

ISTIRAHAT SABBATH & KERJA/ SABBATSRUST & WERK

Masyarakat kita sekarang ini terutama di Belanda ini banyak yang punya kesulitan untuk beristirahat, terlebih lagi istirahat Sabbath. Sebetulnya Masyarakat Belanda ini termasuk yang menghargai keseimbangan bekerja dan beristirahat. Saya bahkan masih ingat waktu baru datang sebagai mahasiswa dulu, semua toko tutup hari Minggu.	Tegenwoordig hebben veel mensen in onze maatschappij, en met name in Nederland, moeite met het vinden van rust, vooral op sabbat. De Nederlandse samenleving hecht namelijk veel waarde aan een goede balans tussen werk en rust. Ik kan me nog herinneren dat toen ik hier voor het eerst als student kwam, alle winkels op zondag gesloten waren.
Artinya masih banyak orang yang menganggap hari untuk berhenti bekerja itu penting. Namun kok banyak orang yang masih sulit mendapat istirahat dan banyak <i>burn out</i> di Belanda yang lebih tinggi dari semua negara lain? Kenapa begini? Karna sekedar tidur atau tidak bekerja bukanlah istirahat yang sejati.	Dat betekent dat er nog steeds veel mensen zijn die de dag waarop ze stoppen met werken, belangrijk vinden. Maar waarom vinden zoveel mensen het nog steeds moeilijk om rust te krijgen en waarom komen burn-outs in Nederland vaker voor dan in alle andere landen? Hoe komt dat? Omdat alleen maar slapen of niet werken geen echte rust is.
Para ahli yang meneliti tentang kualitas tidur, mengatakan kita dapat merasa segar setelah bangun tidur bukan karena berapa lama kita tidur, tapi karena kita dapat tidur dengan dalam (<i>deep sleep</i>) yang ditandai oleh melambatnya detak jantung dan berkurangnya aliran listrik di otak. <i>Deep sleep</i> ini penting untuk memperkuat ketahanan tubuh dan memperbaiki sel-sel tubuh kita.	Deskundigen die onderzoek doen naar slaapkwaliteit zeggen dat we ons fris kunnen voelen nadat we wakker worden, niet omdat we lang hebben geslapen, maar omdat we diep hebben geslapen (diepe slaap). Diepe slaap wordt gekenmerkt door een vertraging van de hartslag en een afname van de elektrische stroom in de hersenen. Diepe slaap is belangrijk om de weerstand van het lichaam te versterken en onze lichaamscellen te herstellen.
Tapi di zaman ini, banyak orang tidak dapat mengalami perlambatan aliran listrik otak karena otak kita dibanjiri dengan informasi dan berbagai macam hal sepanjang hari dan sulit melambat. Seolah sulit untuk mematikan suara-suara dalam kepala kita bahkan waktu kita beristirahat. Artinya, bisa saja kita beristirahat dan tidur, tapi otak kita tetap tidak berhenti bekerja. Dalam diri kita, jiwa kita tidak dapat berhenti bekerja, meskipun tubuh kita berhenti bekerja.	Maar tegenwoordig zijn veel mensen niet meer in staat om de elektrische stroom in hun hersenen te vertragen. Dat komt doordat onze hersenen de hele dag door worden overspoeld met informatie en allerlei dingen en het moeilijk is om te vertragen. Zelfs als we rusten, lijkt het moeilijk om de stemmen in ons hoofd uit te schakelen. Dat wil zeggen dat wij kunnen rusten en slapen, maar dat onze hersenen nog steeds blijven werken. Onze ziel kan niet stoppen met werken, zelfs niet als ons lichaam stopt met werken.
Nah, itu kenapa saya ingin membahas "Mengapa kita perlu Sabbath dan istirahat? Di mana kita bisa mendapatkan istirahat Sabbath? Bagaimana kita mendapatkannya dan melakukannya?"	Daarom wil ik het hebben over: "Waarom hebben we sabbat en rust nodig? Waar kunnen we sabbatrust krijgen? Hoe krijgen we het en hoe doen we het?"

Kalau kita amati teks yang kita bahas tadi, dikatakan bahwa para murid memetik, menggosok bulir gandum dan memakannya. Memetik dan menggosok dengan tangan dianggap bekerja dan dilarang dilakukan di hari Sabbath orang Yahudi. Yesus menjawab keberatan orang Yahudi dengan menjawab bahwa Dia adalah tuan atas hari Sabbath, atau dengan kata lain hari Sabbath adalah tentang Yesus.	In de tekst die we eerder bespraken, staat dat de discipelen de tarwe plukten, maalden en aten. Met de hand plukken en wrijven wordt als werk beschouwd en is verboden op de Joodse sabbat. Jezus antwoordde op het Joodse bezwaar door te zeggen dat Hij Heer van de sabbat is, of met andere woorden: de sabbat gaat over Jezus.
