

Persekutuan Doa Pra Paskah II
GKJ Rewulu
“SAHABAT DI KALA KRISIS”
Kejadian 33:1-20

1. SAAT TEDUH

2. PUJIAN PEMBUKAAN

KJ 344:1-2 Ingat Akan Nama Yesus

1. Ingat akan nama Yesus, kau yang susah dan sedih: Nama itu menghiburmu k'mana saja kau pergi.
Reff:
Indahlah namaNya, pengharapan dunia!
Indahlah namaNya, suka sorga yang baka!
2. Bawa nama Tuhan Yesus, itulah perisaimu.
Bila datang pencobaan, itu yang menolongmu.
Reff:

3. DOA PELAYANAN FIRMAN

4. PUJIAN JEMAAT

KJ 362:1-2 “AKU MILIKMU, YESUS TUHANKU”

- 1) Aku milik-Mu, Yesus, Tuhanku; kudengar suara-Mu.
‘Ku merindukan datang mendekat dan diraih oleh-Mu. Raih daku dan dekatkanla pada kaki salib-Mu.
Raih daku, raih dan dekatkanlah ke sisi-Mu, Tuhanku.
- 2) Aku hamba-Mu, Kausucikanlah oleh kasih kurnia, hingga jiwaku memegang teguh kehendak-Mu yang mulia.
Raih daku dan dekatkanla pada kaki salib-Mu.
Raih daku, raih dan dekatkanlah ke sisi-Mu, Tuhanku.

5. PEMBACAAN ALKITAB Kejadian 33:1-20

6. RENUNGAN

Persahabatan biasanya dibangun atas dasar kesamaan minat atau manfaat yang didapatkan. Namun kita juga perlu belajar menjadi sahabat bahkan dalam waktu dan keadaan krisis seseorang. Banyak orang menghadapi kenyataan bahwa sahabat biasa datang saat keadaan baik, dan sahabat bertambah banyak saat keadaan hidup kita “di atas”. Akan tetapi jika seseorang bermasalah, menghadapi titik krisis, di manakah sahabat? Dalam pemahaman Alkitab ini kita diajak menjadi “Sahabat Di Kala Krisis”. Krisis hidup yang dihadapi seseorang ada banyak macamnya, seperti: krisis keuangan, krisis kesehatan, krisis rohani, krisis kesehatan mental. Kali ini kita mencoba mempelajari Krisis Kesehatan Mental. Apa itu kesehatan mental? Kesehatan mental merupakan kondisi di mana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.

LANGKAH 1:

Ajak peserta PA memahami arti penting kesehatan mental dengan melihat ciri gangguan mental dan ciri mental yang sehat. Pada masa kekinian krisis kesehatan mental sudah menjadi jamak ditemui pada perempuan, laki-laki, orang tua, dewasa bahkan remaja dan anak. Apa saja gambaran yang dapat dilihat secara umum terganggunya kesehatan mental? Setidak dapat kita lihat dari:

- Perubahan perilaku
- Perubahan mood
- Kesulitan berkonsentrasi
- Penurunan/kenaikan berat badan yang tidak wajar
- Menyakiti sendiri
- Muncul berbagai masalah kesehatan
- Perasaan yang intens (kecemasan).

Sedangkan ciri-ciri kesehatan mental yang baik:

- Merasa bahagia dan positif terhadap diri mereka sendiri dan menikmati hidup
- Mampu bangkit kembali dari kekesalan dan kekecewaan
- Memiliki hubungan sehat dengan keluarga dan teman (tidak sensitive, arogan, atau agresif)
- Melakukan aktivitas fisik dan makan makanan yang sehat
- Terlibat dalam kegiatan
- Memiliki rasa pencapaian
- Bisa bersantai dan tidur nyenyak
- Merasa nyaman di komunitas mereka

LANGKAH 2:

Banyak orang berpikir dengan bersenang-senang, berwisata, krisis kesehatan mental dapat selesai. Oleh karena itu masyarakat sering menyebut wisata dengan kata ganti healing. Namun nyatanya tempat baru bisa saja menjadi sarana untuk pemulihan kesehatan mental, tapi prioritas utamanya adalah perhatian dan kemauan untuk mendengar dan menumbuhkan rasa percaya.

