365 renungan

Tubuhmu Adalah Bait Allah

1 Korintus 6:12-20

Sebab kamu telah dibeli dan harganya telah lunas dibayar: Karena itu muliakanlah Allah dengan tubuhmu!
- 1 Korintus 6:20

Firman Tuhan ini memiliki dua arti. Pertama, tubuh yang kita kenakan sekarang ini bukanlah tubuh milik kita, melainkan milik Allah. Tuhan menitipkannya ke- pada kita untuk dijaga dan dirawat sebaik mungkin. Kedua, tubuh ini kita pakai untuk memuliakan Allah, terutama untuk menjadi alat kesaksian Tuhan. Secara sederhana tubuh ini adalah bait Allah, kita harus merawat dan menjaga tubuh supaya tetap sehat dan suci seperti yang Tuhan kehendaki, serta memakai tubuh untuk memuliakan Allah dengan menjadi berkat bagi sesama. Bagaimana kita menerapkan firman Tuhan bahwa tubuh kita adalah bait Allah?

(1) Ikuti protokol kesehatan dan kebersihan. Rajin cuci tangan, menjaga jarak dengan sesama, dan selalu mengenakan masker.

(2) Perhatikan asupan makanan kita. Kesehatan daya tahan tubuh tergantung dari asupan makanan yang sehat. Banyaklah mengkonsumsi buah dan sayuran segar dan makanan yang bisa mencukupi vitamin dan nutrisi yang dibutuhkan tubuh.

(3) Olah raga secara teratur. Jika tubuh adalah bait Allah maka olah raga adalah cara membuat tubuh kita lebih fit dan sehat.

(4) Istirahat yang cukup. Jangan kebanyakan kerja sampai waktu istirahat terlalu sedikit. Atau kebanyakan tidur sampai tubuh terasa capek dan lelah karena kurang bergerak. Waktu tidur yang sehat 6-8 jam sehari. Kurang atau lebih dari waktu itu akan berdampak kurang baik bagi kesehatan.

(5) Pakailah hidup kita tetap untuk melayani Tuhan dengan segala talenta dan karunia kita. Jadilah alat-Nya bagi sesama dengan segala kerendahan hati. Saling membantu, saling menguatkan, dan memberikan ketenangan. Mulai dari keluarga, Care Group, dan selanjutnya lebih luas ke sesama anggota gereja, kemudian ke- pada masyarakat yang lebih luas.

Jemaat GII Hok Im Tong yang terkasih, saat ini adalah kesempatan mengaplikasikan tubuh kita sebagai bait Allah. Sebuah ayat yang sederhana tetapi sering kita abaikan sebelum badai Corona datang. Mari memakai tubuh kita melayani Tuhan melalui gereja yang kita cintai dan jadilah berkat bagi sesama, mulai dari saudara seiman, serta mendukung program pemerintah untuk kesehatan bersama.

Salam ingat tubuh bait Allah.

Refleksi Diri:

- Bagaimana pandangan Anda selama ini tentang tubuh Anda? Apakah Anda melihatnya sebagai milik pribadi atau milik Tuhan?
- Dari poin-poin aplikasi tubuh sebagai bait Allah di atas, poin apa yang Anda rasakan kurang mendapat perhatian dan perlu perbaikan?