Apa arti jawaban Yesus ini? Kalau kita dalam jawaban Yesus, maka sebenarnya Sabbath bukan sekedar berhenti bekerja atau libur bekerja saja, tapi lebih dalam dari ini. Dan banyak orang, termasuk orang Yahudi waktu itu, tidak dapat memahami bahkan menolak pengajaran Tuhan Yesus.	Wat betekent Jezus' antwoord? Als we dieper ingaan op het antwoord van Jezus, dan zien we dat de sabbat niet alleen gaat over stoppen met werken of een pauze nemen van het werk. Het gaat dieper dan dat. En veel mensen, waaronder de Joden in die tijd, konden de leer van de Heer Jezus niet begrijpen en verwierpen deze zelfs.
Tapi mari kita lihat fakta hari ini, banyak orang tidak mendapat <i>true rest</i> hanya dengan sekedar mendapat hari libur atau berhenti bekerja setiap <i>weekend</i> . Banyak orang tetap merasa kelelahan meski libur tiap minggu. Ternyata istirahat yang sejati itu bukan hal yang mudah untuk kita lakukan dan kita dapatkan sekarang.	Maar laten we eens naar de feiten kijken: veel mensen krijgen niet echt rust door alleen maar een dag vrij te nemen of elk weekend te stoppen met werken. Veel mensen voelen zich nog steeds moe, ook al hebben ze een week vrij. Het blijkt dat echte rust niet iets is dat we nu gemakkelijk kunnen bereiken.
Kemajuan teknologi membuat kita dapat bekerja melalui internet dan membuat kita sangat mudah tergoda untuk tetap bekerja kapan saja dan di mana saja. Beda sekali dengan kakek buyut kita dulu yang kalau pulang ke rumah, sudah tidak kontak lagi dengan pekerjaan dan bisa fokus untuk keluarga, ngobrol dan bermain dengan anak-anak. Kita sekarang kehilangan hal ini.	Dankzij technologische vooruitgang kunnen we via het internet werken en is het steeds makkelijker om overal en altijd te willen werken. Het is heel anders dan bij onze overgrootouders. Toen ze thuiskwamen, hadden ze geen werk meer en konden ze zich richten op hun gezin: kletsen en spelen met hun kinderen. Dat zijn we nu aan het verliezen.
Terlalu banyak hal yang membuat perhatian kita tercuri dan teralih dari relasi dengan keluarga saat kita ada di rumah, bahkan pada waktu kita tidur. Kita juga terus-menerus punya kebutuhan membuktikan diri kepada diri sendiri maupun kepada orang lain, baik secara <i>online</i> maupun <i>offline</i> .	Er zijn teveel dingen die onze aandacht opeisen en ons afleiden van de relaties met ons gezin als we thuis zijn, zelfs als we slapen. Bovendien hebben we voortdurend de behoefte om onszelf te bewijzen aan onszelf en aan anderen, zowel online als offline.
Seolah ada <i>urge</i> (dorongan) untuk terus membuktikan diri secara <i>online</i> di mana pun kita (entah karena aplikasi kerja dapat kita akses kapan aja, atau kita tidak dapat lepas dari <i>media sosial</i> sehingga jiwa kita tidak dapat beristirahat. Terlalu banyak suara dalam diri kita yang kita, entah karena banjir informasi di sekitar kita, atau terlalu banyak hal penting dan kurang penting yang kita kerjakan. Bahkan tidur pun tidak dapat mematikan suara	Het is alsof we de drang hebben om onszelf online te blijven bewijzen, waar we ook zijn (hetzij omdat we altijd toegang hebben tot werk-apps, hetzij omdat we niet weg kunnen komen van sociale media en onze ziel geen rust kan vinden). Er zijn te veel stemmen in ons, hetzij vanwege de stortvloed aan informatie om ons heen, hetzij vanwege de vele belangrijke en onbelangrijke dingen die we doen. Zelfs slaap kan de luide stemmen die

ribut yang terus-menerus muncul, dan ini yang membuat kita tetap merasa capek meski sudah tidur cukup.	steeds opduiken niet uitzetten, en dat is wat ons moe maakt, ook al hebben we voldoende geslapen.
