

Bahan Komsel GKJ Jembatan Lima

Minggu, 02 November 2025

Pembicara: Pdt. Ang Tjoe Mio

MENJAGA KESEIMBANGAN HIDUP

保持生活的平衡

Markus. 6:30-32

30. Kemudian rasul-rasul itu kembali berkumpul dengan Yesus dan memberitahukan kepada-Nya semua yang mereka kerjakan dan ajarkan.

31. Lalu Ia berkata kepada mereka: "Marilah ke tempat yang sunyi, supaya kita sendirian, dan beristirahatlah seketika!" Sebab memang begitu banyaknya orang yang datang dan yang pergi, sehingga makan pun mereka tidak sempat.

32. Maka berangkatlah mereka untuk mengasingkan diri dengan perahu ke tempat yang sunyi.

Apa jadinya bila terjadi ketidakseimbangan?

Tentu akan berat sebelah dan mengakibatkan ketidakstabilan, kerusakan, penyakit, malafungsi, kecelakaan dan sebagainya. Demikian juga dengan kerohanian diperlukan keseimbangan yang baik. Hal yang paling tampak yaitu dalam pelayanan dan pekerjaan. Ketidakseimbangan dalam pelayanan dan pekerjaan akan menimbulkan banyak masalah, baik bagi pribadi maupun orang lain.

Dalam nas hari ini, kita bisa melihat pola Yesus yang membagi waktu antara pelayanan yang padat dengan waktu untuk menyendiri dan beristirahat sebagai pondasi yang kuat dan alkitabiah.

Dalam bukunya “The Ruthless Elimination of Hurry”, John Mark Comer menyebut pola Yesus ini sebagai “ritme” kehidupan Yesus (spiritual rhythm atau irama kerohanian).

Yesus tidak hidup dalam kecepatan dan kesibukan yang konstan, melainkan membaginya antara engagement (terlibat dengan banyak orang) dan withdrawal (menyendiri untuk berdoa dan beristirahat).

Mengingatkan kita tentang Allah yang bekerja dalam penciptaan enam hari dan beristirahat di hari yang ketujuh.

Pdt. Dr. Stephen Tong dalam kesibukannya sangat memperhatikan waktu istirahatnya. Ketika ada yang menanyakan kapan pak Tong istirahat di tengah jadwalnya yang padat? “Saat ada di pesawat,” jawabnya singkat. Selain itu ia juga pernah menyatakan dalam kotbahnya bahwa pelayanan tanpa keheningan akan kehilangan kedalaman.

Selaras dengan itu Henry Nouwen dalam bukunya *The Way of The Heart*, menyatakan bahwa; tanpa solitude (waktu sunyi bersama Allah), pelayanan dihasilkan dari kehampaan bukan dari kelimpahan.

Bagaimana dengan kita?

Apakah kita sudah terlalu sibuk dengan banyak hal sampai lupa istirahat dan berdoa?

Mari jaga keseimbangan kita antara pekerjaan, pelayanan, keluarga, beristirahat dan berdiam diri di hadirat Tuhan.

“Dengan beristirahat kita mengakui bahwa Kerajaan Allah tidak bergantung sepenuhnya pada kerja keras kita” (Dallas Willard)

Pertanyaan untuk direnungkan:

1. Apa kendala Anda untuk menyendiri dan beristirahat di tengah kesibukan?
2. Bagaimana Anda menerapkan pola pembagian waktu seperti yang Yesus lakukan dalam kehidupan sehari-hari Anda?