

# Tuhan Menyegarkan Jiwa di Padang Rumput yang Hijau

written by Tim Renungan GKJ Jenawi | 20 Juni 2025



**Bacaan Alkitab:** Mazmur 23:1-3

*“TUHAN adalah gembalaku, takkan kekurangan aku. Ia membaringkan aku di padang yang berumput hijau, Ia membimbing aku ke air yang tenang; Ia menyegarkan jiwaku.”*

## Renungan

Mazmur 23 adalah salah satu mazmur yang paling dikenal dan paling menghibur. Pemazmur menggambarkan Tuhan sebagai Gembala yang memimpin umat-Nya ke padang rumput yang hijau dan air yang tenang—gambaran yang sangat akrab bagi mereka yang hidup di pedesaan dan pegunungan.

Padang rumput yang hijau melambangkan pemeliharaan dan ketenangan, tempat di mana domba dapat beristirahat dan dipulihkan. Demikian juga, Tuhan menyediakan tempat bagi kita untuk beristirahat dari kelelahan hidup dan menyegarkan jiwa kita yang letih.

Air yang tenang menggambarkan damai sejahtera yang Tuhan berikan. Di tengah hiruk-pikuk dunia, Tuhan mengundang kita untuk datang kepada-Nya dan menemukan ketenangan yang sejati.

Ketika kita merasa lelah secara rohani, emosional, atau fisik, Tuhan tidak hanya memberi kekuatan baru, tetapi juga membimbing kita dengan kasih dan kelembutan. Ia tahu apa yang kita butuhkan dan kapan kita perlu berhenti sejenak untuk dipulihkan.

### **Pertanyaan untuk Perenungan**

1. Di mana kamu menemukan “padang rumput hijau” dalam kehidupanmu—tempat untuk beristirahat dan dipulihkan oleh Tuhan?
2. Apa yang membuat jiwamu merasa tenang dan segar dalam hadirat Tuhan?
3. Bagaimana kamu bisa membagikan damai sejahtera Tuhan kepada orang lain?
4. Apa langkah sederhana yang bisa kamu ambil hari ini untuk lebih dekat dengan Sang Gembala?

### **Doa**

Tuhan, Gembala yang baik, terima kasih karena Engkau membimbing kami ke padang rumput yang hijau dan air yang tenang. Engkau tahu kapan kami lelah dan kapan kami butuh dipulihkan. Tolong kami untuk selalu datang kepada-Mu dan menemukan ketenangan dalam hadirat-Mu. Segarkan jiwa kami dan tuntun langkah kami setiap hari. Dalam nama Yesus, kami berdoa. Amin.

Semoga renungan ini menguatkan hatimu dan membukakan mata rohanimu untuk melihat Tuhan dalam keindahan dan kekuatan alam sekitar □