

BERSUKACITALAH...!!!

source from <http://rocksydney.org.au>

STRESS adalah suatu kata yang tidak asing di telinga kita, apalagi di masa yang semakin sulit dan tidak menentu ini. Orang yang stress adalah orang yang tidak tercapai keinginannya. Tahukah saudara apa obat paling mujarab untuk orang yang stress? Obatnya adalah SUKACITA. Amsal berkata bahwa *"hati yang gembira adalah obat..."* Pemazmur menjelaskan rahasia kunci kebahagiaan yang sejati, Mazmur 37:4, *"dan bergembiralah karena Tuhan; maka Ia akan memberikan kepadamu apa yang diinginkan hatimu."*

Dalam terjemahan NKJV, *"Delight yourself also in the the Lord, And He shall give you the desires of your heart"* – artinya buatlah dirimu bergembira. Bersukacitalah setiap saat! Sukacita kita seharusnya tidak tergantung dengan keadaan, situasi atau kondisi. Jika musiknya bagus atau baru menerima berkat, lalu kita bersukacita, tidak! Bersukacita adalah suatu pilihan. Kita pilih bersedih atau bersukacita, itu tergantung pilihan kita.

Ulangan 28:47-48, *"Karena engkau tidak mau menjadi hamba kepada Tuhan, Allahmu, dengan sukacita dan gembira hati walaupun kelimpahan akan segala-galanya, maka dengan menanggung lapar dan haus, dengan telanjang dan kekurangan akan segala-galanya engkau akan menjadi hamba kepada musuh yang akan disuruh Tuhan melawan engkau. Ia akan membebankan kuk besi ke atas tengkukmu, sampai engkau dipunahkan-Nya."* Saudara perhatikan disini, jika sukacita tidak ada pada kita maka:

Pertama kita akan diserahkan pada musuh. Siapa musuh kita? Musuh kita adalah iblis dan daging kita sendiri. Pada waktu kita tidak ada sukacita, maka jiwa, tubuh kita

akan menjadi susah dan sedih bahkan tidak sedikit yang akhirnya menjadi sakit tubuhnya! Sukacita adalah kekuatan kita!

Kedua membebankan kuk besi artinya kita menjadi terbebani, hidup kita menjadi susah, kutuk dan akhirnya kita binasa. Saudara bisa membeli *"happiness"* dengan uangmu tetapi engkau tidak bisa membeli *"joy"*. Apa arti *"joy"* sebenarnya? Joy berasal dari bahasa Greek: *Chara*, artinya a sense of physical comfort and well being.

Joy merupakan kesukaan yang dari dalam. Seperti salah satu buah Roh yaitu sukacita (Gal 5:22). Sedangkan kesenangan atau happiness itu datang dari luar, keadaan yang sifatnya sangat sementara. Yesus adalah seorang yang selalu bersukacita. *"Marilah kita melakukannya dengan mata tertuju kepada Yesus, yang memimpin kita dalam iman, dan yang membawa iman kita kepada kesempurnaan, yang dengan mengabaikan kehinaan tekun memikul salib ganti sukacita yang disediakan bagi Dia..."* Ibrani 12:2.

Jadi sukacita itu adalah buah dari Roh Kudus yang hanya kita dapatkan melalui hubungan intim dengan Yesus. Nabi Nehemia juga mengajarkan supaya, *"Jangan kamu bersusah hati, sebab sukacita karena Tuhan itulah perlindunganmu!"* Neh 8:11.

Didalam sukacitalah terletak kekuatan kita!, arti lain lagi dari Joy didalam Greek adalah *Agalliais*, an outward demonstration of joy or exaltation as experience in public worship. Suatu ungkapan sukacita atau pengagungan sebagai pengalaman didalam ibadah bersama.

Daud adalah orang selalu menjaga sukacita didalam hidupnya. Mazmur 42:5, *"Inilah yang hendak kuingat, sementara*

jiwaku gundah-gulana; bagaimana aku berjalan maju dalam kepadatan manusia, mendahului mereka melangkah kerumah Allah dengan suara sorak-sorai dan nyanyian syukur, dalam keramaian orang-orang yang mengadakan perayaan.”

