365 renungan

Tidur Tenteram adalah Anugerah

Mazmur 4

Dengan tentram aku mau membaringkan diri, lalu segera tidur, sebab hanya Engkaulah, ya Tuhan yang membiarkan aku diam dengan aman.
-Mazmur 4:9

Pemazmur bisa tidur dengan tenteram karena tahu Tuhan yang membiarkannya tertidur dengan aman. Orang yang disertai Tuhan pasti bisa tidur dengan nyenyak dan tenteram. Itulah bahasa praktis ungkapan pemazmur.

Gangguan tidur bisa disebabkan oleh banyak hal, seperti kondisi psikis akibat stres, depresi, gangguan kecemasan, maupun kondisi fisik berupa gangguan pernapasan, seperti asma, alergi, atau pilek. Orang percaya juga bisa susah tidur karena kondisi psikis. Namun, jika itu berlangsung terus menerus maka perlu diperiksa kondisi rohani kita juga. Dalam kasus ini, kita butuh pertolongan psikis dan terutama rohani, salah satunya dengan pertanyaan: Apakah kita sungguh memercayakan beban kepada Yesus atau kita genggam sendiri?

Penyebab tersering insomnia adalah karena terlalu banyak pikiran, merasa diri punya hikmat, dan merasa punya kemampuan untuk membereskan semuanya. Penyebab masalah rohani adalah orang yang hubungan dengan Penciptanya terganggu. Ini merupakan “penyakit” orang modern yang dibebani oleh beragam persoalan. Jika tidak bisa pasrah sepenuhnya kepada Tuhan, kita akhirnya mengalami depresi sendiri dan susah tidur. Cobalah teknik dari pakar tidur, Michael Breus, yaitu dengan menempatkan satu tangan pada dada dan tangan lainnya diperut. Ambil nafas melalui hidung sekitar dua detik, rasakan perut Anda mengembang. Kemudian dorong pelan-pelan sambil membuang nafas perlahan. Ulangi sambil mendengarkan musik yang tenang.

Coba perhatikan untaian kata indah bernada frustasi ini:

Ku ingin beristirahat, karna tubuhku sudah terlalu penat
Mataku pun sudah terlalu berat dan tak sanggup lagi untuk menatap
Satu kata pun sudah tak mampu ku ucap
Biarkanlah aku tertidur. Biarkanlah semua masalahku hancur
Jangan bangunkan aku di saat mimpi indah menemani tidurku
Di saat mimpi indah mewarnai kehidupanku

Saudaraku, tidur itu anugerah. Nikmatnya jika kita bisa tidur dengan tenteram dan damai. Biarlah firman Tuhan malam ini menemani sambil hati Anda memohon kemurahan Tuhan Yesus. Bermeditasilah di hadapan-Nya sambil berkata, “Tuhan Yesus aku ingin tidur nyenyak…

Kasihanilah aku.”

Selamat tidur.

Refleksi Diri:

- Jika Anda pernah/sedang mengalami susah tidur, apa kondisi yang me- nyebabkannya? Fisik, psikis, atau rohani?
- Sudahkah Anda memercayakan beban hidup Anda kepada Tuhan?