

POLA HIDUP YANG SEHAT

Jonathan K. Tunggal

Bilamana kita melihat panjangnya hidup kita di bumi ini, sekitar 70-120 tahun, sebenarnya tidaklah banyak waktu yang dipercayakan kepada kita untuk melakukan pekerjaannya dengan sempurna dan sampai tuntas. Waktunya pendek, bung! Penulis melihat bahwa pahlawan-pahlawan dan anak-anak Tuhan yang sudah dewasa rohani dan hampir tanpa batas berjerih-payah demi menyenangkan hati Tuhan, kebanyakan dari mereka ini sudah memulai usia senja. Apakah sekarang yang menjadi batas di kala ini? Tidak lain daripada keterbatasan kesehatan jasmani.

Tidaklah disangkal bahwa kesehatan jasmani didambakan oleh semua orang. Tetapi apakah orang percaya mempunyai sudut pandang yang lebih mulia? Kalau Roh Kudus, yaitu Roh dari Pencipta hidup ini, bersemayam di tubuh ini, apakah kita sudah mempersiapkan Bait Kudus ini sebaik-baiknya? Apakah, bilamana kita mencapai usia lanjut, kita sekalian akan punya kesehatan jasmani yang mendukung untuk terus dapat berlari sampai garis akhir?

Pola hidup yang mempersilahkan kesehatan akan mendukung pekerjaan yang Tuhan tugaskan. Janganlah ada salah pengertian di mana seakan-akan penulis mengusulkan bahwa orang-orang yang dalam kelemahan dan kesakitan tidak layak untuk melayani! Itu salah! Tetapi yang penulis tandaskan adalah biarlah kita orang percaya berpola hidup yang sehat karena hormat akan Dia yang menciptakan tubuh ini, demi pekerjaan Tuhan dan juga supaya orang dunia dapat melihat bahwa memang lain daripada yang lain bilamana seseorang ikut Tuhan!

Apakah pola hidup yang sehat? Tentunya olah raga, makanan yang sehat bergizi dan menjauhi rokok serta narkoba. Semua ini dunia sudah tahu. Orang percayapun sudah tahu. Tetapi, apakah sudah melakukan? Penulis masih sering malas berolah-raga dan sering gegabah memilih makanan yang masuk ke tubuh ini. Namun, cepat lambat, kalau penulis izinkan Roh Kudus untuk mengajar segala hal, penulis mau berubah dah diubah.

Tetapi, sebagai orang percaya, apakah yang kita tahu, yang dunia belum ketahui sepenuhnya? Pastilah para pembaca sendiri dapat ingat apa yang Tuhan firmankan, yang akan mengubah kesehatan hidup jasmani ini. Tetapi, berikut adalah beberapa hal yang penulis dapatkan di Alkitab, yang akan menata hidup jasmani untuk menjadi lebih sehat dan kuat bagi kemuliaannya:

1) Hati Yang Gembira

Amsal 17: 22 Hati yang gembira adalah obat yang manjur, tetapi semangat yang patah mengeringkan tulang.

Hati yang gembira akan menjadi obat yang manjur dan memulihkan kita sekalian dari sakit-penyakit. Gembira yang bagaimana? Gembira karena lawak, pesta pora ataupun karena tim olah raga favorit kita menang? Sama sekali tidak. Hati yang gembira adalah hasil persekutuan pribadi dengan Roh Kudus. Roh dari Tuhan itu sendiri, yang bilamana kita persilahkan untuk hidup di bait KudusNya ini, akan menghasilkan buah sukacita yang tertera dengan jelas di Galatia 5:22. Sudahkan kita persilahkan Roh Kudus, Roh dari Tuhan Yesus Kristus, untuk hidup, bersemayam dan mengambil alih kendali hidup ini?

2) Mengampuni Sesama

Mazmur 103: 3 *Dia yang mengampuni segala kesalahanmu, yang menyembuhkan segala penyakitmu,*

Ayat ini mengajar bahwa efek dari pengampunan Tuhan Yesus akan membawa penyembuhan segala penyakit. Tetapi Tuhan Yesus sendiri mengajar bahwa kita sekalian harus mengampuni orang yang bersalah kepada kita (Matius 6: 12), supaya dengan demikian Bapa yang di sorga boleh mengampuni dosa-dosa kita sekalian (Markus 11: 25, Lukas 6: 37).

Singkat kata, pemulihan raga ini dari sakit-penyakit dan kelemahan bergantung pada kasih karunia pengampunan dari Bapa di sorga; padahal, pengampunan dari Bapa di sorga bergantung dengan kesiapan hati kita untuk mengampuni sesama. Maka daripada itu, sudahkah kita mempunyai hati yang mengampuni?

Dunia penelitian medis pun mulai menyelidiki dan menemukan akan adanya hubungan korelasi antara pengampunan dan kesehatan; sekarang sedang diteliti efek pengampunan terhadap: a) sakit punggung kronis ¹, b) keutuhan mental seseorang ², dan c) kualitas hidup serta stress yang dialami seorang penderita kanker ^{3,4}.

Tetapi puji nama Tuhan, kita mempunyai Tuhan yang mempunyai segala hikmat. Tak usah kita menunggu hasil akhir penelitian. Melainkan, dari FirmanNya yang hidup kita mengetahui bahwa hati yang mengampuni menghasilkan kehidupan yang sehat, jasmani terlebih rohani.