Walaupun Daud sedang dalam masalah, gundah gulana, tetapi dia membuat dirinya tetap bersukacita dihadapan Tuhan. Sadarkah saudara bahwa satingkat saat kita hidup dihadapan Tuhan yang selalu melihat kepada kita. Bayangkan bagaimana Perasaan Tuhan jika melihat engkau yang selalu murung dan muka yang tidak gembira? Tuhan menyukai orang yang selalu bersukacita didalam segala keadaan. Sadarlah bahwa Allah selalu baik buat kita didalam keadaan apapun juga! God is good...all the time...God is good!

Sekarang ada beberapa alasan mengapa kita harus bersukacita:

1. Karena kita telah dilepaskan dari ikatan dosa. *“Ketika Tuhan memulihkan keadaan Sion, keadaan kita seperti orang-orang yang bermimpi. Pada waktu itu mulut kita penuh dengan tertawa, dan lidah kita dengan sorak-*

sorai.” Mazmur 126:1-2.

2. Karena kita menabur dengan air mata kepada Tuhan. *“Orang yang menabur dengan mencururkan air mata, akan menuai dengan sorak-sorai”* Mazmur 126:5. Janganlah kita pernah berhenti menabur. Jika kita berhenti menabur, maka kita akan berhenti menuai.

3. Karena ada janji sukacita dari Yesus. *“Semuanya itu Kukatakan kepadamu, supaya sukacita-Ku ada didalam kamu dan sukacitamu menjadi penuh.”* Yohanes 15:11.

Akhirnya Filipi 4: berkata, *“Bersukacitalah senantiasa dalam Tuhan! Sekali lagi kukatakan: Bersukacitalah!”* Tuhan bukannya menghimbau atau menganjurkan engkau untuk bersukacita, tetapi Tuhan memerintahkan engkau untuk bersukacita! Jadi bersukacitalah setiap waktu, setiap saat, setiap hari!! Revival dimulai dari orang-orang yang hidup bersukacita didalam Tuhan! Atmosfir sorga adalah sukacita! Jadi latihlah dirimu sebelum engkau masuk dalam kehidupan kekal di sorga atau engkau akan tidak betah disana! Halleluya!

Matius 5:44 *“Kasihilah musuhmu dan berdoalah bagi mereka yang menganiaya kamu”*

Seseorang yang telah mengalami anugerah Tuhan akan dimampukan untuk melihat bagaimana tangan Allah berkarya baginya. Dengan begitu, ia tidak membalas kejahatan dengan kejahatan, tetapi mengasihi musuh dan bahkan berdoa baginya (Mat 5: 39, 44). Ini tidak gampang. Kekuatan manusiawi saja tak sanggup melakukannya. Itu sebabnya kita perlu kekuatan surgawi yakni jamaah kasih Allah supaya kita dapat menunjukkan sikap sebagai anak-anak Bapa yang seharusnya.



be **ZEALOUS!**

Titus 2:14

“...dan untuk menguduskan bagi diri-Nya suatu umat, kepunyaan-Nya sendiri, yang rajin berbuat baik”

Titus 2:14

“...and purify for Himself His own special people, zealous for good works” (NKJV)

BAHAGIA ADALAH PILIHANMU SENDIRI

Suatu ketika istri John Maxwell, pembicara motivator top, Margaret, sedang menjadi pembicara di salah satu sesi seminar tentang kebahagiaan.

Maxwell sang suami duduk di bangku paling depan dan mendengarkan. Di akhir sesi, semua pengunjung bertepuk tangan dan tiba sesi tanya jawab.

Setelah beberapa pertanyaan, seorang ibu mengacungkan tangannya untuk bertanya. *“Miss Margaret, apakah suami Anda membuat Anda bahagia?”*

Seluruh ruangan langsung terdiam. Satu pertanyaan yang bagus. Margaret tampak berpikir beberapa saat dan kemudian menjawab, *“Tidak.”* Seluruh ruangan terkejut. *“John Maxwell tidak bisa membuatku bahagia.”* Seisi ruangan langsung menoleh ke arah Maxwell. Maxwell juga menoleh-moleh mencari pintu keluar. Rasanya ingin cepat-cepat keluar.