<i>What we need is deep rest of our soul!</i> Jiwa kita butuh beristirahat, bukan tubuh kita saja. Tuhan Yesus mengatakan, "Akulah pusat Sabbath" (<i>I am the Lord of Sabbath-rest</i>). Tuhan Yesus adalah tuan dan sumber/asal mula atas istirahat sejati kita. Untuk memahaminya, mari kita lihat kitab Kejadian, setelah Tuhan selesai menciptakan dan melihat bahwa semua baik, Tuhan beristirahat. Apa maksud Tuhan beristirahat? Apakah Tuhan merasa lelah dan butuh istirahat?	Wat wij nodig hebben is diepe rust voor onze ziel! Niet alleen ons lichaam, maar ook onze ziel heeft rust nodig. De Heer Jezus zei: "Ik ben het middelpunt van de sabbat" (Ik ben de Heer van de sabbatrust). De Heer Jezus is de meester en de bron/oorsprong van onze ware rust. Om dit te begrijpen, moeten we naar het boek Genesis kijken. Nadat God klaar was met de schepping en zag dat alles goed was, rustte Hij. Wat bedoelt God met rusten? Wordt God moe en heeft Hij rust nodig?
Perhatikan Kitab Kejadian dalam kisah penciptaan, setiap kali Tuhan selesai menciptakan sesuatu, Dia mengatakan "itu baik" (contoh ayat 4 & 10) dan setelah semua penciptaan selesai, Dia mengatakan 'sungguh amat baik' (ayat 31) lalu Tuhan beristirahat. Dan inilah makna istirahat, yaitu "merasa betul-betul puas". Jadi beristirahat sejati adalah kita betul-betul merasa puas atas apa yang TUHAN kerjakan. Tuhan betul-betul puas, dapat berhenti dan relax merayakan karya-Nya.	Kijk maar eens naar het scheppingsverhaal in het boek Genesis. Iedere keer als God klaar was met de schepping, zei Hij: '<i>Het was goed</i>' (bijv. vers 4 en 10). En nadat de hele schepping klaar was, zei Hij: '<i>Het was zeer goed</i>' (vers 31). En toen rustte God. En dat is nu precies de betekenis van rust: je 'echt voldaan voelen'. Echte rust is dus wanneer wij werkelijk tevreden zijn met wat GOD heeft gedaan. God is werkelijk tevreden en kan dan even stilstaan en ontspannen om Zijn werk te vieren.
Ibrani 4:9-10 "Jadi masih tersedia suatu hari perhentian, hari ketujuh, bagi umat Allah. Sebab barangsiapa telah masuk ke tempat perhentian-Nya, ia sendiri telah berhenti dari segala pekerjaannya, sama seperti Allah berhenti dari pekerjaan-Nya". (<i>NIV: There remains, then, a Sabbath-rest for the people of God; for anyone who enters God's rest also rests from their works, just as God did from his</i>).	Hebreeën 4:9-10: "<i>Er wacht het volk van God dus nog steeds een sabbatsrust. Want wie Gods rust is binnengegaan, vindt rust na zijn werk zoals God na het zijne.</i>"
Dari ayat ini kita lihat bahwa masuk hari Sabbath adalah memasuki istirahat sama seperti Tuhan beristirahat dalam kisah penciptaan di hari ketujuh. Artinya puas yang sempurna karena pekerjaan kita dan bisa berhenti, masuk istirahat yang ada di dalam istirahat TUHAN. Ini pernyataan Alkitab yang luar biasa.	Uit dit vers blijkt dat het ingaan van de sabbat het ingaan van de rust betekent, net zoals God in het scheppingsverhaal rustte op de zevende dag. Het betekent dat we volkomen tevreden zijn met ons werk en dat we kunnen stilstaan bij de rust die in de rust van de HEER is. Dit is een verbazingwekkende uitspraak uit de Bijbel.
