

Merawat Kesehatan Jiwa di Bawah Naungan Kasih

"Atau tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus yang diam di dalam kamu, Roh Kudus yang kamu peroleh dari Allah, dan bahwa kamu bukan milik kamu sendiri?"

1 Korintus 6 ayat 19

Pembuka

Di tengah tuntutan hidup yang serba cepat, kita sering kali terjebak untuk terus memaksakan diri hingga mengalami kelelahan mental dan fisik. Hari Selasa ini mengingatkan kita akan pentingnya perawatan diri secara holistik atau self-care yang berakar pada firman Tuhan. Merawat kesehatan jiwa dan tubuh bukanlah tindakan egois, melainkan bentuk pertanggungjawaban iman atas tubuh dan batin yang telah dianugerahkan Tuhan kepada kita untuk menjalankan misi-Nya di dunia.

Inti Renungan

Perspektif rohani mengenai perawatan diri bertumpu pada peranan indah karya Tritunggal. Allah Bapa menciptakan tubuh dan jiwa kita secara ajaib dan sangat baik sejak dalam kandungan. Tuhan Yesus Kristus telah menebus seluruh keberadaan kita dengan darah-Nya yang mahal, memberikan nilai yang tak terhingga pada hidup kita. Oleh karena itu, Roh Kudus berkenan menjadikan tubuh dan batin kita sebagai bait-Nya yang kudus, sehingga menjaga kedamaian pikiran serta kebugaran fisik menjadi bagian tak terpisahkan dari ibadah harian kita.

Ayat Pendukung

Kita dapat menguatkan perenungan hari ini dengan merenungkan pengakuan pemazmur dalam Mazmur 139 ayat 14 yang bersyukur karena kejadian manusia dahsyat dan ajaib. Selain itu, Amsal 17 ayat 22 juga menegaskan bahwa hati yang gembira adalah obat yang manjur, tetapi semangat yang patah mengeringkan tulang.

Aplikasi

Aplikasi praktis yang dapat kita lakukan hari ini adalah mengambil jeda istirahat sejenak selama lima belas menit di sela-sela kesibukan siang hari untuk menjauhkan diri dari layar gawai. Gunakan waktu keheningan tersebut untuk menarik napas dalam-dalam, mengutarakan isi hati kepada Tuhan, serta memberikan hak tubuh untuk beristirahat dan minum air yang cukup.

Doa Penutup

Bapa di sorga, terima kasih karena Engkau telah menciptakan tubuh dan jiwa kami dengan begitu indah. Tuhan Yesus, ajarlah kami untuk bijaksana mengelola waktu kerja dan istirahat agar kami tidak merusak diri kami sendiri. Roh Kudus, sucikanlah bait-Mu ini dan penuhilah batin kami dengan kedamaian serta sukacita

yang melimpah. Dalam nama Tuhan Yesus kami berdoa dan mengucapkan syukur. Amin.