LANGKAH 3:

Bacalah Kejadian 33:1-20 dengan cermat dan tidak tergesa-gesa, nikmatilah setiap kata yang tertulis dalam kitab Kejadian 33:1-20. Dan masuki pergulatan batin Yakub dalam perjumpaannya dengan Esau. Ketika relasi di dalam permusuhan, mental seperti diteror. Akibatnya semua serba tidak nyaman. Pertengkaran, permusuhan merusak kesehatan mental. Yakub yang bermusuhan dengan Esau meninggalkan keluarganya berpuluh tahun lamanya. Ia terluka dan melukai keluarganya. Di pelarian ia gelisah. Semua yang dikerjakan dalam kegelisahan tidak membuatnya menjadi puas terhadap hal-hal yang didapatkannya. Tidak ada kebahagiaan dalam batinnya. Ia mengalami krisis kehidupan. Setelah Yakub berjumpa Allah, tekadnya untuk berjumpa Esau semakin bulat. Perjumpaannya dengan Allah membuatnya mampu berdamai dengan diri sendiri (kekuatan dalam hati), berdamai dengan Allah dan berdamai dengan sesama (Esau).

Pada hari yang telah ditetapkan, ia berjalan di lapis paling belakang setelah kedua budak perempuan, istri dan anaknya. Esau kakaknya yang 20 tahun lalu ditipunya hingga membuat mereka bermusuhan menyambut kedatangan Yakub dengan membawa 400 orangnya. Hal itu membuat Yakub menjaditakut, ia mengira kakaknya hendak mengeroyoknya. Ketakutan itu ternyata salah, sebab Esau mengajak 400 orang itu dalam rangka penyambutan terhadap adiknya. Di hadapan Esau, Yakub

bersujud sebanyak 7 kali. Hal itu sebagai bentuk pengakuan kesalahan dan permohonan maaf.

Reaksi Esau diluar dugaan Yakub. Ia memeluk adiknya dan mereka bertangis-tangisan. Permohonan maaf Yakub diterima oleh Esau. Kemarahannya terhadap adiknya tidak tampak sama sekali, bahkan pada awalnya segala ternak yang dibawa Yakub sebagai persembahan baginya di tolak. Tetapi karena permohonan Yakub, ia menerima pemberian itu dengan rasa haru. Yang aneh dalam peristiwa itu adalah cara Yakub memanggil Esau yaitu dengan sebutan tuan. Ada apa gerangan?

Penyebutan tuan atas diri Esau oleh Yakub adalah wujud kerendahan hati Yakub dan keinginannya diterima oleh Esau. Tetapi Esau menolak panggilan itu. Ia memanggil Yakub dengan adik. Pemberian maaf dari Esau memulihkan hubungan persaudaraan mereka kembali. Dalam perjumpaan itu, Yakub melihat wajah Allah dalam diri Esau (33:10). Ia tidak lagi melihat Esau yang kasar (seperti pemburu) tetapi wajah kelembutan dan penuh belas kasihan, penuh penerimaan terhadap Yakub. Sehingga dalam perjalanan berikutnya mengiringi Esau, Yakub mendirikan mezbah di Sikhem dan menamainya “Allah adalah Allah Israel”. Allah yang menjumpainya beberapa waktu lalu di Pniel dalam rupa seorang laki-laki dan bergulat dengannya, kini Allah yang sama menjumpainya dalam diri Esau dan berpelukan dengannya sebagai tanda hidup berbaikan kembali. Seperti Yakub dan Esau yang saling bermaaf-maafan sehingga relasi mereka pulih kembali, mestinya orang-orang yang percaya Tuhan juga berlaku demikian, saling meminta dan memberi maaf bila terjadi kesalahan agar relasi tetap terjaga.

