



Acceptance Precedes Change

Penerimaan Awal dari Perubahan

Ruth Paulina S

ZAKHEUS

LUKAS 19

19:1 Yesus masuk ke kota Yerikho dan berjalan terus melintasi kota itu.

19:2 Di situ ada seorang bernama Zakheus, kepala pemungut cukai, dan

ia seorang yang kaya. 19:3 Ia berusaha untuk melihat orang apakah Yesus itu, tetapi ia tidak berhasil karena orang banyak, sebab badannya

pendek. 19:4 Maka berlارilah ia mendahului orang banyak, lalu memanjat pohon ara untuk melihat Yesus, yang akan lewat di situ. 19:5 Ketika

Yesus sampai ke tempat itu, Ia melihat ke atas dan berkata: "Zakheus, segeralah turun, sebab hari ini Aku harus menumpang di rumahmu." 19:6

Lalu Zakheus segera turun dan menerima Yesus dengan sukacita. 19:7

Tetapi semua orang yang melihat hal itu bersungut-sungut, katanya: "Ia menumpang di rumah orang berdosa." 19:8 Tetapi Zakheus berdiri dan

berkata kepada Tuhan: "Tuhan, setengah dari milikku akan kuberikan kepada orang miskin dan sekiranya ada sesuatu yang kuperas dari

seseorang akan kukembalikan empat kali lipat." 19:9 Kata Yesus

kepadanya: "Hari ini telah terjadi keselamatan kepada rumah ini, karena orang inipun anak Abraham. 19:10 Sebab Anak Manusia datang untuk

mencari dan menyelamatkan yang hilang."

Pertama

Penerimaan Allah terhadap Kita.

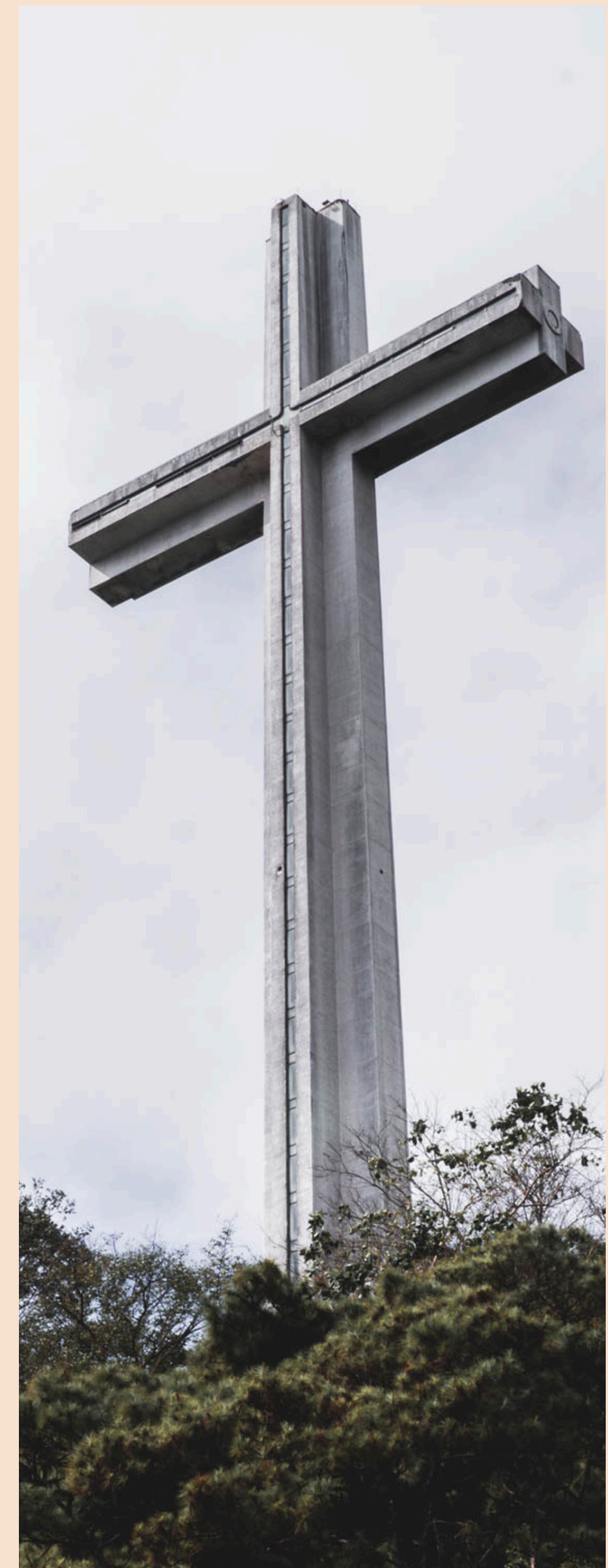
Diberikan sebelum kita layak/berhak/berubah.

