

BALANCED RENEWAL

Bil 11:4-15

Sangatlah penting untuk memelihara pola hidup yang seimbang.

- Hampir semua yang tidak seimbang itu berbahaya.
- Contoh: vertigo



**PEMBAHARUAN ROHANI
PALING SEHAT JIKA
DIKEMBANGKAN MELALUI
POLA HIDUP YANG
SEIMBANG**

Ada 2 nasihat penting agar kita tidak terjebak ke dalam salah satu sudut ekstrim

Jangan
gantungkan
segala tuntutan
kepada orang lain
terlalu tinggi
(**seperti orang Israel**)



Jangan
tanggungkan
segala beban
kepada diri sendiri
terlalu banyak.
(**seperti Musa**)

Nicolas Bolieau

(The French philosopher)

- He is most fatigued who know not what to do.
- Lack of clear objectives results in stress and uncertainty.

- Seorang yang tidak tahu tujuan hidupnya akan merasa sangat lelah, stress, dan galau.

Akibatnya

- Orang-orang terdekat, khususnya, pimpinan ingin cepat mati

(Bil 11:11-12, 15)

- Yang bersangkutan dihentikan Allah melalui hukuman mati

(Bil 11:33-34)

Alkitab menceritakan

- Selagi daging itu ada di mulut mereka, sebelum dikunyah, maka bangkitlah murka TUHAN terhadap bangsa itu dan TUHAN memukul bangsa itu dengan suatu tulah yang sangat besar. Sebab itu dinamailah tempat itu Kibrot-Taawa, karena di sanalah **dikuburkan orang-orang yang bernafsu rakus** (BII 11:33-34)

Daftar Sungutan dan Hukuman yang lain

- Israel bersungut tak menentu (11:1-3)
- Api Tuhan menyala (Tabera)
- Miriam dan Harun mengatai Musa karena memperistri perempuan Kush (12:1-15)
- Miriam kena kusta

Daftar Sungutan dan Hukuman yang Lain

- Israel bersungut karena 10 pengintai menyebarkan kabar busuk (13:31-33, 14:1-4)
- 10 pengintai mati kena tulah, segenap generasi tsb mengembara 40 tahun shg tdk masuk tanah Kanaan (14:28-38)
- Datan, Abiram, Korah dan 250 orang Lewi memberontak (16:1-2)
- Datan, Abiram, Korah beserta keluarga ditelan bumi, 250 Lewi dibakar api Tuhan (16:31-35)

Daftar Sungutan dan Hukuman yang Lain

- Segenap Israel bersungut melawan Musa dgn tuduhan pembunuhan (16:41).
- Israel bersungut-sungut minta roti ber-rasa dan air (21:4-5)
- 14.700 orang mati kena tulah Tuhan.
- Banyak yang mati dipagut ular tedung (21:6)

Bahaya Para Pelempar Tuntutan

- Para pesungut mati muda



- Orang-orang terdekat ingin cepat mati.

Bahaya Para Penanggung Beban



- Perlahan tapi pasti menjadi **GILA KERJA** sampai akhirnya mati muda.

The Work Addiction Scale (**Skala Kegilaan Kerja**)

- Tergesa-gesa, super sibuk
- Tidak mampu berkata 'tidak'
- Secara konstan memikirkan 'pekerjaan'
- Secara berulang-ulang menulis daftar pekerjaan
- Tidak ada hari libur
- Bekerja lebih dari 40 jam setiap minggu terus menerus
- Mengembangkan berbagai ketagihan yang lain: makanan, alkohol, hoby, uang, tontonan, dll..
- Kegiatan sosial semakin berkurang bahkan menghilang
- Mulai melalaikan pemeliharaan hubungan baik

The Work Addiction Scale (**Skala Kegilaan Kerja**)

- Stress, sulit tidur
- Stamina fisik menurun,
- Seseekali bengong memandangi langit
- Seseekali bingung di tengah pekerjaan / perjalanan
- Muncul berbagai bisul, borok atau benjolan
- Sakit kepala kronis, sakit punggung, depresi
- Tekanan darah tinggi, stroke, penyakit lain yang serius
- Mati secara emosional dan moral
- **MATI TOTAL !**

“Gila Kerja” dapat muncul dari rasa rendah diri / percaya diri yang berlebihan

Orang minder sulit menikmati waktu santai karena takut orang lain melampaui prestasi kerja yang telah diperjuangkannya.

Orang yang super PD sulit mempercayai orang lain karena merasa hanya dirinya yang dapat mengerjakan dengan baik.

