

365 renungan

## Hatiku Tenang Bersama-Mu

Mazmur 62:1-6

Hanya pada Allah saja kiranya aku tenang, sebab dari pada-Nyalah harapanku.

- Mazmur 62:6

Sikon pandemi tahun lalu banyak membuat orang berdiam di rumah, meski memang diamnya seperti api dalam sekam. Semakin ke sini semakin banyak orang stres, tegang, dan panik. Coba perhatikan, sekarang harumnya parfum sudah kalah dengan karbol dan disinfektan. Ke mana-mana orang membawa tisu basah antiseptik, hand sanitizer, dan masker. Dulu jalanan begitu lengang, tetapi kita begitu tegang.

Mazmur 62:6 berkata, "Hanya pada Allah saja kiranya aku tenang." Namun, hati tidak bisa tenang sebab selama beberapa bulan kerjanya kebanyakan, pagi rebahan, siang gogoleran, sore baringan, malam tiduran, subuh kepikiran. Itulah ritme hidup kita pada masa-masa tersebut.

Apa yang harus kita lakukan selama masa penantian saat pandemi atau mungkin situasi yang memaksa kita berdiam tanpa aktivitas lama sekali (mungkin akibat sakit atau kelemahan tubuh). Mari saya ingatkan apa yang Alkitab ajarkan:

(1) Datang kepada Tuhan Yesus. Datang bukan hanya secara fisik, tetapi juga curhat kepada-Nya, ceritakan kegelisahan kita, ungkapkan isi hati kita kepada-Nya. Jangan curhat di media sosial atau pasang status di Whatsapp. Jangan ya... Itu malah menambah ketegangan karena mereka yang membacanya bisa ikut-ikutan tegang.

(2) Lakukan aktivitas yang kita mampu lakukan. Jangan cuma gogoleran atau rebahan saja. Hayu bangun bergerak, melakukan aktivitas memasak, berkebun, membersihkan rumah atau mendengarkan musik rohani yang riang atau meneduhkan. Kalau capek beraktivitas, duduklah berdoa. Doakan satu dua orang yang kita ingat mungkin sedang bergumul. Doakan juga bangsa Indonesia, doakan dunia yang sedang bergejolak. Bicara kepada Tuhan Yesus tentang situasi kita. Terkadang kita diberi banyak waktu berdiam diri di rumah supaya kita punya banyak waktu dengan Tuhan. Karena pada akhirnya, kita sadari tak ada cara lain tak ada jalan lain, dan tak ada tempat lain untuk kita berlari. "Hanya pada Allah saja aku tenang."

Ayo bergerak! Tapi di dalam rumah saja ya... Kamu di sana, aku di sini. Jauh di mata, tapi dekat di hati... Asyik!

Refleksi Diri:

- Apa situasi yang pernah/sedang membuat Anda terpaksa diam tak mampu melakukan apa-apa? Apa hikmat di balik situasi tersebut?
- Di dalam situasi yang menegangkan, sudahkah Anda datang kepada Tuhan Yesus untuk berbicara dan mengungkapkan isi hati Anda?