Kemudian, lanjut Margaret, *“John Maxwell adalah seorang suami yang sangat baik. Ia tidak pernah berjudi, mabuk-mabukan, main serong.*

la setia, selalu memenuhi kebutuhan saya, baik jasmani maupun rohani. Tapi, tetap dia tidak bisa membuatku bahagia.”

Tiba-tiba ada suara bertanya, *“Mengapa?”* *“Karena,”* jawab Margaret, *“tidak ada seorang pun di dunia ini yang bertanggung jawab atas kebahagiaanmu selain diriku sendiri.”*

Margaret mengatakan tidak ada orang lain yang bisa membuatmu bahagia. Baik itu pasangan hidupmu, sahabatmu, uangmu, hobimu. Semua itu tidak bisa membuatmu bahagia karena yang bisa membuat dirimu bahagia adalah dirimu sendiri.

Kamu bertanggung jawab atas dirimu sendiri. Kalau kamu sering merasa berkecukupan, tidak pernah punya perasaan minder, selalu percaya diri, kamu tidak akan merasa sedih.

Sesungguhnya pola pikir kita yang menentukan apakah kita bahagia atau tidak, bukan faktor luar. Bahagia atau tidaknya hidupmu bukan ditentukan oleh seberapa kaya dirimu, cantik istrimu, atau sukses apa hidupmu. Bahagia adalah pilihanmu sendiri.

23 TIPS HIDUP BAHAGIA DAN DAMAI

1. Jangan membanding-bandingkan diri dengan orang lain
2. Jangan berpikiran negatif terhadap orang lain
3. Jangan mengejek atau merendahkan orang
4. Jangan melakukan hal dengan emosi
5. Jangan suka bergosip hal yang tidak penting
7. Jangan suka mengeluh
8. Yang lalu, biarlah berlalu jangan diungkit-ungkit
9. Jangan membenci
10. Sadari bahwa kebahagiaan berawal dari diri sendiri
11. Sadari bahwa hidup adalah proses pembelajaran
12. Perbanyak senyum dan tertawa
13. Jangan suka ngotot
14. Selalu berkomunikasi dengan orang tersayang
15. Yakinlah setiap hari adalah hari yang baik
16. Maafkan semua orang
17. Luangkan waktu dan hormati orang tua
18. Usahakan membuat orang lain tersenyum
19. Jangan mencampuri urusan orang lain
20. Beri perhatian terhadap keluarga
21. Hargailah orang yang mengasihi dan menyayangimu
22. Jika melihat orang susah, harus saling tolong-menolong
23. Yang terakhir adalah kesabaran

BAGAIMANA AGAR HIDUP ANDA TIDAK KOSONG?

Seorang ibu cantik berpakaian mewah datang ke psikiater untuk konsultasi. Ia merasa seluruh hidupnya kosong tak bermakna.

Psikiater itu memanggil seorang perempuan tua, salah seorang petugas di kantor. *“Saya minta Anni untuk menceritakan bagaimana ia menemukan kebahagiaan. Yang harus Ibu lakukan hanya mendengarkan saja.”*

Anni duduk di kursi dan bercerita, *“Suami saya meninggal karena kanker. Tiga bulan kemudian putra tunggal saya meninggal ditabrak truk. Saya tak punya siapa pun. Tak ada yang tertinggal. Saya tak bisa tidur, tak bisa makan, tak bisa senyum. Saya bahkan berpikir mau bunuh diri. Lalu suatu malam, ketika pulang kerja, seekor kucing mengikuti saya. Karena di luar dingin, saya membiarkan anak kucing itu masuk ke dalam rumah. Saya memberinya susu, yang langsung habis diminum. Anak kucing itu mengeong & mengusapkan badannya ke kaki saya. Untuk pertama kalinya dalam bulan itu, saya bisa tersenyum. Saya lalu berpikir, jika membantu*

anak kucing bisa membuat saya tersenyum, mungkin melakukan sesuatu untuk orang lain bisa membuat saya bahagia. Jadi, hari berikutnya saya buat kue dan bawa ke tetangga yang sakit, yang terbaring di ranjang & tak bisa bangun. Setiap hari saya mencoba melakukan sesuatu yang baik pada seseorang. Melihat mereka bahagia membuat saya bahagia. Hari ini, rasanya tak ada org yang bisa makan lahap dan tidur pulas seperti saya. Saya menemukan kebahagiaan, kegembiraan dengan memberikan kegembiraan pada orang lain” kata Anni.

