



Ketika Paska Menjadi Sebuah Rutinitas



Ada banyak hal di dunia yang menarik pada awalnya, namun seiring berjalannya waktu semakin meredup ketika kita sering dan mulai rutin melakukannya. Mari ingat kembali momen-momen awal kita memakan sepotong pizza. Potongan pertama terasa nikmat, lezat, sehingga kita begitu lahap memakannya. Saat potongan kedua, rasa nikmat itu masih mendominasi. Mulai potongan ketiga, kita mulai memakannya lebih perlahan. Rasa nikmat mulai berkurang dan berganti dengan rasa kenyang. Jika masih kuat, potongan ketiga kita habiskan.

Namun, kenikmatan menyantap pizza tidak sama dengan potongan pertama dan kedua. Sesuatu yang kita alami berkali-kali, perlahan namun pasti akan mengubah rasa kagum menjadi sesuatu yang biasa, bahkan sangat biasa. Tak jarang bahkan kita merasa jenuh dan bosan melakukannya. Ya, kita harus menyadari bahwa pada hakekatnya manusia adalah makhluk yang mudah jenuh dan bosan.

Contoh lain, sepasang suami istri yang sudah menikah puluhan tahun pun rasanya pernah merasakan sirnanya rasa kagum dan cinta satu sama lain. Hati-hati, hal tersebut bukanlah sesuatu yang bisa kita anggap enteng dan diabaikan begitu saja. Alih-alih mengabaikan, pasangan ini harus berjuang bersama agar api cinta dan komitmen tetap menyala hingga kematian memisahkan.

Tahun ini kita kembali merayakan Paska. Sudah berapa kali kita merayakan dan menghayatinya? Saya percaya angka-angka yang kita sebutkan jauh lebih besar ketimbang angka

yang diberikan anak-anak sekolah minggu atau remaja ketika menjawab pertanyaan serupa. Tahun demi tahun kita merayakan Paska dengan berbagai macam bentuk dan acara. Mungkin saja kita pernah atau sedang merasakan bahwa Paska akhirnya menjadi sebuah hari raya yang biasa-biasa saja.

Kita tahu Kristus telah bangkit dan menang melawan maut, namun kekaguman terhadap-Nya sudah jauh berkurang. Perasaan ini tidak bisa diartikan bahwa kita tidak pernah memaknai Paska dengan benar sehingga kita tidak kehilangan spirit Paska itu sendiri. Jika sedang dalam masa-masa seperti itu, mari kita bangkit dan memilih untuk disegarkan kembali.

Kita dapat menyegarkan makna Paska dari tahun ke tahun dengan satu cara: kembali pada kasih yang semula. Rasanya mirip seperti orang yang sedang jatuh cinta kepada pasangannya di awal pernikahan mereka. Ia akan memikirkan kekasih hatinya tanpa henti. Ketika makan, bekerja, berbicara, bahkan dalam diam, pikirannya hanya diisi oleh pribadi yang ia kasihi. Demikian pula kasih yang menggebu-gebu kepada Tuhan dapat kita hidupkan kembali.

Pikirkanlah Yesus tanpa henti. Kecaplah setiap firman Tuhan tanpa terburu-buru, seperti kata Pemazmur dalam *Mazmur 34: 9*, "Kecaplah dan lihatlah, betapa baiknya TUHAN itu! Berbahagialah orang yang berlandung pada-Nya!" Dalam setiap aktivitas, Anda mendorong diri sendiri untuk

menyenangkan hati Allah. Ketika Anda makan, bekerja, berbicara, bahkan diam, Anda akan mencoba melakukan dengan baik, sukacita, dan penuh kasih karena kita tahu hal ini dilakukan sebagai bentuk cinta kasih kita pada-Nya. Tak terkecuali saat di dalam pergumulan, kita memilih untuk tetap percaya dan mencintainya sekalipun berat harus ditanggung.

Pilihan ini akan membawa kita pada sebuah refleksi akan kisah kasih Allah yang bagi umat manusia. Cinta-Nya yang tak bertepi telah menghapus segala beban dosa yang kita tanggung. Darah-Nya yang tumpah telah menyucikan kita menjadi manusia baru yang dilahirkan kembali dalam Yesus Kristus. Sang Penebus Agung itu begitu mencintai kita tanpa hati. Ketika kita menyadari betapa besarnya cinta Allah bagi kita, maka cinta kita kepada-Nya pun kembali mekar.

