

JANGAN BIARKAN DEHIDRASI

Article source from <http://www.sabda.org>

Ayat Bacaan: Mazmur 63

"Ya Allah, Engkaulah Allahku, aku mencari Engkau, jiwaku haus kepada-Mu, tubuhku rindu kepada-Mu, seperti tanah yang kering dan tandus, tiada berair." (ayat 2)

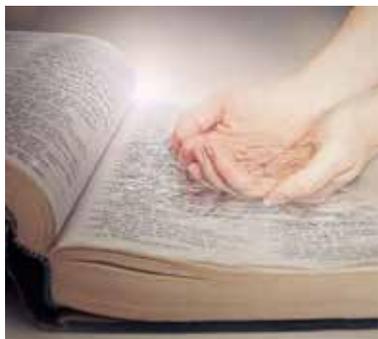
Manusia bisa mengalami dehidrasi jika kebutuhan cairan di dalam tubuh tidak terpenuhi. Tahukah Anda bahwa ternyata dehidrasi dapat mengakibatkan begitu banyak dampak buruk? Manusia bisa mengalami kelelahan, berbagai macam penyakit bisa menyerang, hingga penuaan dini. Salah satu kunci untuk mencegah tubuh agar tidak mengalami dehidrasi adalah dengan segera minum saat kita mulai merasa haus. Jadi, jangan mengabaikan rasa haus.

Sama seperti tubuh dapat mengalami dehidrasi, jiwa pun juga demikian. Jika dehidrasi dalam tubuh dapat diatasi dengan minum saat merasa haus, bagaimana dengan dehidrasi dalam jiwa seseorang? Daud pernah mengalami rasa kehausan yang sangat. Bukan kehausan secara fisik

karena ia saat itu berada di padang gurun (ay. 1), namun ia haus akan Tuhan. Ia menggambarkan dirinya seperti seseorang yang tidak berdaya dan begitu ingin dekat dengan Tuhan (ay. 2). Daud tidak mengacuhkan dehidrasi jiwanya. Ia segera mengatasi kehausannya dengan kembali dekat dengan Tuhan. Ia membiarkan jiwanya melekat kepada Tuhan (ay. 9). Daud tahu dengan pasti bahwa hanya Tuhan yang dapat mengobati dehidrasi jiwanya.

Sama seperti kehausan merupakan tanda awal kita mengalami dehidrasi, begitu pula dalam hal rohani. Jika kita merasa haus rindu intim dengan Tuhan, janganlah abaikan itu! Segeralah atasi rasa haus tersebut dengan datang kepada Tuhan. Lekatkanlah jiwa kita kepada Tuhan. Jangan biarkan rasa haus itu berlangsung lama sehingga menjadi dehidrasi yang bisa berdampak buruk terhadap kerohanian kita.

JANGAN SAMPAI DEHIDRASI, DEKATLAH KEPADA TUHAN.



FOUNTAINS IN THE VALLEYS

Deuteronomy 8:7

"For the Lord your God is bringing you into a good land, a land of brooks of water, of fountains and springs, that flow out of valleys and hills." (NKJV)

Ulangan 8:7

"Sebab Tuhan, Allahmu, membawa engkau masuk ke dalam negeri yang baik, suatu negeri dengan sungai, mata air dan danau, yang keluar dari lembah-lembah dan gunung-gunung."

TUHAN...INI OWE (AKU)!

Ini cerita lucu tapi penuh makna. Acong, seorang karyawan yang sangat lugu dan setia punya kebiasaan unik. Tiap kali makan siang dan pulang ke rumah, dia selalu menyempatkan untuk berhenti di depan pintu rumah ibadah yang dilewatinya untuk berdoa sejenak.

Dua belas tahun sudah, ia lakukan dengan setia, sampai suatu hari ada yang bertanya: "Acong, apa yang loe lakukan di depan pintu rumah Tuhan setiap hari?" Jawabnya: "Owe berdoa." Ditanya lagi, "Doa apa?" "Singkat saja, 'Tuhan, ini owe, Acong'"

Suatu hari Acong sakit, masuk ruang ICU. Ia merintih kesakitan dan berseru: "Tuhan, ini owe." (Setiap rasa sakit mendera tubuhnya, ia selalu panggil nama Tuhan).

Sampai suatu malam Acong bermimpi, seolah-olah Tuhan datang, menyentuh kening Acong dengan lembut sambil berkata: "Acong, ini Owe."

Acong senang sekali, dia langsung duduk,

tapi yang menyapa sudah menghilang. Dilepasnya selang infus, dia keluar dari ruang ICU mencari Tuhan. Perawat kaget dan bertanya: "Mau ke mana Koh?" Dijawabnya: "Owe mau nyari Tuhan yang menyapa Owe"

Perawat berpikir Acong ngelindur, tapi ia heran, waktu diperiksa ternyata Acong sudah sembuh total dan sehat seketika itu juga.