Mendengar cerita ini, perempuan kaya itu menangis. Ia punya segala sesuatu yang bisa dibeli dengan uang, tapi dia kehilangan hal-hal yang tak bisa dibeli uang.

Syukur adalah magnet kebahagiaan. Bersyukurlah atas apa yang telah dimiliki agar kebahagiaan selalu mengisi kehidupan. Jangan cari kesempurnaan tapi sempurnakan yg telah ada. Jangan fokus pada apa yang hilang, berfokuslah pada apa yang masih dimiliki.

SETIAP ORANG PUNYA CERITA

Hidup selalu terbungkus oleh banyak lapisan. Kita hanya melihat lapisan luar dan tidak tahu isi dalamnya. Kita hanya melihat, *“Wah, pengusaha itu hebat, rumahnya besar, mobilnya mewah, hidupnya bahagia sekali”* Padahal dia sedang stres, hidupnya penuh utang, kerja keras hanya untuk membayar bunga pinjaman dan semua asetnya sudah jadi milik bank.

“Huaaa...pasangan anggun yang hadir di acara reuni itu begitu serasi dan mempesona. Mereka pasti hidup harmonis & bahagia” Padahal hidup mereka penuh dengan kebencian, saling menuduh, mengkhianati dan menyakiti bahkan sudah dalam proses perceraian.

“Lihat pemuda itu, lulusan Harvard dengan nilai cumlaude, pasti mudah dapat kerja, gaji besar, hidupnya pasti bahagia” Padahal dia kena PHK, jadi korban fitnah di lingkungan kerjanya dan sudah 2 bulan belum dapat pekerjaan baru.

“Wowww...ibu muda itu selalu ke pub clubbing dan diskotik, dia punya banyak waktu, tidak perlu memusingkan kerjaan rumah, hidupnya enjoy banget, dia pasti bahagia” Padahal batinnya hampa dan kesepian, jiwanya merintih. Suaminya tidak pernah menghargai dan mengasihinya.

“Lihat tetangga kita anaknya sudah besar semua, bapak ibunya sudah boleh santai

dan tenang, mereka pasti bahagia” Namun kenyataannya orang tua mereka tidak pernah bisa tidur nyenyak karena anak-anaknya tidak berbakti, suka judi dan narkoba.

Kita selalu tertipu oleh keindahan di luar &

tidak tahu realita yang di dalam. Sesungguhnya semua keluarga punya masalah. Semua orang punya cerita. Begitulah hidup. Jangan bandingkan hidupmu dengan orang lain karena orang lain belum tentu lebih bahagia dari kita.

BERJALAN DENGAN KEONG

Tuhan memberiku sebuah tugas, yaitu membawa keong jalan-jalan. Aku tak dapat jalan terlalu cepat, keong sudah berusaha keras merangkak. Setiap kali hanya beralih sedemikian sedikit. Aku mendesak, menghardik, memarahinya, Keong memandangu dengan pandangan meminta-maaf, serasa berkata: *“Aku sudah berusaha dengan segenap tenaga!”*

Aku menariknya, menyeret, bahkan menendangnya, keong terluka. Ia mengucurkan keringat, nafas tersengal-sengal, merangkak ke depan. Sungguh aneh, mengapa Tuhan memintaku mengajak seekor keong berjalan-jalan. Ya Tuhan! Mengapa? Langit sunyi-senyap. Biarkan saja keong merangkak di depan, aku kesal dibelakang. Pelankan langkah, tenangkan hati.

Oh? Tiba-tiba tercium aroma bunga, ternyata ini adalah sebuah taman bunga. Aku rasakan hembusan sepoi angin, ternyata angin malam demikian lembut. Ada lagi! Aku dengar suara kicau burung, suara dengung cacing. Aku lihat langit penuh bintang cemerlang. Oh? Mengapa dulu tidak rasakan semua ini? Barulah aku teringat, mungkin aku telah salah menduga!