Paska yang kita rayakan tahun ini akan bersemi kembali seperti bunga-bunga yang mekar di padang rumput yang telah lama gersang. Pesan Paska tetap sama: hutang dosa kita telah lunas dibayar oleh Kristus Yesus, kita menjadi ciptaan baru ketika kita percaya kepada-Nya, dan pemulihan atas seluruh ciptaan adalah janji-Nya yang kekal. Namun cinta kasih kita pada Kristus yang menggebu-gebu akan membangkitkan kembali semangat, sukacita, serta pengharapan di dalam Dia. Selamat merayakan paska. Selamat merayakan kembali cinta-Nya bagi seluruh ciptaan.

(Pnt. Bobby Widya Ardianto)

Pojok Hikmat

"Segala kepahitan, kegeraman, kemarahan, pertikaian dan fitnah hendaklah dibuang dari antara kamu, demikian pula segala kejahatan. Tetapi hendaklah kamu ramah seorang terhadap yang lain, penuh kasih mesra dan saling mengampuni, sebagaimana Allah di dalam Kristus telah mengampuni kamu."
Efesus 4:31,32

INFO REDAKSI

Redaksi menerima tulisan atau surat pembaca, tulisan dapat diemail ke: gkicoyudansolo125@gmail.com atau WA GKI Coyudan no 0821-3393-8642



Oleh-oleh Dari Bandungan



Akhirnya rencana Wisata Rohani yang sudah direncanakan sejak tahun 2019 oleh Komisi Warga Senior (saat itu masih bernama Komisi Usia Lanjut) GKI Coyudan bisa terlaksana dengan baik. Kegiatan tersebut sempat tertunda karena pandemi Covid 19 yang melanda seluruh dunia selama lebih dari dua tahun. Tetapi puji Tuhan, pada hari Rabu (22/3/2023), wisata rohani yang bertujuan untuk pengakraban dan memotivasi semangat bagi warga senior dapat terlaksana dengan baik. Berikut laporan Pnt Tatiek Dienarsih, Penatua Pendamping Komisi Warga Senior yang mengikuti acara tersebut.

Bus yang akan membawa kami ke Bandungan sudah siap di depan gereja GKI Coyudan sejak pukul tujuh pagi. Setelah menunggu opa oma yang ikut wisata rohani berkumpul, pukul delapan pagi Bpk Soeyatno memimpin doa, mohon penyertaan dan pimpinan Tuhan agar perjalanan dan acara terlaksana dengan lancar.

Bus pun mulai bergerak membawa 50 anggota warga senior yang dengan gembira menikmati perjalanan wisata ini. Lagu-lagu rohani menemani kami selama perjalanan ke Bandungan, menambah rasa syukur dan pujian yang mendalam atas kasih Allah yang selalu menyertai para Lansia. Selama perjalanan kami menikmati pemandangan dari kaca jendela bus, sehingga tidak ada rasa kantuk.

Setelah menempuh perjalanan selama dua jam, sampailah kami di Rumah Retret Syalom. Udara sejuk menyambut kami yang segera kami hirup dengan penuh rasa syukur

sehingga membuat tubuh ini terasa segar. Senyum ini kembali merekah saat menyaksikan jahe hangat, kopi hangat, misoa goreng, dan kroket telah menanti untuk disantap, hmmm ... sedapp. Inilah yang menambah tenaga opa opa, sehingga kami menikmati hidangan tersebut dengan gembira sambil ngobrol dan bersendagurau.

Hingga tak terasa waktu berjalan hampir pukul sebelas, dan terdengar teriakan, "Halo-Halo...! Opa oma segera berkumpul di aula, acara akan segera dimulai." Setelah semua berkumpul di aula, Pnt Lidya Tedjo memimpin pujian dengan suaranya yang lantang dan tegas diiringi musik gitar yang dimainkan Pak Saptopo. Sambil bertepuk tangan, semua memuji kasih Allah. Kemudian Pnt Tatiek Dienarsih mengawali acara dengan berdoa.

Suasana semakin ceria saat Pdt Daniel Kristanto Gunawan menyampaikan firman Tuhan dari Galatia 6:2 yang tertulis, "*Bertolong-tolonglah menanggung bebanmu. Demikianlah kamu memenuhi hukum Kristus*". Firman ini menjadi dasar pembahasan tema acara wisata rohani, yaitu "PEDULI dan BERBAGI". Pdt Daniel tidak hanya menyampaikan firman Tuhan dalam bentuk kotbah, tetapi juga diperagakan melalui permainan. Peserta dibagi dalam sembilan kelompok, dan melalui permainan ini maka kelompok-kelompok mewujudkan kerjasama dan kepedulian satu dengan yang lain.