Tuhan sayang dengan orang yang tulus hati dan setia. Tuhan tidak butuh kepandaian kita, Dia tidak butuh fasih lidah kita. DIA tidak butuh doa yang panjang-panjang dan dahsyat. DIA tidak kagum dengan hebatnya pelayanan kita, indah dan megahnya gedung kita.

Satu hal yang pasti, Tuhan melihat sampai jauh ke dasar hati kita, apa yang menjadi motivasi dan kerinduan kita saat mengiring "DIA" hanya dengan bilang "ini owe (aku)" itu sudah lebih dari cukup! Tuhan sudah tahu dan mengerti.

Jadikan seluruh hidupmu hari ini sebagai doa tulus bagiNya. "Tuhan...ini aku."



For the wages of sin is death, but the gift of God is eternal life in Christ Jesus our Lord.

– ROMANS 6:23 NIV

The choice is clear: continue in sin and receive the wages due to sin; or turn to Jesus and receive God's gift of eternal life.

LIVE LIKE WATER

Jadikanlah hidupmu seperti AIR, sebab air dapat memperoleh sesuatu dengan KELEMBUTAN tanpa KEKERASAN. Air juga dapat menembus bebatuan yang keras dengan KETEKUNAN dan KESABARAN.

Ingatlah, HATI seseorang hanya dapat di buka dengan KELEMBUTAN dan KASIH, bukan dengan PAKSAAN dan KEKERASAN.

KEKERASAN hanya menimbulkan DENDAM, dan PAKSAAN hanya menimbulkan keinginan untuk MEMBELA DIRI dan PERLAWANAN.

“Sabarlah kamu seorang terhadap yang lain, dan ampunilah seorang akan yang lain apabila yang seorang menaruh dendam terhadap yang lain, sama seperti Tuhan telah mengampuni kamu, kamu perbuat jugalah demikian.” (Kolose 3:13)

Air dapat merubah bentuknya sesuai dengan lingkungannya. Air FLEXIBEL dan TIDAK KAKU, karena itu air dapat di terima di lingkungan manapun dan tak ada yang bertentangan dengan dia. Kita harus bisa menjadi orang yang FLEXIBEL dengan tanpa meninggalkan PRINSIP KEBENARAN.

“Karena itu, sebagai orang-orang pilihan

Allah yang dikuduskan dan dikasihi-Nya, kenakanlah belas kasihan, kemurahan, kerendahan hati, kelemahlembutan dan kesabaran.” (Kolose 3:12)

Air tidak putus asa dan tetap mengalir, meskipun melalui celah terkecil sekalipun. Sekalipun air mengalami suatu kemustahilan untuk mengatasi masalahnya, padanya masih di karuniakan kemampuan untuk merubah diri menjadi uap (Inilah Mujizat). Demikian juga dengan hidup, tak ada kata mustahil asal kita punya keyakinan.

“Karena kita telah beroleh bagian di dalam Kristus, asal saja kita teguh berpegang sampai kepada akhirnya pada keyakinan iman kita yang semula.” (Ibrani 3:14)

Air juga mengajarkan kita untuk senantiasa MERENDAH. Walau berasal dari tempat yang tinggi, Air selalu ingin ke bawah.

Semakin besar dan semakin banyak jumlahnya, Air kian bersemangat untuk bergerak ke bawah. Air selalu mencari celah untuk bisa mengalir di dunia.

“Hendaklah kamu selalu rendah hati, lemah lembut, dan sabar. Tunjukkanlah kasihmu dalam hal saling membantu.” (Efesus 4:2)

MENGAMPUNI SONGGUH MENYEMBUHKAN

Oleh Sigit Triyono

Sekelumit oleh-oleh dari KUNJUNGAN KEMANUSIAAN ke penjara Pak Ahok Jumat, 09 Juni 2017 pukul 13.00-13.30 WIB. Basuki Tjahaja Purnama (BTP) alias Pak Ahok (berusia 51 tahun pada 26 Juni 2017 nanti) yang sejak 09 Mei 2017 mendekam di Penjara Markas Komando Brigade Mobil (MAKO BRIMOB) Kepolisian RI, semakin memahami dan merasakan kedahsyatan

dampak “mengampuni”.

Testimoni di atas diungkapkan saat dia menceritakan kondisinya pada sepuluh hari pertama di dalam sel. Tidak mudah baginya untuk menjalani kehidupan di dalam penjara. Dia sempat mengalami kesulitan tidur, walaupun bisa tidur hampir setiap jam terbangun. Sangat tidak nyaman. Bahkan pada suatu saat dia pernah seperti dihimpit

diantara dua dinding beton yang tinggi dan dia merasakan sesak bernafas. *“Saya minta tolong penjaga untuk keluar sel sebentar karena nafas saya tersengal-sengal,”* ungkapnya sambil memegang dada.