3) Hormat Akan Orang Tua

Ulangan 5: 16 *Hormatilah ayahmu dan ibumu, seperti yang diperintahkan kepadamu oleh TUHAN, Allahmu, supaya lanjut umurmu dan baik keadaanmu di tanah yang diberikan TUHAN, Allahmu, kepadamu.*

4) Keluaran 23

Keluaran 23: 22-31 berisikan janji-janji Tuhan yang luar biasa. Tiga di antara janji-janji tersebut tertera di ayat 25:

Keluaran 23: 25 *Tetapi kamu harus beribadah kepada TUHAN, Allahmu; maka Ia akan memberkati roti makanamu dan air minumanmu dan Aku akan menjauhkan penyakit dari tengah-tengahmu. Tidak akan ada di negerimu perempuan yang keguguran atau mandul. Aku akan mengenakan tahun umurmu.*

Tiga hal besar mengenai kesehatan dijanjikan di ayat ini, yaitu a) dijauhkannya sakit-penyakit, b) dihindarkannya keguguran janin ataupun kemandulan dan c) digenapkannya tahun umur umat percaya. Siapa yang tidak mau mengalami semuanya ini, sewaktu dunia ini, sebelum kehidupan yang lebih hebat lagi di masa setelah kematian pertama?

Maka daripada itu, bukankah ini berarti bahwa kalau kita mau menerima janji-janji ini, termasuk tiga janji perihal kesehatan jasmani yang tertera di bagian akhir Keluaran 23 (ayat 22-31), kita perlu juga mengerti apa yang Tuhan ajar di awal Keluaran 23 (ayat 1-21)? Pada mulanya penulis sendiri bertanya-tanya akan kesinambungan antara petuah-petuah yang Tuhan berikan di ayat 1-21 dengan janji-janji di ayat 22-31. Barulah setelah membaca ayat 8 di mana Tuhan melarang orang percaya untuk menerima suap, penulis melihat suatu contoh bagaimana suatu petuah dapat membawa kepada hidup yang sehat. Bukankah kita sekalian menyadari bahwa orang-orang yang menerima suap di hidupnya, banyak di antara mereka sekarang diburu-buru dan diadili oleh pihak yang berwajib? Hidup yang sedemikian tertekan, karena menerima suap tersebut, membawa ketidak-tenangan dan tentunya, merusak kesehatan mental dan jasmani. Terlebih pula, di ayat 12, di mana kita harus mengambil istirahat paling tidak satu hari dalam seminggu, bukankah itu juga sangat baik untuk kesehatan jasmani dan rohani?

Oleh karenanya marilah menyimak beberapa hal yang Firman Tuhan ajar di Keluaran 23:1-22 untuk menerima khususnya janji-janji ini.

- Tidak menyampaikan kabar bohong (ayat 1).
- Tidak mengambil kesempatan dalam kesempitan (ayat 4).
- Ampuni dan tolonglah musuh (ayat 5).
- Janganlah memperkosa hak orang miskin (ayat 6).
- Hindarilah suap (ayat 8).
- Beristirahat di hari sabat (ayat 12).
- Jauhilah allah dan ilah lain (ayat 13).
- Menghampirinya dengan persembahan dan tidak dengan tangan kosong (ayat 15-19a).
- Beribadah sungguh-sungguh kepada Tuhan Yesus (ayat 25).

Yakobus 1: 27 *Ibadah yang murni dan yang tak bercacat di hadapan Allah, Bapa kita, ialah mengunjungi yatim piatu dan janda-janda dalam kesusahan mereka, dan menjaga supaya dirinya sendiri tidak dicemarkan oleh dunia.*

1 Timotius 4: 8 *Latihan badani terbatas gunanya, tetapi ibadah itu berguna dalam segala hal, karena mengandung janji, baik untuk hidup ini maupun untuk hidup yang akan datang.*

Dunia memberi petunjuk-petunjuk yang menolong dan mendukung kepada suatu pola hidup yang sehat. Puji Nama Tuhan bahwa ini semua diberikan. Tetapi adalah juga sangat penting untuk menggali hal-hal lain yang Tuhan ajar, yang akan menyempurnakan kesehatan jasmani untuk hidup yang singkat di dunia ini. Maka daripada itu, marilah kita hidup dalam pola hidup yang sedemikian sehat, sehingga dunia melihat bahwa Tuhan yang kita sembah adalah Juruselamat, baik di dunia ini dan juga di hidup abadi yang akan datang. Dan pada akhirnya, kita boleh berlari, mengemban semua tugas yang Ia berikan, sampai hidup kita sekalian genap adanya. Terpujilah NamaNya.

Semua ayat dikutip dari Alkitab Terjemahan Baru © 1974 LAI Lembaga Alkitab Indonesia

Copyright/Hak Cipta © 2006 Kasih Kekal www.kasihkekal.org

References:

1 Carson JW, Keefe FJ, Goli V, Fras AM, Lynch TR, Thorp SR, Buechler JL. Forgiveness and chronic low back pain: a preliminary study examining the relationship of forgiveness to pain, anger, and psychological distress. *J Pain*. 2005 Feb;6(2):84-91.

2 Karremans JC, Van Lange PA, Ouwerkerk JW, Kluwer ES. When forgiving enhances psychological well-being: the role of interpersonal commitment. *J Pers Soc Psychol*. 2003 May;84(5):1011-26

3 Romero C, Friedman LC, Kalidas M, Elledge R, Chang J, Liscum KR. Self-forgiveness, spirituality, and psychological adjustment in women with breast cancer. *J Behav Med*. 2006 Feb;29(1):29-36.

4 Mickley JR, Cowles K. Ameliorating the tension: use of forgiveness for healing. *Oncol Nurs Forum*. 2001 Jan-Feb;28(1):31-7.