Acara tersebut riuh karena rasa gembira peserta saat opa opa melakukan perintah aturan permainan. Dari permainan yang dilakukan tersebut dapat disimpulkan, yaitu

agar opa oma berelasi di masyarakat, di dalam keluarga bersama anak cucu, dan antar-sesama teman sepeyanaan dan di mana pun berada. Hal itu perlu dilakukan sebagai wujud kepedulian dan berbagi kasih kepada sesama sesuai perintah Tuhan. Kepedulian kepada sesama dapat dilakukan dengan cara mendoakan, berbagi pengalaman, dalam saling menasehati, yang semuanya bisa dilakukan oleh opa oma.

Pada pukul satu siang, acara wisata rohani Lansia selesai, dan dilanjutkan makan siang dan siap-siap untuk kembali ke Kota Solo. Bpk Bunawan Sastraguna, Ketua Komisi Warga Senior memimpin doa syukur untuk makan siang dan memohon perlindungan Tuhan untuk perjalanan pulang ke Solo. Jam dua siang, opa oma naik bus, dan ternyata tidak langsung pulang. Rombongan mampir dulu ke lokasi belanja, dan opa oma dengan gembira dan semangat mencari oleh-oleh untuk anak cucu yang ada di rumah.

Rupanya opa oma merasakan capek juga akhirnya, sehingga perjalanan pulang menuju Solo suasananya senyap, karena opa-oma beristirahat di dalam bis. Puji Tuhan, pukul 16.30 rombongan tiba di GKI Coyudan Solo dengan selamat tanpa kurang apapun. Satu per satu, opa opa turun dari bus disambut oleh anak cucu yang menjemput. Sampai ketemu di wisata rohani selanjutnya ...

Usia boleh tua, rambut putih, kulit keriput, lutut harus dibungkus, tapi Lansia tetap semangat di hari tua. Lansia tetap diperlukan sebagai pendoa dan penasehat. Tetap semangat dan sehat opa oma, tidak boleh loyo! *
(Pnt Tatiek Dienarsih)

Mengenali Parkinson

Sahabat Lansia pasti pernah mendengar penyakit Parkinson ya. Penyakit Parkinson adalah penyakit sistem saraf yang mengganggu kemampuan tubuh dalam mengontrol gerakan dan keseimbangan. Kondisi ini kebanyakan diderita oleh orang usia 50 tahun ke atas (faktor risiko usia), dan lebih sering terjadi pada pria dibandingkan wanita (faktor risiko jenis kelamin). Orang tua atau saudara yang punya riwayat Parkinson berpotensi menurunkannya (faktor risiko keturunan).

Gejala yang cukup dirasakan adalah tremor (gemetar), yaitu gerakan tidak disadari **pada saat istirahat** di mana tingkat keparahan relatif stabil. Gejala lain yang dirasa adalah kekakuan pada saat memutar siku atau pergelangan tangan, juga ekspresi wajah yang nampak kaku (misalnya sulit untuk nampak tersenyum meski sebetulnya bermaksud tersenyum), melemahnya gerakan (langkah jadi pendek-pendek, lambaian tangan berkurang), serta tubuh menjadi tidak seimbang (sering terjatuh). Cukup khas juga adalah penderita Penyakit Parkinson menjadi sulit menulis sehingga tulisannya nampak lebih kecil



Tidak semua tremor adalah gejala penyakit Parkinson. Khusus pada penyakit Parkinson, tremor terjadi saat istirahat (saat tidak ada gerakan), tetapi terjaga. Tremor akan hilang saat tidur atau saat badan digerakkan. Tremor ini disebut tremor istirahat (*resting tremor*). Tremor bisa terjadi pada tangan saja, tapi juga bisa mengenai kaki, tengkuk, bibir bahkan lidah.

Ada juga beberapa penyakit lain dengan gejala tremor misalnya pada kadar gula darah turun (*hipoglikemia*), gangguan kelenjar gondok (*tirotoksikosis*), tumor kelenjar anak ginjal (*feokromositoma*), suhu tubuh rendah (hipotermia). Tetapi tremor pada penyakit-penyakit ini terjadi bila seseorang mempertahankan postur melawan gravitasi (disebut tremor postural), misal saat merentangkan tangan maka

tremor baru muncul. Pada orang yang kecapean, stress, marah juga bisa muncul tremor postural.

Karena itu untuk memastikan diagnosa penyakit Parkinson sebaiknya berkonsultasi ke dokter, lebih khususnya ke dokter spesialis saraf. Selain itu juga untuk mendapatkan terapi yang lebih tepat.

