

Istirahat dalam Dekapan-Nya

Marilah kepada-Ku, semua yang lelah lesu dan berbeban berat, Aku akan memberi kelegaan kepadamu.

Matius 11:28

Pembuka

Kelelahan bukan hanya soal fisik yang kurang tidur, tapi sering kali soal jiwa yang memikul terlalu banyak kekhawatiran dan ambisi.

Inti Renungan

Yesus memberikan undangan yang sangat pribadi bagi kita yang merasa "sesak" dengan beban hidup. Menariknya, kelegaan yang Tuhan tawarkan bukanlah penghilangan masalah secara instan, melainkan penyertaan-Nya di dalam beban tersebut. Saat kita datang kepada-Nya, kita belajar untuk melepaskan kendali yang selama ini kita paksakan dan percaya bahwa tangan-Nya cukup kuat untuk menopang segala sesuatu yang tidak mampu kita tanggung sendiri.

Ayat Pendukung

Mazmur 62:2, 1 Petrus 5:7

Aplikasi

Ambil waktu 10 menit malam ini untuk benar-benar lepas dari gawai (gadget). Duduklah dengan tenang, tarik napas dalam, dan katakan dalam hati, "Tuhan, aku menyerahkan beban hari ini kepada-Mu. Aku mau beristirahat dengan tenang."

Doa Penutup

Bapa yang baik, terima kasih karena Engkau tidak pernah membiarkan aku berjalan sendirian. Malam ini aku meletakkan seluruh beban dan kekhawatiranku di kaki-Mu. Berikanlah aku ketenangan jiwa karena aku tahu Engkau memegang kendali. Amin.