaklah kita teguh berdiri dengan iman, dan melakukan perbuatan tangan kita dalam kemurnian hati, dalam kemurahan hati yang sungguh-sungguh dalam pimpinan Roh Allah. Dalam menjalani kemerdekaan, kita dapat membantu semua orang tanpa pandang bulu dan tanpa melihat kepentingan pribadi ataupun organisasi yang terselubung dalam bingkai pelayanan kemanusiaan. Ini dilakukan supaya dapat menunjukkan kemurahan Allah kepada dunia ini. Ingatlah kasih Allah telah memerdekakan kita dari segala kuk kehidupan ini. Janganlah kita bergantung kepada kehendak orang ataupun usaha orang ataupun organisasi apapun, tetapi bergantunglah kepada kemurahan hati Allah. Lakukanlah segala perbuatan tangan kita dengan taat dan setia, dan dengan kesabaran dan dengan kelapangan hati sebagai orang merdeka untuk menolong semua orang yang memerlukan kebebasan kuk kehidupan. Berbahagialah orang-orang percaya yang beroleh kasih karunia kemurahan Allah untuk tetap berpegang pada kebenaran firman-Nya. Amin! (PUR)



27 Agustus

MATA YANG TERJAGA

“Mata adalah pelita tubuh. Jika matamu baik, teranglah seluruh tubuhmu; jika matamu jahat, gelaplah seluruh tubuhmu. Jadi jika terang yang ada padamu itu gelap, betapa besarnya kegelapan itu.” (Matius 6:22-23)

Mata sering disebut sebagai jendela jiwa, tetapi Tuhan Yesus melangkah lebih jauh dengan menyebutnya sebagai pelita tubuh. Apa yang ditangkap oleh mata bukan sekadar berhenti sebagai bayangan di otak, melainkan menjadi pakan yang memengaruhi seluruh sistem tubuh, tindakan, serta kesehatan kita secara fisik maupun rohani. Di era digital saat ini, mata kita dibombardir oleh ribuan visual setiap hari, mulai dari media sosial, iklan konsumerisme, hingga berita yang memicu kecemasan. Tanpa sadar, mata yang tidak terjaga membawa dampak langsung pada tubuh fisik, seperti kelelahan kronis, gangguan tidur, hingga keterikatan pada hiburan yang tidak sehat.

Dalam teks aslinya, kata "baik" (*haplous*) merujuk pada pandangan yang murni, fokus, dan murah hati. Sebaliknya, mata yang "jahat" (*poneros*) merujuk pada pandangan yang terpecah, penuh iri, dan tidak murni. Merdeka secara tubuh berarti tubuh kita tidak lagi diperhamba oleh apa yang dilihatnya. Kristus telah memerdekakan kita agar anggota tubuh kita, termasuk indra penglihatan digunakan sebagai senjata kebenaran. Ketika kita belajar menjaga mata tetap murni dan terarah kepada Kristus, seluruh tubuh kita dipenuhi oleh terang, kelegaan, dan kesehatan yang sejati.

Mari kita mengambil langkah nyata untuk memerdekakan tubuh kita hari ini. Kita dapat memulainya dengan membatasi tontonan atau akun yang tidak membangun, melakukan jeda dari layar (*screen time*) sebelum tidur malam, serta sengaja mengarahkan pandangan kita pada kebenaran Firman Tuhan. Kiranya Roh Kudus memberi kita penguasaan diri untuk senantiasa menjaga mata kita tetap murni. (WIEN)



28 Agustus

MULUT, TANGAN DAN KAKI YANG TAAT

“Jadi, jika seorang tahu bagaimana ia harus berbuat baik, tetapi ia tidak melakukannya, ia berdosa.” (Yakobus 4 : 17)

Banyak orang mengartikan kemerdekaan sebagai kebebasan untuk berkata apa saja, bertindak sesuka hati dan menentukan jalan hidup sendiri tanpa seorangpun berhak mengaturnya. Kemerdekaan sejati bukanlah berarti hidup egois menuruti kehendak diri sendiri. Seseorang dapat bebas berkata apa saja, tetapi diperbudak amarahnya. Bebas menulis apa saja, tetapi hatinya dikuasai kebencian. Tangan kita dapat digunakan untuk menolong tetapi bisa juga menyakiti, mengangkat orang lain tetapi bisa juga menjatuhkannya. Rasul Paulus mengingatkan melalui Galatiga 5:13: “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”. Kehidupan yang egois akan memimpin seseorang pada perbudakan dosa.

