365 renungan

Hitung Berkatmu

Mazmur 103:1-5

Pujilah TUHAN, hai jiwaku, dan jangan lupakan segala kebaikan-Nya!
- Mazmur 103:2

Saat hidup terasa berat, kita sering kali lebih cepat menghitung beban daripada menghitung berkat. Doa-doa yang belum dijawab, persoalan yang belum selesai, dan harapan yang belum menjadi kenyataan membuat kita mudah mengeluh dan merasa Tuhan jauh. Padahal, sebagaimana Daud menasihati jiwanya sendiri dalam Mazmur 103, justru di tengah pergumulan itulah kita diundang untuk mengingat dan memuji Tuhan, “Jangan lupakan segala kebaikan-Nya!”

Menariknya, dalam bahasa Ibrani, kata “jangan lupakan” (al tishkach) adalah bentuk perintah yang menunjukkan bahwa bersyukur itu harus dilatih, bukan muncul secara otomatis. Frasa “segala kebaikan-Nya” (gemulav) merujuk pada segala tindakan nyata Tuhan dalam hidup kita, yakni pengampunan, pemulihan, pemeliharaan, dan kasih setia-Nya yang tidak berubah, sebagaimana dijabarkan Daud dalam ayat-ayat selanjutnya (ay. 3-5). Ini bukan sekadar pujian emosional, tetapi pujian yang lahir dari pengenalan yang mendalam akan siapa Allah itu. Dengan pengenalan yang mendalam, seseorang akan semakin peka atas gerak jemari Allah dalam menenun dan menghadirkan banyak berkat yang indah dalam hidupnya.

Menghitung berkat bukan berarti menutup mata terhadap masalah. Sebaliknya, menghitung berkat adalah cara melihat hidup dari sudut pandang anugerah. Di tengah tekanan dan kesibukan, kita diingatkan untuk berhenti sejenak, memandang ke belakang, dan menyadari bahwa Tuhan telah memelihara, menolong, dan menuntun langkah kita sampai hari ini. Semuanya dapat terjadi dan kita alami karena anugerah-Nya semata.

Itulah sebabnya, dalam Perjanjian Baru Rasul Paulus berkata, “Mengucap syukurlah dalam segala hal, sebab itulah yang dikehendaki Allah di dalam Kristus Yesus bagi kamu” (1Tes. 5:18). Syukur adalah tanda jiwa yang mengenal kasih Tuhan dan ketika kita mulai menghitung berkat kita satu per satu, kita pun akan melihat bahwa Tuhan tidak pernah meninggalkan kita, bahkan di saat-saat tersulit. Ada baiknya kita saat ini mulai coba membuat jurnal ucapan syukur setiap harinya. Mari, jangan biarkan hari berlalu tanpa bersyukur atas berkat dan penyertaan Tuhan. Sebut dan tuliskan minimal tiga saja! Maka kita akan takjub akan kebaikan Tuhan di hari-hari selanjutnya.

Refleksi Diri:

- Apakah Anda lebih sering fokus pada hal-hal yang menjadi beban Anda daripada mengingat semua yang sudah Tuhan lakukan dalam hidup Anda?
- Apa saja berkat Tuhan yang bisa Anda syukuri hari ini, bahkan dalam keadaan yang tidak sempurna?