Allah menerima orang berdosa dan orang lemah.

Allah tidak pernah berhenti mengasihi ciptaan-Nya dari kekekalan sampai kekekalan.

Kasih Allah lebar dan panjang dan tinggi dan dalam , dan dapat dapat dikenali, sekalipun kasih itu sepertinya melampaui segala pengetahuan manusia tentang apapun.

Kasih Allah, yang diberikan lewat Yesus Kristus kepada manusia, tidak dapat dipisahkan oleh apapun juga di muka bumi ini.



Yang Harus diingat setiap saat:

Roma 5:8

Akan tetapi Allah menunjukkan kasih-Nya kepada kita, oleh karena Kristus telah mati untuk kita ketika kita masih berdosa.

Yeremia 31:3

Aku mengasihi engkau dengan kasih yang kekal, sebab itu Aku melanjutkan kasih setia-Ku kepadamu.

Efesus. 3:18-19

Aku berdoa, supaya kamu bersama-sama dengan segala orang kudus dapat memahami, betapa lebarnya dan panjangnya dan tingginya dan dalamnya kasih Kristus, dan dapat mengenal kasih itu, sekalipun ia melampaui segala pengetahuan.

Yang Harus diingat setiap saat:

8:35 Siapakah yang akan memisahkan kita dari kasih Kristus? Penindasan atau kesesakan atau penganiayaan, atau kelaparan atau ketelanjangan, atau bahaya, atau pedang?

8:36 Seperti ada tertulis: "Oleh karena Engkau kami ada dalam bahaya maut sepanjang hari, kami telah dianggap sebagai domba-domba sembelihan "

8:37 Tetapi dalam semuanya itu kita lebih dari pada orang-orang yang menang, oleh Dia yang telah mengasihi kita.

8:38 Sebab aku yakin, bahwa baik maut, maupun hidup, baik malaikat-malaikat, maupun pemerintah-pemerintah, baik yang ada sekarang, maupun yang akan datang,

8:39 atau kuasa-kuasa, baik yang di atas, maupun yang di bawah, ataupun sesuatu makhluk lain, tidak akan dapat memisahkan kita dari kasih Allah, yang ada dalam Kristus Yesus, Tuhan kita.



GKM & CAREGIVE: TERIMA DAN HAYATI KASIH ALLAH!

Finally, I realize that our purpose in life is to let God love us
Ps. Rick Warren

Kedua

GKM - Menerima Diri Sendiri

Menerima kondisi & situasi yang sedang dialami dengan sikap tunduk & taat

Aku dikenal oleh Allah secara utuh dan dibanjiri kasih dan penerimaan-Nya yang tidak bersyarat sama sekali. Apa yang aku alami, aku terima sebagai kehendak Allah yang sempurna buat hidupku. Dalam situasi dan kondisi yang aku alami sekarang, Allah memberi anugerah yang cukup setiap saat supaya aku dapat menanggung dan menjalaninya dalam ketenangan. Selalu ada kekuatan yang berlimpah dari-Nya dalam kelemahanku. Allah sanggup melakukan segala sesuatu, bahkan yang mustahil bagi manusia. Dalam hal ini, aku tunduk pada kedaulatan-Nya atas hidupku.