Ayat renungan kita hari ini dimulai dengan kata Jadi. Ini berarti ayat tersebut merupakan kesimpulan dari pembahasan sebelumnya. Kitab Yakobus pasal 3 mengajarkan mulut, tangan dan kaki kita harus dikendalikan. Yakobus 4: 17 melengkapinya dengan menjelaskan mengapa semuanya harus dikendalikan. Mengetahui kehendak Tuhan memang anugerah, tetapi setiap anugerah selalu membawa tanggung jawab. Semakin jelas kita mengetahui apa yang Tuhan kehendaki, semakin besar pula panggilan kita untuk melakukannya. Kita dipanggil bukan hanya untuk tidak berkata jahat, tetapi berkata benar. Bukan hanya tidak berbuat jahat, tetapi juga berbuat baik. Bukan hanya tidak berjalan kearah dosa, tetapi juga melangkah menuju panggilan Tuhan.

Kekristenan sejati bukan sekedar menghindari dosa, melainkan kehidupan yang aktif menaati Kristus. Ketika hati kita tunduk kepada Kristus, mulut akan memberkati, tangan akan melayani dan kaki akan berjalan dalam ketaatan. Mari kita bertekad untuk menjadi pelaku Firman dan taat kepada hukum Kristus yang memerdekakan. Dengan demikian oleh anugerah Allah, kita dapat menjadi orang yang benar benar merdeka dari kuasa dosa. Amin (BBS)



29 Agustus

JANGAN SAMPAI GUGUR DI GARIS AKHIR

*"Tetapi aku melatih tubuhku dan menguasainya seluruhnya, supaya sesudah memberitakan Injil kepada orang lain, jangan aku sendiri ditolak."
(1 Korintus 9:27)*

Rasul Paulus menggambarkan kehidupan orang percaya seperti seorang atlet yang sedang berlomba. Seorang atlet tidak akan mencapai garis akhir sebagai pemenang tanpa disiplin. Ia menjaga pola makan, waktu istirahat, latihan, dan mengendalikan keinginannya demi memperoleh mahkota kemenangan. Paulus memakai gambaran ini untuk mengajarkan bahwa kehidupan rohani juga membutuhkan disiplin. Ia tidak hanya giat melayani dan memberitakan Injil, tetapi juga melatih tubuhnya agar tidak dikuasai oleh keinginan daging yang dapat menjauhkannya dari kehendak Allah.

Ketika Paulus berkata, "aku melatih tubuhku dan menguasainya," ia sedang menekankan pentingnya hidup dalam penguasaan diri. Tubuh bukanlah musuh, tetapi harus dipimpin oleh Roh Kudus agar menjadi alat yang memuliakan Tuhan. Kemerdekaan di dalam Kristus bukan berarti hidup tanpa batas, melainkan memiliki kemampuan untuk berkata "tidak" kepada kebiasaan yang merusak dan "ya" kepada kehidupan yang berkenan kepada Allah. Disiplin menjaga kesehatan, mengatur waktu, beristirahat dengan benar, bekerja dengan bijaksana, dan menjauhi kebiasaan yang melemahkan tubuh merupakan wujud nyata kita menghormati Allah dengan tubuh yang telah ditebus-Nya.

Hari ini mari kita berhenti sejenak untuk mengevaluasi diri. Apakah tubuh kita sedang kita pakai untuk kemuliaan Tuhan atau justru kita biarkan dikuasai oleh kemalasan, hawa nafsu, atau kebiasaan yang tidak sehat? Tuhan rindu kita hidup merdeka, bukan diperbudak oleh apa pun. Mulailah mengambil langkah sederhana: menjaga kesehatan, berolahraga, mengatur pola hidup, dan membangun disiplin setiap hari. Saat tubuh kita berada di bawah kendali Roh Kudus, kita akan semakin siap menyelesaikan panggilan Tuhan sampai garis akhir dan menerima perkenanan-Nya. Amin. (YM)



30 Agustus

JAGALAH HATI

*“Karena di mana hartamu berada, di situ juga hatimu berada”
(Lukas 12.34)*

Beberapa saat yang lalu, Indonesia digemparkan oleh merebaknya berita telah ditemukan uang rupiah dan mata uang asing sejumlah ratusan miliar dan emas 74 kg di rumah seorang pejabat penegak hukum yang menangani kasus-kasus korupsi. Bahkan seorang mantan pejabat penting mengatakan kejadian ini merupakan gempa bumi besar di bidang penegakan hukum di Indonesia. Saat mendengar berita tersebut, penulis merenungkan kenapa hal ini bisa terjadi. Seorang pejabat penegak hukum seyogyanya memiliki hati yang murni dan tulus ingin membantu masyarakat dan bangsa Indonesia membela kebenaran dan mewujudkan keadilan, namun yang terjadi justru sebaliknya. Berdasarkan kebenaran firman Tuhan, hal ini bisa terjadi karena disebabkan motif yang timbul dari hati sang pejabat saat menjabat posisi penting tsb. Karena ada sebagian kecil ruang di hati dimana tujuan meraih jabatan yang penting didalam melaksanakan tugas penegakan hukum di Indonesia ini adalah untuk memperkaya diri sendiri, bukan membuat negara adil di dalam pemberantasan praktek-praktek korupsi.