Terapi pada pasien dengan penyakit Parkinson memang tidak menyembuhkan, karena sekali kena Parkinson maka penyakit tersebut akan ada seumur hidup. Namun demikian terapi obat-obatan dan latihan yang diberikan akan menekan gejala-gejala Penyakit Parkinson sehingga pasien bisa beraktivitas lebih baik secara mandiri.

Beberapa latihan yang bisa dilakukan penderita penyakit Parkinson :

1. Aktivitas aerobik (3x/minggu)
2. Latihan kekuatan atau ketahanan otot (2-3x/minggu)
3. Keseimbangan, kelincahan dan multi-tasking (2-3x/minggu)
4. Peregangan/ stretching (2-3x/minggu)



Parkinson's Foundation menyarankan total latihan 150 menit latihan/minggu

Beberapa hal di bawah bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya Penyakit Parkinson :

1. Menerapkan pola hidup sehat, konsumsi gizi seimbang
2. Melakukan olah raga secara rutin
3. Meningkatkan konsumsi sayuran dan buah yang mengandung antioksidan
4. Hindari paparan senyawa yang banyak mengandung pestisida dan herbisida

Tetap semangat sehat untuk sobat lansia semua. Tuhan Yesus menyertai selalu.

(dr. Igor Hermando, Sp.S., M.Kes)

Doa Ibu

Seorang Guru Sekolah Minggu sedang berhadapan dengan anak sekolah Minggu yang baru berusia lima tahun. Anak ini sering mengganggu murid-murid lainnya saat Sekolah Minggu sedang berlangsung. Guru Sekolah Minggu (GSM) ini kemudian mendekati Anak Sekolah Minggu (ASM) itu dan bertanya:

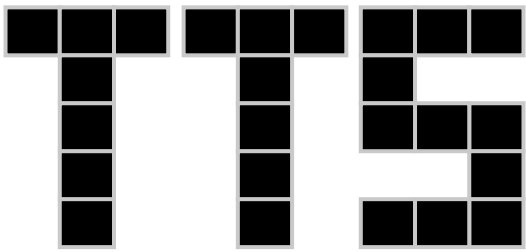
“Haleluya ...! Tuhan luar biasa...!”

Seorang anak sedang membaca Alkitab yang menceritakan tentang perjalanan bangsa Israel keluar dari negeri Mesir dan sedang dikejar oleh pasukan Firaun. Tiba-tiba dia berteriak: “Haleluya ... Tuhan itu luar biasa dan ajaib ...!” Seorang pemuda yang kebetulan berada di dekatnya bertanya, “Memangnya kenapa kamu berteriak seperti itu?” Anak ini mengatakan, “Saya baca di Alkitab, Tuhan menyuruh Musa untuk mengangkat tongkatnya, dan Laut Merah terbelah mejadi dua sehingga bangsa Israel bisa lewat di tengah-tengahnya menyeberangi laut. Tuhan luar biasa!” Pemuda itu tertawa dan berkata, “Dik, itu bukan luar biasa. Hal itu bisa dijelaskan dengan mudah melalui ilmu pengetahuan. Para ilmuwan sudah menemukan bahwa saat itu air sedang

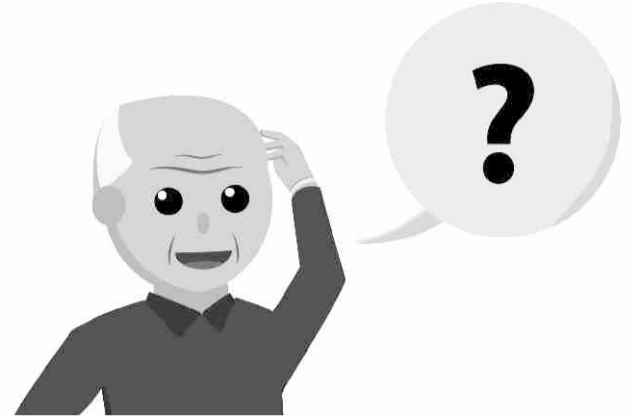
GUYON

GSM: “Apakah di rumah kamu juga sering didoakan oleh mama mu?”
ASM: “Iya, mama kalau malam sering mendoakan saya ...”
GSM: “Baik juga mama mu ya ... Bagaimana bunyi doa mama mu?”
ASM: “Ya Tuhan ... akhirnya dia tidur juga ...!”
GSM: ...???

surut sehingga ketinggian air hanya 20 cm sehingga bisa dilewati bangsa Israel dengan mudah ...” Kata pemuda itu sambil berlalu. Tiba-tiba anak itu kembali berteriak, “Luar biasa, Tuhan itu luar biasa dan ajaib ...!” Pemuda itu penasaran dan kembali ke anak itu dan bertanya, “Ada apa lagi? Kan kakak tadi sudah bilang, semua keajaiban di Alkitab itu bisa dijelaskan dengan mudah lewat ilmu pengetahuan. Jadi tidak ada yang ajaib!” Si anak ini menjawab dengan nada heran sambil memperlihatkan isi Alkitab, “Ya, perbuatan Tuhan itu sungguh Ajaib! Ini, Tuhan bisa menenggelamkan pasukan Firaun dan kereta-keretanya di air yang kedalamannya 20 cm. Sungguh Tuhan luar biasa ...!”



