

SAAT TEDUH YANG BERARTI  
(Meaningful Quiet Time)  
(Daniel 10:2-8; I Timotius 4:7-10; Markus 1:35-39)

Secara sederhana, saat teduh adalah hubungan pribadi harian kita dengan Tuhan.

Tujuannya adalah agar kita bisa bertumbuh dalam hubungan pribadi dengan Tuhan, sehingga kita dapat mengenalNya, mencintaiNya, dan semakin serupa denganNya.

Mengapa Kita Perlu Bersaat Teduh?

- I. Karena kita butuh berhubungan dengan Tuhan.

Mengapa hubungan pribadi dengan Tuhan sangat penting?

1. Kita diciptakan untuk berhubungan dengan Allah (Kejadian 2-3)
2. Yesus Kristus mati di atas kayu salib agar hubungan kita dipulihkan (I Korintus 1:9; I Yohanes 1:3-4)
3. Saat teduh pribadi adalah sumber kekuatan kita dalam pelayanan (Markus 1:35; Lukas 5:16;22:39-44 dan Yohanes 5:30)
4. Setiap orang yang berhasil dalam sejarah kerajaan Allah, semuanya menggunakan waktu pribadi yang banyak dengan Tuhan
5. Kita tidak bisa menjadi sehat dan bertumbuh sebagai orang Kristen tanpa hubungan pribadi dengan Tuhan. (Ayub 23:12; Matius 4:4; Ulangan 8:3; Amsal 5:14; Mazmur 119:9; Efesus 5:26; Yohanes 15:3)

Dari 5 penjelasan di atas, maka kita dapat mengetahui bahwa tanpa saat teduh yang berkelanjutan:

1. Anda kehilangan hak khusus yang ada ketika Anda diciptakan.
2. Anda tidak akan pernah mengalami kuasa dan pembaharuan yang sama seperti yang Yesus katakan.
3. Anda menolak kematian Yesus yang memungkinkan hal ini.
4. Anda tidak akan pernah dipakai Tuhan secara luar biasa.
5. Anda akan tetap lemah dan menjadi sakit selama hidup Anda.

Kunci untuk menyediakan waktu bagi saat teduh Anda dengan Tuhan adalah berkomitmen pada Kristus dan kerajaan-Nya. "Tetapi carilah dahulu Kerajaan Allah dan kebenarannya, maka semuanya itu akan ditambahkan kepadamu." Utamakan Tuhan dan Anda akan memiliki waktu. Jangan biarkan apapun mencuri waktu hubungan Anda dengan Tuhan.

- II. Karena itu adalah hak istimewa kita sebagai orang percaya

Apa yang terjadi saat kita bersaat teduh? Saat teduh memberi 4 hak istimewa:

1. Kita memberi penghormatan pada Tuhan. (Mazmur 29:2; 95:6; Matius 4:10; Ulangan 6:13; Wahyu 4:11; 5:12; Yohanes 4:23)

2. Kita mendapat arahan Tuhan. (Mazmur 25:4-5; Mazmur 40:8; 73:24; 143:10; Yes 42:16; Markus 4:34; Mazmur 139:23-24; Amsal 4:26; 14:12; Amsal 3:5-6; Mazmur 37:5; Mazmur 90:12; I Korintus 10:23)

III. Karena kita mendapatkan keuntungan yang luar biasa melaluinya.

Tuhan menjanjikan banyak hal kepada mereka yang mau mengenal-Nya melalui Firman. Apakah yang dapat dihasilkan saat teduh harian?

1. **Sukacita** (Mzm 16:11; 119:47; 97:162; Yer 15:16) – hal yang paling menggembirakan orang percaya adalah bertemu dengan Allahnya.
2. **Kekuatan** (Yes 40:29-31) – Ketika kita bertemu dengan Tuhan setiap hari, batere kita diisi ulang. Kita mendapatkan mata elang yang dapat melihat hal-hal secara jelas.
3. **Damai** (Mzm 119:165; Yes 26:3; 48:18; Rom 8:6) – Kita mendapat damai di hati kita hanya ketika kita yakin kalau Tuhan mengendalikan semuanya di hidup kita. Hal ini hanya datang melalui Firman.
4. **Stabilitas** (Mzm 16:8-9; 46:1; 55:22; 57:7) – Ketika kita memiliki waktu yang teratur untuk membaca Alkitab, berdoa, dan menyembah, hidup kita menjadi stabil. Saat teduh menghilangkan “spiritual roller coaster” hidup kita.
5. **Sukses** (Yoh 1:8) – Satu-satunya janji kesuksesan hidup di Alkitab berhubungan dengan renungan harian pada Firman Tuhan.
6. **Jawaban doa** (Yoh 15:7) – Ketika kita tetap menghabiskan waktu kita bersama dengan Tuhan, setiap harinya kita akan diyakinkan kalau doa kita akan dijawab.
7. **Kita akan tumbuh menjadi seperti Tuhan**. Orang lain akan melihat perubahan di hidup kita (Kis 4:13) – Orang-orang akan mengetahui bahwa kita ada di dalam Kristus bersama Yesus, kita akan mendapatkan kepercayaan diri dan keberanian untuk bersaksi kepada mereka yang tidak mengenal Kristus.

Saat teduh berupa “waktu khusus” bagi Dia dapat ditemukan di mana pun dan kapan pun di hari-hari kita. Allah menghargai kesediaan kita mempersembahkan waktu bagi Dia. Mari, temukan cara-cara kreatif untuk terus terhubung dengan Tuhan selama masa prapaskah ini.