Pulihnya relasi dengan sesama membuat rasa hati menjadi tenang. Ketenangan batin menumbuhkan kekuatan bagi mental. Mental yang sehat bermula dari batin yang penuh dengan penerimaan, pengampunan dan ucapan syukur.

Langkah 4:

Ilustrasi Cerita di bawah ini bisa menjadi pembuka kelompok diskusi:

Sebuah Drama Serial berjudul “The Crown” menceritakan kisah kehidupan keluarga kerajaan Inggris sejak Raja George VI sampai pada Ratu Elizabeth II. Setiap pribadi keluarga kerajaan mendapatkan porsi untuk diungkapkan sisi kehidupan pribadi mereka. Salah satu pribadi yang diungkapkan kisah hidupnya adalah Pangeran Philip, suami dari Ratu Elizabeth II. Dalam salah satu episode bertajuk “ Debu Bulan” dikisahkan 3 Astronot Amerika yaitu Neil A. Armstrong, Michael Collins, dan Edwin E. Aldrin Jr. mencapai bulan, dan Pangeran Philip Kagum atas pencapaian mereka. Pangeran Philip sendiri merasa dirinya belum mencapai apa-apa dalam usianya yang sudah paruh baya dan ingin bisa mencapai sebuah tujuan besar dalam hidupnya.

Bersamaan dengan itu sisi kehidupan spiritual Pangeran Philip dikisahkan kian merosot. Ia menjadi jarang mengikuti ibadah mingguan, karena merasa bosan dengan ritual ibadah dan pelayan Firman. Pangeran Philip lebih memilih untuk kegiatan lainnya daripada bersama anggota keluarganya beribadah. Melihat keadaan suaminya, Ratu Elizabeth II kemudian mengganti Diakon kepala pelayan di Kapel Westminster, tempat dimana biasa keluarga kerajaan beribadah. Harapan dari Ratu Elizabeth II dengan digantinya Diakon Kepala maka ada penyegaran untuk keluarga Kerajaan dan khususnya untuk sang suami. Diakon kepala baru bagi Kapel Westminster kemudian dilayani oleh Diakon Robin Woods. Pangeran Philip sangat antipati dengan Woods dan segala berbau spiritual pada saat itu. Pikir Pangeran Philip, orang beragama adalah sekumpulan orang yang tidak menarik dan bodoh yang tidak dapat mencapai apapun. Diakon Robin Woods suatu kali meminta izin kepada Pangeran Philip agar dapat menggunakan salah satu rumah peristirahatan kerajaan yaitu St. George House sebagai tempat perkumpulan para pendeta dan diakon untuk berbagi kisah, dan ia

dijinkan. Tamu kehormatan pertama dalam perkumpulan itu adalah Pangeran Philip. Dalam pertemuan itu Pangeran Philip mendengarkan satu persatu keluh kesah para daikon dan pendeta kepada kolega mereka masing-masing dan mereka saling memberikan dukungan. Pangeran Philip yang ikut mendengar merasa bosan dan kemudian menyimpulkan perkumpulan itu adalah perkumpulan menyedihkan yang tidak lebih dari orang-orang berduka dan saling menghibur tanpa ada yang dapat diperoleh. Dengan jengkel lalu Pangeran Philip menyuruh para daikon dan pendeta itu belajarlal kepada para astronot Amerika yang sampai ke bulan, mencapai sesuatu capaian besar. Suatu kali rombongan astronot yang baru saja menyelesaikan misi ke bulan dan kembali ke bumi melakukan tur keliling guna dunia menceritakan capaian mereka. Salah satu negara yang menjadi tempat tur adalah Inggris. Pangeran Philip amat antusias bertemu 3 orang luar biasa itu, ingin berbincang soal hal luar biasa dalam perjalanan ke bulan. Namun dalam pertemuan itu 3 astronot hanya menceritakan hal sederhana, biasa dan rutin. Para astronot itu malahan memuji keindahan Istana Buckingham dan tertarik akan cerita keluarga kerajaan.