Untuk memahami dalam konteks kita, saya ingin bertanya apa artinya menjadi Kristen? Bukankah artinya ketika orang lain melihat karya kita di dunia, orang akan melihat karya Tuhan dalam kita, waktu kita melihat diri sendiri, kita melihat karya Tuhan dalam diri	Om dit in onze context te begrijpen, wil ik vragen: wat betekent het om een christen te zijn? Betekent dit niet dat wanneer anderen ons werk in de wereld zien, zij Gods werk in ons zullen zien? Wanneer wij naar onszelf kijken, zien wij

kita? Artinya, waktu kita melihat diri kita dan karya Tuhan dalam kita dan atau melalui kita, kita betul-betul merasa puas, dan ini yang membuat kita dapat masuk dalam istirahat yang sempurna;	Gods werk in ons. Dit betekent dat wanneer wij onszelf en Gods werk in ons en/of door ons heen zien, wij ons werkelijk voldaan voelen, en dit is wat ons in staat stelt om de volmaakte rust binnen te gaan;
waktu kita sepenuhnya puas melihat karya Tuhan di dalam dan melalui kita. Kita lihat semua sungguh luar biasa dan penuh/cukup, ngga perlu kita tambah-tambah usaha lagi. Ini yang dapat meredam dan menghentikan suara-suara riuh dalam kepala dan jiwa kita yang tadi saya gambarkan di depan dan yang membuat kita dapat beristirahat.	wanneer wij volkomen tevreden zijn met het feit dat wij Gods werk in en door ons zien. Wij zien dat alles werkelijk buitengewoon en volledig/voldoende is, wij hoeven er geen extra moeite voor te doen. Dit is wat de luidruchtige stemmen in ons hoofd en onze ziel, die ik eerder beschreef, kan dempen en tot rust kan brengen.
Tapi bagaimana artinya hari ketujuh Tuhan beristirahat dan berhenti karena semua sudah selesai dengan sungguh sangat baik? Bagaimana itu terjadi dalam hidup kita?	Maar wat betekent het dat God op de zevende dag rustte en bleef, omdat alles zo goed was gedaan? Hoe gebeurt dat in ons leven?
Kalau kita punya kebutuhan untuk terus-menerus membuktikan diri, kita tidak pernah puas. Membuktikan 'saya penting dan bermakna' dengan cara melakukan banyak hal. Termasuk Ketika kita ingin membuktikan 'saya ini orang Kristen yang baik'. Tapi pekerjaan dan usaha kita untuk mencapai itu tidak akan pernah sempurna dan tidak akan pernah selesai.	Als we onszelf voortdurend willen bewijzen, zijn we nooit tevreden. Bewijzen dat ik 'belangrijk en zinvol' ben door veel dingen te doen. Ook als we willen bewijzen: 'Ik ben een goed christen'. Maar ons werk en onze inspanningen om dat te bereiken zullen nooit perfect zijn en nooit af.
Sementara istirahat Sabbath dalam Alkitab adalah kepuasan yang sempurna akan apa yang sudah kita kerjakan sehingga kita bisa berhenti karena melihat semua sungguh sangat baik dan selesai sempurna. Hanya TUHAN yang bisa melakukan ini; puas sempurna dengan pekerjaan-Nya yang sempurna. Dan ini ada di Kitab Kejadian, di taman Eden. Di taman Eden manusia bekerja, tapi juga ada <i>true rest</i> /istirahat sejati.	Terwijl de sabbatsrust in de Bijbel een volmaakte genoegdoening is voor wat wij gedaan hebben, stopt Jezus ermee omdat hij ziet dat alles werkelijk heel goed en volmaakt voltooid is. Alleen GOD kan dit doen; volkomen tevreden met Zijn volmaakte werk. En dit staat in het boek Genesis, in de tuin van Eden. In de Hof van Eden werkte de mens, maar er was ook echte rust.
Tuhan Yesus mengatakan "marilah kepada-Ku semua yang letih lesu dan berbeban berat, Aku akan memberikan kelegaan (<i>rest</i>) kepadamu" (Matius 11:28-30). Artinya hanya di dalam dan melalui Yesus Kristus kita dapat masuk dalam istirahat yang sempurna dan sejati. Semua yang perlu dikerjakan sudah selesai dan sempurna!	De Heer Jezus zei: ' <i>Kom naar Mij, allen die vermoeid en belast zijn, en Ik zal u rust geven</i> ' (Matteüs 11:28-30). Dit betekent dat wij alleen in en door Jezus Christus de volmaakte en ware rust kunnen binnengaan. Alles wat gedaan moest worden is gedaan en perfect!
Ha? Maksudnya gimana ini ya? Mungkinkah semua pekerjaan kita dapat selesai sempurna? Pekerjaan besok gimana? Itu cucian masih numpuk di keranjang belum selesai!	Wat betekent dit? Is het mogelijk dat al ons werk perfect wordt uitgevoerd? Hoe zit het met werken morgen? De was ligt nog steeds opgestapeld in de mand, niet afgemaakt!