Yang Harus diingat setiap saat:

Mazmur 138:1-4

TUHAN, Engkau telah menyelidiki aku dan mengenal aku. Engkau tahu, kalau aku duduk atau berdiri, Engkau mengerti pikiranku dari jauh. Engkau memeriksa aku, kalau aku berjalan dan berbaring, segala jalanku Kaumaklumi. Sebab sebelum lidahku mengeluarkan perkataan, sesungguhnya, semuanya telah Kauketahui, ya TUHAN.

Lukas 1:38

Kata Maria: "Sesungguhnya aku ini adalah hamba Tuhan; **jadilah padaku menurut** perkataanmu itu."

Yang Harus diingat setiap saat:

2 Korintus 12:9

Tetapi jawab Tuhan kepadaku: "Cukuplah kasih karunia-Ku bagimu, sebab justru dalam kelemahanlah kuasa-Ku menjadi sempurna." Sebab itu terlebih suka aku bermegah atas kelemahanku, supaya kuasa Kristus turun menaungi aku.

Ayub 42:2

"Aku tahu, bahwa Engkau sanggup melakukan segala sesuatu, dan tidak ada rencana-Mu yang gagal."



GKM : TERIMA & KASIHI DIRIMU

Beberapa kata-kata penguatan bagi diri sendiri:

- "I am worthy of love and happiness."
- "I am good enough."
- "I accept myself, flaws and all."
- "I am strong and resilient."
- "I am not defined by my past mistakes."
- "I am deserving of healthy and fulfilling relationships."
- "I am grateful for the abundance of joy in my life."
- "I am capable of handling challenges."
- "I can handle anything that comes my way."
- "I am stronger than my fears."
- "I am worthy of respect and love."
- "I am grounded, centered, and at peace."
- "I am learning and growing from my experiences."



GKM : TERIMA & KASIHI DIRIMU

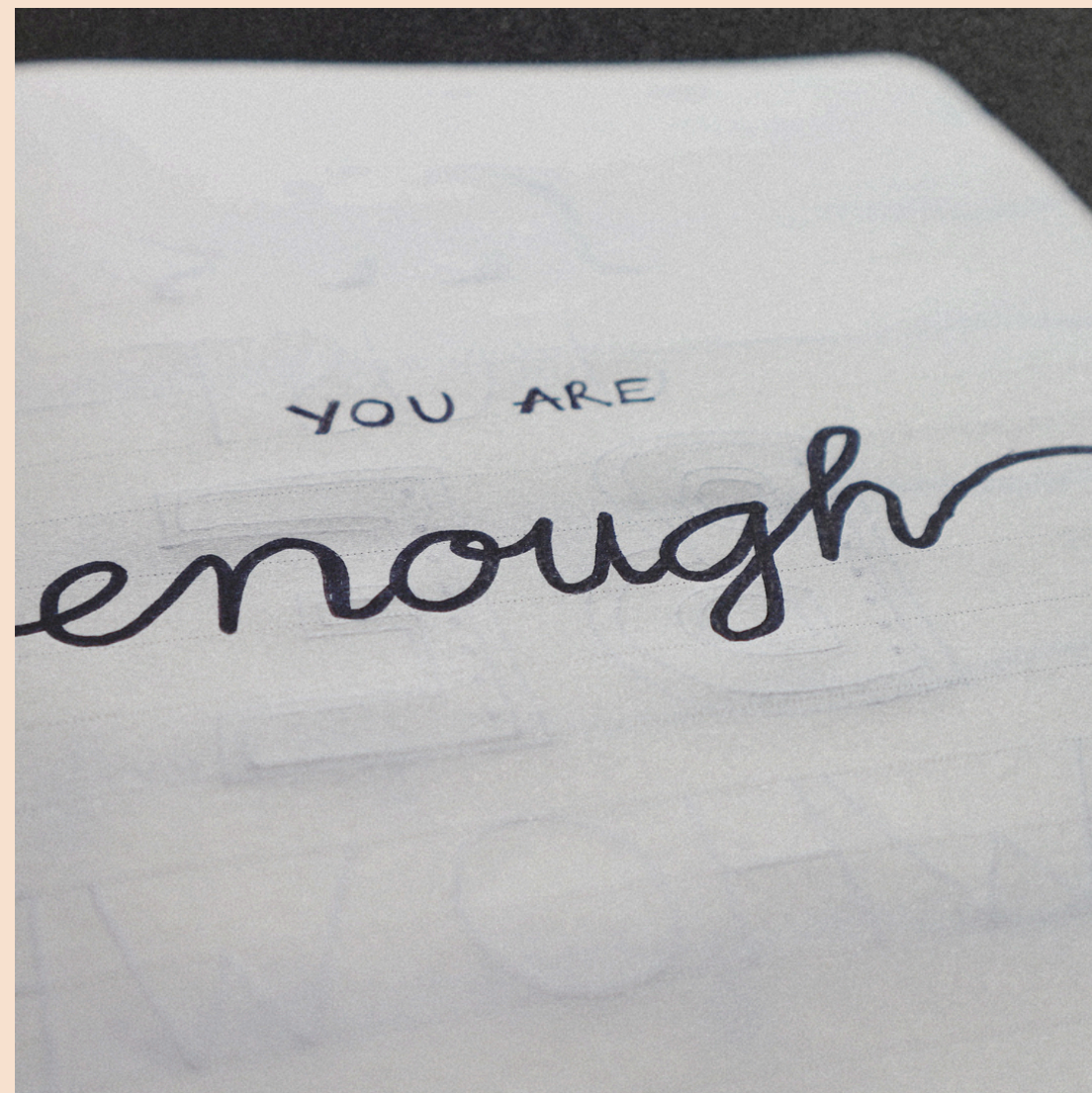
Beberapa kata-kata penguatan untuk dalam *coping* situasi yang sulit:

- "This feeling is only temporary."
- "I will get through this."
- "I am safe and in control."
- "I can choose to focus on the solutions, not the problems."
- "I am taking things one day at a time."
- "I am relaxing each part of my body."
- "I am grateful to be able to keep making progress."
- "I can overcome these negative feelings and thoughts about myself."
- "I am focusing on the positives in my life."
- "I am not my anxiety."
- "I can work through uncomfortable thoughts and feelings."
- "I forgive myself for past mistakes."
- "I choose to treat myself with kindness and understanding."
- "I choose to embrace peace and tranquility"



Ketiga

Caregiver - Menerima Orang Lain Meneladani Belas Kasihan Kristus



Ya Allah,
ketika aku melihat sesama-ku (_____) mengalami kesulitan dan penderitaan, mampukan aku untuk menunjukkan belas kasihan dengan cara-cara terbaik yang dibutuhkannya.
Itulah bentuk penerimaanku atas kondisinya.

Ketika aku sendiri merasa lelah dalam melayani sesamaku, aku dapat menghampiri Engkau dan mendapatkan kekuatan yang baru yang sanggup membuat aku melanjutkan pelayananku terhadap sesama.

Yang Harus diingat setiap saat:

Lukas 10:25-37

Kisah orang Samaria yang baik hati:

- Digerakkan oleh belas kasihan
- Merawat luka-luka orang tersebut dengan seksama
- Membawa ke tempat yang lebih baik untuk perawatan lanjutan
- Membayar biaya yang harus ditanggung
- Siap untuk komitmen jangka panjang

Yesaya 40:31

tetapi orang-orang yang menanti-nantikan TUHAN mendapat kekuatan baru : mereka seumpama rajawali yang naik terbang dengan kekuatan sayapnya; mereka berlari dan tidak menjadi lesu, mereka berjalan dan tidak menjadi lelah.



CAREGIVER: PENERIMAAN & BELAS KASIHAN

Hal-hal yang dapat kita katakan untuk mendukung:

- “I’m here to listen if you want to talk.”
- “Would you like some company?”
- “I’ve been thinking about you.”
- “You don’t have to be OK right now.”
- “You deserve peace and happiness.”
- “It’s OK to take things one day at a time.”
- “Can I help you with groceries? Laundry? Anything specific?”
- “What you’re feeling is real and valid.”
- “I found some resources that might help. Want to look at them together?”



Penerimaan Anda akan menghasilkan perubahan:

- cara berpikir,
- cara hidup

Penerimaan mengubah seseorang dari dalam keluar.

Tuhan memberkati