Situasi seperti itu mendorongnya untuk berdoa dan berbicara secara khusus kepada Tuhan. Setelah berulang kali dia berkomunikasi dengan Tuhan, pada titik tertentu dia sangat dimampukan untuk memaafkan dan mengampuni segala faktor yang membuatkan masuk penjara. Seketika itu juga dia merasakan damai di hati sehingga membuatnya terlelap tidur. Yang semula dia merasakan suasana hatinya kacau dan sangat tidak nyaman, seketika dia merasa dipulihkan. *“Mengampuni sungguh menyembuhkan,”* katanya dengan penuh penghayatan.

Dalam perbincangan kami yang tidak lebih dari 30 menit, Gubernur DKI periode 19 November 2014 hingga 9 Mei 2017 ini menyampaikan bahwa dia sudah melupakan masa lalunya. *“Saya menjadi pejabat atau tidak menjadi pejabat rasanya sama saja, tidak ada yang berubah,”* ungkapnya. Dia menyampaikan bahwa selama dia menjabat siapapun bisa langsung bertemu dengannya. Dia hanya ingin menjadi pelayan. Bagi dia seorang Gubernur adalah pelayan masyarakat. *“Kalau tanpa hasrat melayani, ketemu orang setiap pagi dengan berbagai masalah di Balaikota, kita bisa meledak lho,”* sambungnya.

Sepanjang pertemuan kami melihat sosok Pak Ahok yang sangat sederhana dengan kaos berkerah warna biru dan celana panjang senada yang sudah agak kusam serta mengenakan sandal karet biasa. Jauh dari kesan *“jaim”* seorang mantan pejabat. Mungkin karena sudah terbiasa dengan kesederhanaan seperti ini, maka dia tidak merasa kehilangan *“segala kemewahan”* pejabat. Semakin lengkaplah dia mengampuni segala keadaan dan tampak semakin sehatlah dia.

Ketika ditanya: *“Pak Ahok sehat kan?”* Dia berceritera sempat tekanan darahnya naik sampai 140 ketika mendengar anaknya sakit panas dan bertanya kapan Papanya pulang. *“Tapi belakangan saya sangat sehat karena bisa tidur nyenyak tanpa wekker dan bisa olah raga rutin tanpa diuber-uber waktu,”* ungkapnya sambil tersenyum. Olah raga yang dilakukannya adalah *“senam khusus”* di dalam sel. Dia sudah lama melakukan olah raga tanpa harus membutuhkan lahan luas seperti jogging atau berenang.

Dia bercerita aktivitas utamanya setiap hari adalah membaca dan menulis. *“Di sini belum bisa melakukan aktivitas sosial seperti mengajar atau pembinaan untuk napi lain, karena jumlah napi disini tidak banyak,”* katanya. Dia menjelaskan kalau bisa melakukan aktivitas sosial sebenarnya akan membuka peluang mendapat remisi lebih banyak sehingga semakin cepat bisa bebas.

Saat ditanya: *“Apa rencananya kalau sudah selesai menjalani masa hukuman?”* Sambil menghela nafas panjang dia mengungkapkan: *“Mungkin karier politik saya sudah habis. Saya mau bisnis saja sambil mengajar sesuai dengan kemampuan saya.”*

Kami bersepuluh seperti tercekat dan tidak mampu berkata-kata lagi. Akhirnya tiga orang Ibu yang bersama-sama kami, yang sepanjang perjumpaan berulang kali menyeka air matanya, menyodorkan sebuah buku untuk ditandatangani Pak Ahok dan menyerahkan surat pribadi berbahasa Inggris dari seorang anak SMP. Saya juga menyodorkan halaman belakang kartu nama saya untuk ditandatangani sebagai ganti foto bersama. Pak Duta Pranawa dan Pak Pdt Em Weinata Sairin perwakilan dari Lembaga Alkitab Indonesia menyerahkan Alkitab Edisi Finansial dan Alkitab dwibahasa Mandarin dan

berlanjut ke halaman 6...

SELF REFLECTION

HANYA TITIPAN

Seorang Bapak stress berat dan hampir bunuh diri karena bisnisnya gagal dan semua tabungannya ludes. Ia dibawa ke psikolog. Dengan mulut komat-kamit, ia berkata, “*Saya telah habis... telah habis... habislah saya...*”

Ia seperti orang bengong, kehilangan akal, namun tetap mengeluh. “*Semua yang saya rintis dari awal, lenyap seketika. Uang bermilyar-milyar menguap bagaikan gas. Tidak ada artinya hidup ini lagi...saya benar-benar sudah habis...benar-benar habis... dan habislah saya.*” Setelah itu, ia tertunduk lesu. Air matanya membasahi kedua pipinya. Raut mukanya teramat sedih.

