

[Pelajaran 04](#) | [Pertanyaan 04](#) | [Referensi 04a](#) | [Referensi 04c](#)

Nama Kursus : Pembentukan Iman Kristen
 Nama Pelajaran : Apa itu waktu teduh
 Kode Pelajaran : PRK-R04b

Referensi PRK-R04b diambil dari:

Judul artikel : Waktu Teduh
 Judul buku : Memulai Hidup Baru
 Penerbit : Tidak dicantumkan
 Penerbit : Jakarta, Persekutuan Kristen Antar Universitas, 1978
 Halaman : 10-12

Apa itu Waktu Teduh?

Setiap tukang kebun yang berpengalaman mengetahui bahwa untuk menghasilkan bunga-bunga yang indah diperlukan ketekunan dan kerja keras. Tidak cukup dengan menabur bibit saja. Tanah harus disiapkan, benih harus disirami, rumput-rumput harus dibuang. Pekerjaan pemeliharaan itu perlu dilakukan tiap hari supaya jangan tanaman muda itu mati. Tetapi akhirnya, segala ketekunan dan kerja keras itu membawa hasil dalam bentuk bunga-bunga yang indah dipandang dan harum baunya.

Demikian juga persekutuan kita dengan Tuhan memerlukan pemeliharaan. Tiap hari kita perlu datang pada Tuhan kalau ingin hubungan ini berkembang. Dan akhirnya, buah Roh seperti yang tertulis di Galatia 5:22 akan terlihat juga dalam hidup kita, bagi kemuliaan Tuhan. **APA ITU WAKTU TEDUH?**

Waktu teduh adalah waktu khusus yang disediakan tiap hari bagi Tuhan. Sebaiknya waktu itu disediakan pada pagi hari sebelum sarapan. Dalam waktu itu kita bertemu dengan Tuhan, berbicara dengan-Nya dalam doa dan mendengar apa yang Ia katakan melalui Firman-Nya.

Waktu teduh adalah respons kita terhadap kerinduan Allah Bapa untuk bersekutu dengan anak-Nya. Waktu teduh adalah persekutuan yang indah dengan Tuhan pada permulaan tiap hari, dan merupakan penyerahan diri secara baru untuk hari itu.

Mengapa perlu waktu teduh?

Ada tiga alasan mengapa kita perlu mengadakan waktu teduh. Pertama, contoh Yesus. Ia menunjukkan betapa Ia menikmati persekutuan dengan Bapanya. Meskipun hari sebelumnya Ia sibuk sekali, tetapi keesokan harinya Ia bangun pagi-pagi dan menyediakan waktu bagi Bapanya. Markus 1:21-37. Kalau Yesus, manusia yang sempurna, memerlukan waktu teduh dengan Tuhan, apa lagi kita.

Kedua, Tuhan merindukan persekutuan dengan kita. Ini suatu hal yang luar biasa, bahwa Pencipta langit dan bumi benar-benar menginginkan persekutuan dengan ciptaan-Nya. Tuhan lebih menghargai persekutuan kita dengan-Nya, dari pada apa yang kita lakukan bagi-Nya. Tuhan lebih menginginkan persekutuan pribadi yang teratur dengan orang itu.

Akhirnya, tanpa waktu teduh yang teratur, kita tidak dapat tumbuh dalam iman. Orang-orang saleh yang dipakai Tuhan dari abad ke abad, semuanya memunyai waktu teduh yang teratur. Misalnya Daud (Mazmur 5:4), Daniel (Daniel 6:11), Martin Luther, John Wesley dan sebagainya.

Saran-saran praktis

- a. Sediakanlah waktu yang teratur tiap pagi. Sebagai permulaan, mulailah dengan 15 menit. Tetapi sesudah kebiasaan itu tertanam, sediakanlah waktu yang cukup lama.
- b. Carilah tempat yang tidak terganggu. Hindarkanlah suara-suara pembicaraan seperti warta berita radio, ribut tetangga, dan sebagainya.

- c. Tenangkan hati dan harapkan kehadiran Tuhan. Tujuan waktu teduh adalah untuk memenuhi kebutuhan kita akan Tuhan, mengisi tangki rohani kita sebelum perjalanan hari itu.
- d. Bacalah Alkitab dengan mengikuti buku penuntun tertentu seperti Santapan Harian, Pelita, Saat Teduh, Wasiat dan sebagainya. Atau renungkanlah satu bagian terkenal dari Alkitab selama satu minggu, misalnya : Mazmur 1, 8, 23, 119, Matius 5-7, Yohanes 15, 17, 1 Korintus 13, Ibrani 11 dan sebagainya.
- e. Doakanlah apa yang telah kita renungkan, serahkan diri kita hari itu kepada Tuhan.
- f. Tulislah dalam buku khusus apa yang Tuhan ajarkan tiap hari.

Bahan Alkitab: Markus 1:21-39.

Bagian ini memberikan gambaran tentang apa yang Yesus lakukan dalam suatu hari pada permulaan pelayanan-Nya. Cerita dimulai dengan kejadian pada pagi suatu hari Sabat dan berakhir pada keesokan harinya.

1. Ayat 21-34. Sebutkanlah hal-hal yang Yesus lakukan pagi, siang, dan sore hari itu. Apakah ada tanda-tanda bahwa ia beristirahat selama hari itu? Kira-kira jam berapa Ia berhenti bekerja hari itu? (Perhatikan ayat 32, 33).
2. Ayat 35-39. Meskipun kemarinnya merupakan hari yang sibuk dan melelahkan, kira-kira jam berapa Yesus bangun? Apa yang Yesus lakukan? Di mana? Mengapa Ia memilih tempat itu?
3. Ayat 36. Apakah ada orang lain yang juga bangun pagi untuk berdoa? Apakah ini pertama kalinya Yesus bangun pagi untuk bersekutu dengan Bapanya? (Perhatikan "menyusul" ayat 36, "menemukan" ayat 37).

Penerapan pribadi

1. Apa yang dapat saya pelajari dari contoh Yesus di atas?
2. Apa halangan terbesar bagi saya untuk melakukan waktu teduh secara teratur? Bagaimana saya dapat mengatasinya?

Untuk diskusi

1. Ceritakanlah bagaimana masing-masing melakukan waktu teduhnya. Sebutlah kapan, berapa lama, apa yang dilakukan, memakai bahan apa dan sebagainya.
2. Apa manfaat waktu teduh bagi saudara masing-masing? Kalau tidak ada manfaat, apa sebabnya? Bagaimana dapat diatasi?
3. Bagaimana saudara sebagai kelompok dapat saling membantu untuk mengadakan waktu teduh secara teratur? Pilihlah cara terbaik dan cobalah selama dua minggu yang akan datang.