Musa diberi perintah

(**Bil 11:16 – 17**)

- Kumpulkanlah 70 tua-tua di kemah pertemuan, Aku akan turun dan sebagian dari Roh yang hinggap padamu itu akan kuambil dan kutaruh atas mereka, maka mereka bersama-sama dengan engkau akan memikul tanggung jawab atas bangsa itu, jadi **TIDAK USAH LAGI ENGKAU SEORANG DIRI MEMIKULNYA.**

Orang percaya yang seimbang mau dan mampu



- Mengembangkan hubungan interdependen dan kerja sama tim karena sadar bahwa masing-masing memiliki kekuatan dan kelemahan untuk dapat saling memperlengkapi.

Stress tidak terhindarkan

- Stress dapat diakibatkan oleh perkara yang baik maupun buruk – kehilangan, kedukaan, perpisahan, kepindahan, perubahan atau pergantian pekerjaan, ketakutan, pertumbuhan pribadi, perayaan, interupsi, hubungan yang bermasalah dan sasaran yang tidak realistik.

Kunci untuk me manage stress adalah dengan memelihara keseimbangan

- Menekankan satu aspek kehidupan secara berlebihan sampai mengabaikan aspek yang lain akan mengakibatkan stress yang tidak terkendali.
- Kita tidak harus menyediakan waktu yang persis sama untuk bekerja, bermain, berolahraga, ibadah dan istirahat, tetapi kita harus mengalokasikan waktu yang memadai untuk masing-masing aspek.

Reminder agar tidak menjadi PESUNGUT YG MALAS

- Allah memerintahkan keluarga pertama (Adam dan Hawa) untuk bekerja secara maksimal memelihara binatang dan tumbuhan serta Taman Eden (Kej 1:26, 28 ; 2:15). Perhatikan bahwa tugas tersebut diberikan sebelum ada kutuk.



Reminder supaya tidak menjadi **PENANGGUNG BEBAN**

- Allah tahu bahwa pikiran dan tubuh manusia membutuhkan istirahat, maka Dia memberi teladan keseimbangan di antara kerja dan istirahat yang disebut hari Sabat (Kej. 1:31-2:3).
- It is important that you come to a point of closure, periodically, so that your mind can be free to worship and rest in His presence.

Lukas menceritakan

- Yesus bertumbuh “semakin bertambah besar, semakin bertambah hikmat-Nya, semakin dikasihi dan sesamanya manusia. Dia bertumbuh secara seimbang dalam berbagai aspek.
- Dia hidup juga secara seimbang. Dia tidak pernah tergesa-gesa. Dia mengajar dan menyembuhkan banyak orang. Dia berdoa di pagi atau malam hari dengan khusuk. Dia juga memiliki waktu santai bersama murid-murid, anak-anak, bahkan sempat mengunjungi pernikahan atau memenuhi undangan makan. Walaupun masih banyak yang sakit dan mati serta belum percaya, di atas kayu salib, tanpa merasa bersalah, Dia mendeklarasikan, “Sudah Selesai!”

Kunci untuk keseimbangan adalah memahami kehendak Allah dan kemudian menolak tuntutan yang tidak realistis dari diri sendiri atau pun orang lain.



Prinsip TIME MANAGEMENT

- Adalah peringatan agar kita jangan hidup terlalu santai, sehingga tugas tidak dilaksanakan dengan baik dan sasaran gagal dicapai.



Prinsip TIME MANAGEMENT



- Akan tetapi, prinsip ini tidak boleh disitir menjadi tuntutan untuk terus menerus bekerja keras sampai hidup tidak dapat dinikmati dan hubungan terabaikan.

Ted Engstrom

- *Make time to think—it is the source of power.*
- *Make time to play—it is the key to freedom and relaxation.*
- *Make time to read—it is the gateway to knowledge.*
- *Make time to worship—it washes the dust of earth from your eyes.*
- *Make time to help and enjoy friends—no other happiness matches this.*
- *Make time to love—if you don't, it will fade away.*
- *Make time to laugh and pray—these are the two things that lighten life's load.*
- *Make time to be alone with God—he is the Source of everything.*

It is God's plan for His people
to experience rest, not stress



- Doubt and disobedience keep you from rest. Lihat Mzm 95:10-11

It is God's plan for His people to experience rest, not stress

- There is no true peace or rest apart from His presence.
- Kel 33:14 bnd
Mat 11:28-29



Everett McKinney

- Peace is the “fountainhead from which all health flows.”
- Two ways to deal with stress: do something to change the situation, or be content and fortify yourself to survive it.

Benjamin Sun: 8 Tips untuk HIDUP SEIMBANG

- Communicate with the “Control Tower” before taking off on your day, praying for direction and for all whom you live and work.
- Ask for daily cleansing or you will soon need “major surgery.”
- Wear the garment of praise which invites God’s presence.

- Fill your mind with good things (guard against garbage—your “computer” keeps everything on file).
- Laugh and cry as appropriate.
- Release anger and unforgiveness.
- Give inferior feelings to God.
- Do not allow the urgent to crowd out the important.