Dengan tenang, sang psikolog bertanya, “*Apakah kamu masih bisa melihat?*” “*Bisa.*”

“*Apakah tangan dan kaki kamu masih bisa digerakkan?*” “*Bisa.*” “*Apakah otak kamu masih bisa berpikir?*” “*Bisa.*” “*Kalau begitu, kamu belum habis, masih tersisa begitu banyak aset-aset produktif.*”

Ia kembali bertanya pada Bapak yang mulai menyadari kekeliruannya itu, “*Ketika kamu dilahirkan, apakah sudah mempunyai*

uang?” “*Tidak*”

“*Apakah kamu akan membawa uang ini ke liang kubur?*” “*Tidak*” “*Jadi tidak ada yang habis...*”, lanjut psikolog itu menyakinkan.

Akhirnya Bapak itu menyadari bahwa kehilangan harta benda bukanlah kehilangan segala-galanya. Justru kehilangan semangatlah yang menyebabkan ia berlarut-larut dalam kesedihan tanpa memperjuangkan hidupnya.

Oleh sebab itu janganlah terlalu bersedih bila gagal atau kehilangan jabatan, posisi, uang atau harta benda. Berjuang kembali dengan semangat dan keyakinan seperti dulu! “*Kesuksesan pasti bisa diraih kembali.*”

Ingatlah pepatah, “*Sheng bu dai lai. Shi bu dai qu. Lahir dengan tangan hampa, mati pun dengan tangan kosong.*”

Pepatah ini menyadarkan kita agar tidak hanya fokus kepada uang dan kekayaan semata, apalagi menganggapnya sebagai segala-galanya. Semuanya hanyalah titipan belaka. Bisa memanfaatkannya demi kebahagiaan umat manusia, itulah kasih nan bijak. Tuhan memberkati.

lanjutan dari halaman 5...

Indonesia sebagai tanda kasih.

Sebelum kami berpisah, kami mendoakan secara khusus untuk ketabahan, kekuatan, kesehatan dan hikmat kebijaksanaan bagi Pak Ahok, serta untuk keluarganya.

Bagi kita yang di luar, dua tahun sepertinya singkat. Tapi bagi siapapun yang di dalam penjara, dua hari pun mungkin serasa seperti lebih dari dua tahun.

Satu yang pasti, mampu mengampuni terbukti bisa menyembuhkan.

“You can have all the talent in the world, but if you don't have strong character, you won't go very far.”

- Joel Osteen

ABOUT ROCK MINISTRY SINGAPORE



SUNDAY SERVICE

10.00 AM

**Holiday Inn Singapore
Orchard City Centre**

11 Cavenagh Rd, Singapore 229616

For further information about the details
of the location, please contact

Dede at (65) 9856 8720



KOMUNITAS MESIANIK (KM)

Every 1st and 3rd Friday, 07.30 PM

KM ABRAHAM

Ibu Helen (65) 9628 3796
(East Coast)

Every Thursday, 07.30 PM

KM JOHN THE BAPTIST & KM DANIEL

Lenny (65) 9457 7470
Ervida (65) 9071 0442
(Ang Mo Kio/Orchard)

Every Friday, 07.30 PM

KM DAVID & KM SAMUEL

Sumarto (65) 9144 6605
(Serangoon/Upper Thompson)

Every Thursday/Friday, 08.00 PM

KM JOSEPH (YOUTH)

Alink (65) 9066 4130
(Toa Payoh/Braddel)



YOUTH SERVICE

Saturday, 17 June 2017, 5PM
Juanita (65) 8322 6412



CHILDREN'S CHURCH

Every Sunday, 10.30 AM
Alink (65) 9066 4130



PRAYER MEETING

Every Saturday, 12.30 PM
Coronation Rd 21A
(kediaman bapak gembala)
Adon (65) 9379 2713

For more information:

Email: gbirock.sg@gmail.com | Web: www.rocksg.org | Tel: **(65) 6251 5378**
Pak Harry Pudjo: **(65) 8876 0979** | Ibu Tammie: **(65) 8428 3739**

ROCK MINISTRY SINGAPORE COVERED BY: Enjoy Church



Anda ingin belajar alkitab?

Visit www.sabda.org

Now you can **SUBSCRIBE:**

- Our digital Kingdom news at www.rocksg.org
We will send it every tuesday
- Our weekly sermon (video) at
www.youtube.com/user/gbirocksg