Mari kita lihat ayat Lukas 6:11, di situ Tuhan mengatakan bahwa Dialah Tuan atas hari Sabbath. Karena itu orang Yahudi marah dan ingin membunuh Dia & di kayu salib kita mengerti apa artinya Dia menjadi Tuan atas hari Sabbath. Waktu Tuhan di kayu salib dan berseru-seru kepada Bapa-Nya, Tuhan membuat diri-Nya mengalami <i>restlessness</i> yang luar biasa dan dalam.	Laten we eens kijken naar Lucas 6:11, waar God zegt dat Hij Heer is van de sabbat. Daarom waren de Joden boos en wilden ze Hem doden. Aan het kruis zien we wat het betekent dat Hij Heer van de sabbat is. Toen God aan het kruis hing en tot Zijn Vader riep, ervoer God een buitengewone en diepe rusteloosheid.
Untuk memahami ini kita baca Yesaya 57:20 "Tetapi orang-orang fasik (tanpa Tuhan) adalah seperti laut yang berombak-ombak sebab tidak dapat tetap tenang, dan arusnya menimbulkan sampah dan lumpur. Tiada damai bagi orang-orang fasik itu, firman Allahku." (<i>Maar de goddelozen zijn als de zee, zo opgezweept, dat zij niet tot rust kan komen, en wier wateren slijk en modder opwoelen. Jesaja 57:20, NBG51</i>).	Om dit te begrijpen, lezen we Jesaja 57:20: "<i>Maar de goddelozen blijven onrustig als de zee, die nooit rust kent; haar golven woelen vuil en modder op.</i>" (NBV21)
Kegelisahan terdalam dalam bahasa Indonesia kurang kuat maknanya, tapi dalam bahasa Belanda lebih jelas "<i>dat zij niet tot rust kan komen</i>". Artinya rasa gelisah karena ada yang kurang selalu dan bersifat kekal. Kita lihat natur manusia yang berdosa tidak pernah merasa puas dan selalu tetap ada yang kurang dalam hidup manusia, selalu ada hal yang perlu dikerjakan yang tidak selesai dan <i>restlessness</i> yang tidak pernah habis.	De diepste angst in het Indonesisch is minder sterk van betekenis, maar in het Nederlands is het duidelijker "dat zij niet tot rust kan komen". Dat wil zeggen dat het gevoel van onrust vanwege het ontbreken van iets altijd aanwezig is. Wij zien dat de zondige natuur van de mens nooit bevredigd raakt en dat er altijd wel iets ontbreekt in het menselijk leven. Er is altijd wel iets dat gedaan moet worden, maar dat nog niet af is, en er is onrust waar nooit een einde aan komt.
Dan 2 Kor 5:21 Dia yang tidak mengenal dosa telah dibuat-Nya menjadi dosa karena kita, supaya dalam Dia kita dibenarkan oleh Allah. (<i>Want Hem Die geen zonde gekend heeft, heeft Hij voor ons tot zonde gemaakt, opdat wij zouden worden gerechtigheid van God in Hem. HSV</i>)	En in 2 Korintiërs 5:21: <i>Want Hem Die geen zonde gekend heeft, heeft Hij voor ons tot zonde gemaakt, opdat wij zouden worden gerechtigheid van God in Hem. HSV</i>
Yesus di kayu salib menunjukkan bahwa pilihan yang ada hanyalah 'hidup yang sempurna dan kekal' atau 'kematian yang sempurna dan kekal'. Tuhan sendiri yang mengerjakannya sehingga semuanya selesai dan sempurna, dan memungkinkan kita masuk <i>Sabbath rest</i> (istirahat Sabbath). Hanya TUHAN yang dapat berkata "sudah selesai" (Het is volbracht!/It is finished). Karya-Nya, tebusan-Nya sudah sempurna selesai.	Jezus aan het kruis laat zien dat de enige keuze is 'volmaakt en eeuwig leven' of 'volmaakt en eeuwige dood'. God Zelf doet het werk zodat alles voltooid en volmaakt is, en Hij staat ons toe de sabbatsrust in te gaan. Alleen GOD kan zeggen: "Het is volbracht!" Zijn werk, Zijn verlossing, is volledig voltooid.
