# Berlabuh di Tempat Perhentian Sejati

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

*Matius 11:28*

---

## Pembuka

Selamat hari Minggu, Sahabat Alunea! Hari ini kita berada di penghujung bulan Mei, sebuah momen yang tepat untuk menoleh ke belakang dan merenungkan semua perjalanan yang telah kita lalui sepanjang bulan ini. Mungkin ada banyak pencapaian yang patut disyukuri, namun tidak jarang kita juga merasakan kelelahan mental dan fisik akibat tumpukan target yang terus mengejar. Sebelum kita bersiap melangkah ke bulan yang baru, hari Minggu ini adalah waktu kudus yang disediakan bagi jiwa kita untuk beristirahat dan melepaskan seluruh beban berat di tempat yang paling aman.

## Inti Renungan

Kelegaan batin yang sesungguhnya tidak akan pernah kita temukan melalui hiburan duniawi yang menawarkan kesenangan sementara, melainkan hanya di dalam hadirat Allah Bapa yang menciptakan jiwa kita. Allah Bapa sangat memahami keterbatasan kita sebagai ciptaan yang rapuh, sehingga Ia merancang hari perhentian agar kita tidak hancur oleh ambisi kita sendiri. Tuhan Yesus Kristus tidak hanya mengundang kita untuk datang, tetapi Ia menawarkan Diri-Nya sendiri sebagai jangkar yang teguh bagi jiwa yang sedang terombang-ambing oleh kekhawatiran masa depan. Di dalam persekutuan yang intim dengan-Nya, segala kepenatan digantikan oleh damai sejahtera yang melampaui akal budi manusia. Pemulihan batin ini dikerjakan secara aktif oleh Roh Kudus yang tinggal di dalam kita. Roh Kudus bertindak sebagai Penghibur Agung yang menghembuskan napas kehidupan baru, menyegarkan batin yang layu, serta memberikan kekuatan supranatural agar kita mampu berdiri tegak kembali. Saat kita mengizinkan ketiga pribadi Allah ini mengambil alih kemudi hidup kita di hari Minggu ini, kita tidak hanya sekadar beristirahat secara fisik, melainkan sedang mengalami restorasi roh yang mendalam. Ketenangan batin yang kita terima hari ini akan menjadi fondasi yang kuat bagi kita untuk menyongsong hari-hari baru di depan dengan penuh keyakinan.

## Ayat Pendukung

Kita dapat menguatkan perenungan hari ini dengan membaca Mazmur 62 ayat 2 yang menegaskan bahwa hanya dekat Allah saja jiwa kita bisa tenang karena dari pada-Nyalah keselamatan kita berasal. Selain itu, janji dalam Yesaya 30 ayat 15 mengingatkan kembali bahwa kekuatan kita terletak pada kemampuan kita untuk tinggal tenang dan percaya pada kedaulatan Tuhan di atas segala situasi.

## Aplikasi

Langkah praktis yang harus kita ambil hari ini adalah menjauhkan diri sejenak dari segala distraksi digital dan pekerjaan kantor selama beberapa jam untuk benar-benar menikmati waktu teduh yang berkualitas di hadirat-Nya. Bawalah setiap kecemasan dan kelelahan rohani Anda sepanjang bulan Mei ini ke dalam doa

pribadi, lalu secara sadar serahkanlah semuanya ke kaki salib Tuhan Yesus dengan penuh kepasrahan. Anda juga dapat menggunakan hari perhentian ini untuk berkumpul dengan keluarga seiman atau komunitas di alunea.id guna saling membagikan kebaikan Tuhan yang telah dialami selama sebulan ini.

## Doa Penutup

Ya Allah Bapa yang maha pengasih, terima kasih atas hari perhentian yang Engkau sediakan bagi jiwa kami yang rapuh ini. Tuhan Yesus Kristus, kami meletakkan seluruh beban, kelelahan, dan rencana masa depan kami ke dalam tangan perlindungan-Mu yang kokoh. Roh Kudus yang lembut, penuhilah ruang kosong dalam hati kami dengan ketenangan-Mu yang meneduhkan dan pulihkanlah kekuatan kami sepenuhnya agar kami siap menyambut bulan yang baru. Amin.