365 renungan

Belajar Beristirahat

Markus 6:30-32

“Marilah ke tempat yang sunyi, supaya kita sendirian, dan beristirahatlah seketika!” Sebab memang begitu banyaknya orang yang datang dan yang pergi, sehingga makan pun mereka tidak sempat.
- Markus 6:31

Sebuah riset di Inggris menunjukkan bahwa anak kecil belajar beristirahat dengan cara yang sama ketika mereka belajar berjalan, berlari, dan berbicara. Perlu latihan untuk beristirahat. Bagi orang Kristen, beristirahat merupakan disiplin rohani karena diperlukan penyerahan diri dan kebergantungan kepada Allah yang memelihara, ketika kita dengan sengaja berhenti bekerja. Tujuan dari disiplin rohani ini adalah untuk menghormati Allah dan menyadari keterbatasan manusia melalui ritme hidup beristirahat.

Kita bisa lihat Yesus juga mementingkan istirahat dalam ayat di atas. Ketika banyak orang mencari-Nya, Yesus berkata kepada para murid-Nya untuk beristirahat. Kita perlu belajar mengetahui kapan dan bagaimana beristirahat dengan memperhatikan kebutuhan fisik, mental, dan rohani dari tubuh. Penulis Archibald Hart mengatakan, “Orang yang tergesa-gesa tidak punya cukup waktu untuk pulih. Mereka hanya punya sedikit waktu merenung dan berdoa untuk bisa meletakkan berbagai masalah dalam perspektif yang tepat. Selain itu, mereka juga mengalami disintegrasi secara fisik karena hidup di zaman yang bergerak dengan terlalu cepat, yang tidak sebanding dengan kemampuan tubuh.”

Ketika kita sangat berfokus untuk bekerja, kita bisa terjebak dalam kecanduan bekerja (workaholism) yang tidak hanya menggangu kesehatan tapi juga merusak berbagai relasi kita. Kita pun kehilangan kemampuan untuk menikmati Tuhan dan orang-orang yang Tuhan tempatkan di sekitar kita, maupun menikmati ciptaan-Nya yang lain. Kita akan kesulitan untuk bisa memberi hadiah kehadiran serta perhatian kita kepada orang di sekitar kita. Kita juga menjadi tidak peka lagi pada suara-Nya dan sulit membedakan (discern) arahan-Nya dalam hidup.

Untuk mengalami istirahat yang maksimal, sediakan waktu untuk berfokus kepada Tuhan sehingga bisa terkoneksi secara mendalam dengan-Nya, diri kita, dan orang-orang yang kita kasihi. Lepaskanlah segala kelelahan fisik dan mental agar bisa berelasi dengan lebih total. Seorang teolog menyatakan bahwa tindakan Ilahi pertama yang dapat disaksikan oleh manusia adalah Allah yang beristirahat di hari ketujuh dan bahwa Allah memberkati serta menguduskan istirahat tersebut. Sebagai gambar Allah, mari kita mengikuti teladan-Nya yang telah menciptakan kita.

Refleksi Diri:

- Apakah Anda sudah terbiasa menyediakan waktu khusus untuk terkoneksi dengan Tuhan, diri Anda, dan orang-orang yang Anda kasihi sebagai suatu bentuk istirahat?
- Langkah-langkah apa yang dapat Anda ambil untuk membangun kebiasaan tersebut?