



## MERENDAHKAN DIRI

*dan umat-Ku, yang atasnya nama-Ku disebut, merendahkan diri, berdoa dan mencari wajah-Ku, lalu berbalik dari jalan-jalannya yang jahat, maka Aku akan mendengar dari sorga dan mengampuni dosa mereka, serta memulihkan negeri mereka. – 2 Tawarikh 7:14*



Merendahkan diri adalah sebuah sikap hati yang sadar akan kedaulatan TUHAN dan menyadari posisi kita sebagai manusia yang terbatas, bahwa banyak hal terjadi di luar kendali dan pemahaman kita. Merendahkan diri juga adalah sebuah keputusan untuk menempatkan seluruh kehendak kita dibawah kehendak TUHAN.

Ada tiga hal yang kita lakukan saat merendahkan diri kepada TUHAN:

### 1. Bertobat

***Bertobatlah** masing-masing kamu dari tingkah langkahmu yang jahat dan dari perbuatan-perbuatanmu yang jahat; maka kamu akan tetap diam di tanah yang diberikan TUHAN kepadamu dan kepada nenek moyangmu, dari selama-lamanya sampai selama-lamanya. (Yer.25:5)*

Bertobat adalah tindakan meninggalkan kehidupan yang berdosa, dan berbalik 180 derajat, kembali kepada kehidupan yang benar di mata Allah. Dalam hidup sehari-hari, mungkin saja kita tak terhindar dari dosa yang dilakukan melalui pikiran, perkataan, dan tindakan kita, baik dengan atau tanpa disengaja. Untuk itu kita perlu merendahkan diri di hadapan TUHAN dan bertobat dengan sungguh-sungguh setiap hari.

### 2. Berpuasa

Yosafat menjadi takut, lalu mengambil keputusan untuk **mencari TUHAN**. Ia menyerukan kepada seluruh Yehuda supaya **berpuasa**. (2 Taw.20:3)

Salah satu bentuk merendahkan diri dan mencari wajah TUHAN adalah dengan berpuasa.

Saat pasukan bani Moab dan bani Amon mengepung kerajaan Yosafat, Raja Yosafat mengajak seluruh rakyat untuk merendahkan diri dengan berpuasa dan memohon pertolongan TUHAN. TUHAN menolong Raja Yosafat memenangkan pertempuran (2 Taw.20:1-30).

Ketika penduduk Niniwe mengetahui bahwa kotanya akan dihancurkan oleh TUHAN, mereka merendahkan diri dengan berpuasa. TUHAN melihat sehingga kota Niniwe tidak jadi dihancurkan (Yun.3).

Saat kita dilingkupi keadaan yang tidak baik, alih-alih mencari pertolongan kepada manusia, adalah jauh lebih baik mencari TUHAN dan lakukan puasa sungguh-sungguh agar keadaan yang tidak baik menjadi baik adanya. Hal yang sama kita lakukan juga agar Indonesia segera dipulihkan dari pandemi.

### 3. Berdoa syafaat bagi bangsa dan negara

*Usahakanlah kesejahteraan kota ke mana kamu Aku buang, dan **berdoalah** untuk kota itu kepada TUHAN, sebab kesejahteraannya adalah kesejahteraanmu. (Yer.29:7)*

Hal ketiga yang kita lakukan saat kita merendahkan diri di hadapan TUHAN adalah bersyafaat bagi bangsa dan negara kita agar pemulihan ekonomi Indonesia terwujud secara signifikan, pandemi hilang dari bumi Indonesia, serta bersyafaat untuk keselamatan jiwa-jiwa di negara ini. Jika suatu bangsa sejahtera maka penduduknya pun akan sejahtera. Untuk itu mari terus bersyafaat untuk bangsa dan negara kita karena kesejahteraan bangsa adalah kesejahteraan kita juga.

#### **ACTION:**

- Ajak para anggota untuk adakan pertobatan sungguh-sungguh di masa pandemi ini serta mendoakan mereka agar benar-benar hidup di dalam kekudusan senantiasa.
- Ajak untuk berkomitmen berpuasa minimal satu kali dalam seminggu.
- Mengajak para anggota setiap hari berdoa syafaat bagi negara, wilayah, dan kota dimana mereka berada.
- Membentuk kubu-kubu doa dan berdoa syafaat untuk bangsa dan negara.