Teka-Teki Silang Edisi 27



Menurun :

1. "Setiap orang yang lahir dari Allah, tidak berbuat ... lagi." (1 Yoh.3:9a)
2. "Barangsiapa setia dalam perkara-perkara kecil, ia setia juga dalam perkara-perkara ... " (Lukas 16:10)
3. Nama hamba imam besar yang telinganya putus oleh pedang Simon Petrus saat Yesus akan ditangkap (Yohanes 18:10)
5. Buah-buah roh terdapat dalam Kitab?
6. "Tetapi barangsiapa membenci saudaranya, ia berada di dalam dan hidup di dalam kegelapan. (1 Yoh.2:11)
8. Jumlah lilin (warna ungu) dalam ibadah Minggu pada masa Pra-Paska
10. Jam berapa Tuhan Yesus disalibkan? (Markus 15:25)
13. Siapa nama saudara Simon Petrus yang juga murid Kristus? (Lukas 6:14)
16. "Karena kami yakin, bahwa manusia dibenarkan karena" (Roma 3:28a)
17. "janganlah percaya akan setiap roh, tetapi roh-roh itu, apakah mereka berasal dari Allah; (1 Yoh.4:1)

Mendatar :

2. "sebab Roh yang ada di dalam kamu, lebih dari pada roh yang ada di dalam dunia." (1 Yoh.4:4c)
4. Nama imam besar yang mengatakan: "Adalah lebih berguna jika satu orang mati untuk seluruh bangsa." (Yohanes 18:14)
7. Jumlah murid Tuhan Yesus yang dipilih menjadi rasul (Lukas 6:13)
9. "Dan inilah tandanya, bahwa kita mengenal Allah, yaitu jikalau kita Perintah-perintah-Nya. (1 Yoh.2:3)
11. "Karena semua orang telah berbuat dosa dan telah kehilangan Allah" (Roma 3:23)
12. Nama kepala rumah ibadat yang memohon Yesus untuk menyembuhkan anaknya. (Lukas 8:41)
14. Warna jubah yang dikenakan Tuhan Yesus saat Dia hendak disiksa para serdadu (Markus 15:17)
15. Berapa kati campuran minyak mur dan minyak gaharu yang dibawa Nikodemus untuk meminyaki mayat Yesus? (Yohanes 19:39)
18. Berapa jam kegelapan meliputi seluruh daerah Yudea saat Tuhan Yesus disalibkan? (Markus 15:33)
19. Hewan yang dikendarai Tuhan Yesus saat memasuki kota Yerusalem (Matius 21:7)
20. Siapakah nama istri Yusuf anak Yakub? (Kejadian 41:45)
21. Nama murid Yesus yang menghadap Pilatus dan meminta mayat Yesus. (Matius 27:57-58)

Jawaban TTS Edisi 26 - Maret 2023:

Mendatar : 2.Iman 6.Getsemani 7.Tujuh 10.Rabuabu 11.Barabas 13.Tigabelas 15.Maut 17.Rahel 9.Hosea 21.Dihukum 22.Anak

Menurun : 1.Sinai 3.Meluputkan 4.Pencobaan 5.Benar 8.Paskah 9.Salomo 12.Betania 14.Golgota 16.Laban 18.Ruben 20.Simon

Pemenang TeKa-Teki Alkitab Edisi 26 - Maret 2023 :

1. Ibu Nanuk Anggraini - Cemani
2. Ibu Purwani - Grogol
3. Ibu Rebecka Soelastri - Soba
4. Ibu Herlina - Panti Wreda Asih
5. Ibu Marmo - Nusupan
6. Ibu Tania Indriani

*Pemenang dapat mengambil kenang-kenangan di Pos Satpam GKI Coyudan / menghubungi Hotline GKI Coyudan untuk informasi lebih lanjut



Jawaban TTS dikirim paling lambat tanggal 20 April 2023 ke kantor GKI Coyudan atau foto TTS yang telah diisi kemudian kirim ke nomor **HOTLINE 0821 3393 8642** dan 6 pemenang akan mendapatkan hadiah yang diumumkan di edisi selanjutnya.