Hal itu membuat Pangeran Philip merasa heran dan tidak menyangka. Semua keadaan luar biasa di bulan itu ternyata hanyalah perkara sederhana, biasa dan rutin bagi para astronot. Jadi semua yang luar biasa itu hanya persoalan bagaimana kita berperanan dengan baik dalam sebuah hal sederhana, rutin dan biasa. Pangeran Philip menyadari dia sedang mengejar sebuah ambisi tanpa sebuah langkah aksi yang sederhana sekalipun. Dia mengalami sebuah krisis paruh baya, dimana kehilangan penguasaan peran dalam hidup.

Kesadaran akan krisis yang dialami membawanya kembali ke pertemuan rutin para diakon dan pendeta di St. George House. Kali ini Pangeran Philip tidak lagi bersikap jumawa kepada yang lain. Dalam pertemuan itu malahan Pangeran Philip menyampaikan permohonan maaf atas perbuatannya dahulu. Tidak hanya itu, Pangeran Philip memohon pertolongan, dia ingin bisa menceritakan segala kerapuhan hidupnya dan bagaimana kegagalan yang pernah dia alaminya dalam hidup. Perkumpulan di St. George House menjadi berkat tersendiri bagi Philip, sebab di sanalah dia dapat terbuka sebebannya bercerita dan bersama-sama berpikir bagaimana menjalani hidup dalam keteguhan iman. Diakon Robin Woods seumur hidup kemudian menjadi sahabat baik dari Pangeran Philip, pribadi yang paling dipercaya untuk bisa menceritakan segala cerita kehidupannya.

LANGKAH 5:

Pemimpin PA bisa membentuk beberapa kelompok diskusi. Dalam diskusi kelompok itu para peserta diajak untuk bisa bercerita keadaan yang sedang mereka alami dalam hidup yang paling membekas dan terasa sakit. Selanjutnya para peserta saling bisa mendoakan dalam doa berantai. Bentuklah kelompok itu menjadi satu system support yang bisa menjadi teman bercerita sebagai sahabat dalam keadaan apapun.

7. SAAT TEDUH

8. NYANYIAN UMAT

PKJ 164:1 Jalan Hidup Tak Selalu

- 1) Jalan hidup tak selalu tanpa kabut yang pekat,
namun kasih Tuhan nyata pada waktu yang tepat.
Mungkin langit tak terlihat oleh awan yang tebal,
di atasnyalah membusur p'langi kasih yang kekal.

Reff:

Habis hujan tampak p'langi bagai janji yang teguh,
di balik duka menanti p'langi kasih Tuhanmu.

9. DOA SAFAAT

1. Dimampukan untuk menjadi sahabat di tengah krisis
2. Saudara-saudara yang berbeban berat dan sakit
3. Persekutuan, Bangsa dan Negara
4. Doa Bapa Kami

10. NYANYIAN UMAT

KJ 387:1-2 “KU HERAN, ALLAH MAU MEMB’RI”

- 1) ‘Ku heran Allah mau memb’ri rahmat-Nya padaku
dan Kristus sudi menebus yang hina bagaiku!
Namun ‘ku tahu yang kupercaya
dan aku yakin ‘kan kuasa-Nya,
Ia menjaga yang kutaruhkan
hingga hari-Nya kelak!
- 2) ‘Ku heran, oleh rahmat-Nya hatiku beriman
dan oleh kuasa Sabda-Nya jiwaku pun tent’ram.
Namun ‘ku tahu yang kupercaya
dan aku yakin ‘kan kuasa-Nya,
Ia menjaga yang kutaruhkan
hingga hari-Nya kelak!