Hati merupakan pusat kehidupan manusia yang terdiri sumber pikiran, perasaan, kehendak sehingga di Amsal 4.23 Firman Tuhan mengingatkan: “Jagalah hatimu dengan segala kewaspadaan, karena dari situlah terpancar kehidupan”. Ternyata apa yang timbul dari dalam hati (*soul*), mempengaruhi pikiran (*mind*), perasaan dan kehendak (*jiwa*) dan tindakan konkrit tubuh fisik (*body*) kita. Kiranya hal ini menjadi perenungan kita semua di momentum peringatan hari Kemerdekaan bangsa Indonesia di bulan Agustus 2026 ini. Kalau kita ingin menikmati kemerdekaan seutuhnya di dalam Yesus Kristus, maka kita perlu menjaga kesucian dan ketulusan hati kita di dalam segala hal melalui pengenalan dan pengertian akan Firman Tuhan yang memberikan kemerdekaan sempurna dan menyeluruh tubuh, jiwa, roh kita di dalam Yesus Kristus. Tuhan dipuji. Amin (WK)



BEBAS UNTUK BERTUMBUH

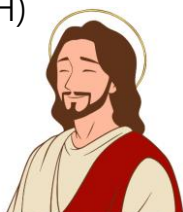
*“Kristus telah memerdekakan kita supaya kita benar-benar merdeka. Karena itu berdirilah teguh dan jangan mau lagi dikenakan kuk perhambaan.”
(Galatia 5:1)*

Kemerdekaan sering dipahami sebagai kemampuan melakukan apa saja yang kita inginkan. Namun, di hadapan Tuhan, kemerdekaan memiliki makna yang jauh lebih dalam. Ada banyak orang yang tubuhnya sehat, tetapi hidupnya diperbudak oleh kecemasan, kebiasaan yang merusak, atau rasa putus asa. Sebaliknya, ada orang yang memiliki keterbatasan fisik, tetapi tetap memancarkan sukacita dan semangat karena hidupnya berakar di dalam Kristus. Kemenangan iman tidak selalu terlihat dari keadaan tubuh yang sempurna, melainkan dari hati yang tetap percaya bahwa Tuhan memegang setiap langkah kehidupan.

Galatia 5:1 mengingatkan bahwa Kristus memerdekakan kita agar kita sungguh-sungguh hidup sebagai orang merdeka. Kemerdekaan itu ditegaskan kembali oleh Yesus, “Jadi apabila Anak itu memerdekakan kamu, kamu pun benar-benar merdeka” (Yohanes 8:36). Kebebasan ini bukan sekadar bebas dari hukuman dosa, tetapi juga bebas dari belenggu yang menghalangi kita menjalani hidup sesuai kehendak Allah. Karena itu, tubuh bukan lagi alat untuk diperbudak oleh keinginan duniawi, melainkan persembahan yang hidup bagi Tuhan (Roma 12:1). Iman kepada Kristus menolong kita menghargai tubuh sebagai karunia Allah yang dipakai untuk melayani, berkarya, dan menjadi saluran berkat.

Kemenangan iman bertumbuh melalui keputusan-keputusan kecil setiap hari: memilih hidup sehat, menjaga disiplin, tidak menyerah saat tubuh terasa lemah, dan tetap setia melakukan apa yang benar. Firman Tuhan berkata, “Sebab Allah memberikan kepada kita bukan roh ketakutan, melainkan roh yang membangkitkan kekuatan, kasih dan ketertiban” (2 Timotius 1:7). Ketika kita bersandar kepada Kristus, Dia memberi kekuatan baru untuk bangkit, melampaui rasa lelah, dan terus melangkah dengan pengharapan.

Hari ini, marilah kita mensyukuri kemerdekaan yang telah Kristus anugerahkan. Jangan gunakan kebebasan itu untuk kembali hidup dalam belenggu, tetapi jadikanlah setiap langkah, tenaga, dan kesehatan sebagai ungkapan syukur kepada-Nya. Di dalam Kristus, iman membawa kemenangan yang membebaskan tubuh, menguatkan jiwa, dan meneguhkan roh, sehingga hidup kita semakin memuliakan Tuhan di setiap musim kehidupan. Amin (YRH)



32 Agustus