Ternyata Tuhan meminta keong menuntunku jalan-jalan sehingga aku dapat mamahami dan merasakan keindahan taman ini yang tak pernah kualami kalo aku berjalan sendiri dengan cepatnya. *“He’s here and with me for a reason”*. Saat bertemu dengan orang yang benar-benar engkau kasihi, haruslah berusaha memperoleh kesempatan untuk bersamanya seumur hidupmu. Karena ketika dia telah pergi, segalanya telah terlambat.

Saat bertemu teman yang dapat dipercaya, rukunlah bersamanya. Karena seumur hidup manusia, teman sejati tak mudah ditemukan.

Saat bertemu penolongmu, ingat untuk bersyukur padanya. Karena ialah yang mengubah hidupmu.

Saat bertemu orang yang pernah kau cintai, ingatlah dengan tersenyum untuk berterima-kasih. Karena ialah orang yang membuatmu lebih mengerti tentang kasih.

Saat bertemu orang yang pernah kau benci, sapalah dengan tersenyum. Karena ia membuatmu semakin teguh / kuat.

Saat bertemu orang yang pernah mengkhianatimu, baik-baiklah berbincanglah dengannya. Karena jika bukan karena dia, hari ini engkau tak memahami dunia ini.

Saat bertemu orang yang pernah diam-diam kau cintai, berkatilah dia. Karena saat kau mencintainya, bukankah berharap ia bahagia?

Saat bertemu orang yang tergesa-gesa meninggalkanmu, berterima-kasihlah bahwa ia pernah ada dalam hidupmu. Karena ia adalah bagian dari nostalgiamu.

Saat bertemu orang yang pernah salah-paham padamu, gunakan saat tersebut untuk menjelaskannya. Karena engkau mungkin hanya punya satu kesempatan itu saja untuk menjelaskan.

Saat bertemu orang yang saat ini ingin menemanimu seumur hidup, berterima-kasihlah sepenuhnya bahwa ia mencintaimu. Karena saat ini kalian mendapatkan kebahagiaan dan cinta sejati.

ABOUT US

ROCK MINISTRY

ABOUT US...

infogereja

INDONESIAN SUNDAY SERVICE

Ibadah Raya, 10.00 AM • Grand Park Hotel, Ballroom Level 4

YOUTH SERVICE

Every Saturday, 05.00 PM • Grand Park Hotel, Ballroom Level 4 • Ervita +65 8173 9355

CHILDREN'S CHURCH

Every Sunday, 10.30 AM • Grand Park Hotel • Alink +65 90664130

KOMUNITAS MESIANIK (KM)

Every 2nd and 4th Friday, 07.30 PM

KM Abraham

Ibu Roosje + 65 9002 0959

Ibu Helen+65 9628 3796 (East Coast)

Every Friday, 07.30 PM

KM John the Baptist

Lenny +65 9457 7470 (Toa Payoh)

KM Daniel

Ervita +65 8173 9355 (Braddell)

KM David

Sumarto +65 9144 6605 (Tiong Bahru)

KM Joshua

Ernita +65 9722 8333 (Orchard)

KM Joseph

Alink +65 90664130 (Orchard)

WOMEN GATHERING

Every Thursday, 10.30 AM • 18 Newton Rd #23-03 (kediaman Ibu Linda) • Ferdi +65 8510 7534

PRAYER MEETING

Every Saturday, 12.00 PM • Novena Tower, 27 Moulmein Rise, #09-29 • Ida +65 9234 9771

Web: www.rocksg.org • Email: gbirock.sg@gmail.com • Tel: **(+65) 6251 5378**

ROCK MINISTRY SINGAPORE COVERED BY: Charis Christian Church



HOW TO GET US...

GRAND PARK HOTEL

270 Orchard Road, Singapore 238857

nearest MRT:

Orchard MRT (exit A - Tangs/Lucky Plaza)

Somerset MRT (exit B - 313)



GOOD THINGS ARE MEANT TO BE SHARED!

Digital version (softcopy) of this Kingdom News is now available for download
Visit our website or email us to get your copy and bless your loved ones now.