

365 renungan

## Hidup Bebas Karena Punya Tuhan

Mazmur 81

“Aku telah mengangkat beban dari bahunya, ... dalam kesesakan engkau berseru, maka Aku meluputkan engkau;

- Mazmur 81:7-8

Masih ingatkah Anda waktu kekhawatiran serta ketakutan karena gelombang kedua Corona sedang memuncak dan jumlah korbannya menggila? Kita pun mengurung diri, mengurangi aktivitas, dan membatasi pertemuan. Dan disadari atau tidak, kita “terjajah” lagi oleh perasaan khawatir dan panik. Hidup jadi tak bebas, penuh tekanan, dan ketakutan. Kita tentu juga harus punya kewaspadaan, tak boleh gegabah. Namun, batasannya sampai sejauh apa?

Kehidupan keseharian kita jadi tidak bebas, tak bisa lepas. Hidup dipenuhi beban akibat pandemi. Saya pun mengalami kekhawatiran tersebut. Lalu, bagaimana cara mengatasinya saat menghadapi situasi seperti itu? Berikut beberapa tipsnya:

- Dopping, membaca firman Tuhan yang merupakan sumber ketenangan. Alkitab bisa menjadi suplemen jiwa dan rohani sehingga kita ditenangkan dan tidak bertambah khawatir.
- Jogging, berjalan bersama Tuhan. Belajarlah untuk menjalani hidup beriringan dengan Tuhan, sambil menyerahkan perjalanannya di dalam pimpinan Yesus.
- Relaxing, ambillah waktu teduh bersama Tuhan. Cobalah berdiam diri di hadapan Tuhan, melalui doa dan pujian. Ambil waktu yang cocok dengan Anda, entah di pagi atau malam hari.
- Eating, penuhi hati dan pikiran dengan makanan rohani. Selain membaca Alkitab, kita bisa mendengarkan khotbah atau menonton film-film inspiratif yang menyuplai kebutuhan rohani Anda.
- Sun Bathing, nikmati sinar matahari ciptaan-Nya. Menurut beberapa sumber, waktu terbaik untuk berjemur antara jam 10-14. Cukup 7-10 menit saja. Jangan kelamaan nanti gosong, hehehe...

Pagi ini perikop bacaan menolong saya untuk sadar bahwa Tuhan Yesus tahu kondisi saya. Dia mau angkat beban Anda dan saya. Tapi, kita mau tidak? Atau justru beban itu masih saja kita pikul sendiri. Nah kalo begini, jelas sesak hidup kita. Kita mengalami apa yang namanya belum ditekan sudah tertekan, belum disuntik sudah menjerit.

Tuhan Yesus mampu dan mau angkat beban Anda. Ayo serahkan, bebaskan, karena Anda punya Tuhan yang ingin melepaskan beban hidup dan Anda akan alami kelegaan. Mulai sesak, panik, dan gelisah? Bebaskan di hadapan-Nya.

Refleksi diri:

---

- Apa beban hidup yang saat ini sedang menekan Anda? Sudahkah Anda menyerahkan beban itu kepada Yesus sehingga merasa bebas?
- Apa dari kelima tips tersebut di atas yang ingin Anda praktikkan di minggu ini?