Dan dalam Tuhan Yesus, hanya melalui Tuhan Yesus, kita bisa berhenti dari <i>restlessness</i> ini, dan masuk dalam <i>rest</i> (<i>tot rust komen</i>). Kita bisa menemukan "<i>rest in HIS finished work</i>" (<i>I rest not in my work, but HIS</i> = saya mendapat istirahat sempurna bukan karena usaha saya	En in de Heer Jezus, alleen door de Heer Jezus, kunnen wij deze onrust stoppen en de rust binnengaan (<i>tot rust komen</i>). Wij kunnen "rust vinden in ZIJN volbrachte werk" (ik rust niet in mijn werk, maar ZIJN = ik krijg volmaakte rust, niet vanwege mijn inspanningen, maar

tapi karena karya Tuhan). Kita bisa berhenti bekerja, dan karena kita tahu bahwa pekerjaan kita adalah bagian kecil dari seluruh pekerjaan TUHAN di dunia melalui umat-Nya, dan DIA sudah dan pasti akan menyelesaikan dengan sempurna, kita bisa berhenti, beristirahat dalam kepuasan akan pekerjaan itu.	vanwege het werk van God). Wij kunnen stoppen met werken. We weten dat ons werk slechts een klein onderdeel is van het totale werk dat God door zijn volk in de wereld doet. Hij heeft het al voltooid en zal het zeker ook nog voltooiën. Daarom kunnen we stoppen en genieten van de voldoening die dat werk ons geeft.
Makna jawaban Yesus terhadap pertanyaan orang Yahudi "Aku Tuan atas hari Sabbath" bukan untuk melawan hari Sabbath atau meniadakan ritual Sabbath waktu itu, tapi Yesus mengatakan bahwa "Sabbath itu penting, tapi Aku melakukan apa yang paling penting (yaitu menyembuhkan, memulihkan) supaya kamu dapat mengalami Sabbath". Yang paling kita butuhkan sebenarnya adalah istirahat jiwa, bukan istirahat fisik.	Jezus antwoordde op de vraag van de Joden "Ik ben Heer van de sabbat", maar bedoelde daarmee niet dat hij zich tegen de sabbat verzette of de sabbatrituelen op dat moment afschafte. Jezus zei: "De sabbat is belangrijk, maar Ik doe wat het belangrijkste is (namelijk genezen en herstellen), zodat jullie de sabbat kunnen ervaren." Wat we het meest nodig hebben is eigenlijk mentale rust, niet fysieke rust.
Dan kalau kita tidak mengerti kebenaran ini, semua disiplin Sabbath yang kita kerjakan, seperti ibadah Minggu, pergi berlibur, istirahat weekend, tidak akan berhasil untuk membuat kita sungguh merasa kedalaman istirahat (<i>rest</i>). Bukannya ini tidak lagi perlu, tapi ada yang lebih perlu di dalam melakukannya. Kita butuh <i>inner discipline</i>, disiplin batin. Paling tidak ada 3 disiplin yang kita perlu lakukan untuk belajar mengalami Sabbath:	En als we deze waarheid niet begrijpen, zullen alle sabbatdisciplines die we beoefenen, zoals de erediensten op zondag, op vakantie gaan en het weekend rusten, er niet in slagen om ons werkelijk de diepte van rust te laten voelen. Het is niet zo dat het niet meer nodig is, maar er zit iets belangrijkers achter. Wij hebben innerlijke discipline nodig. Er zijn minstens drie disciplines die we moeten beoefenen om de sabbat te leren ervaren:
1. Disiplin pembebasan. Ulangan 15:15 "Haruslah kauingat, bahwa engkaupun dahulu budak di tanah Mesir dan engkau ditebus TUHAN, Allahmu; itulah sebabnya aku memberi perintah itu kepadamu pada hari ini". Ayat ini dalam konteks setelah 7 tahun, ada pembebasan. Hari ke-7 atau tahun ke-7, sebagai Sabbath, istirahat. Kenapa dikatakan bahwa karena dulu mereka budak dan dibebaskan Tuhan, maka ada perintah tentang istirahat Sabbath. Artinya, kalau kita tidak bisa istirahat, kita sama seperti budak.	1. Discipline van bevrijding. Deuteronomium 15:15 <i>Bedenk dat u zelf slaaf bent geweest in Egypte totdat de HEER, uw God, u bevrijdde. Daarom geef ik u vandaag dit gebod.</i> Dit vers staat in de context van: na 7 jaar is er bevrijding. De 7e dag of het 7e jaar, als sabbat, rust. Waarom wordt er gezegd dat er een gebod is over sabbatsrust, omdat zij slaven waren en door God bevrijd werden? Dat wil zeggen dat als wij geen rust kunnen krijgen, wij net slaven zijn.
Budak tidak pernah bisa istirahat atau liburan dari pekerjaannya kan? Jadi bukan sekedar berhenti bekerja, tapi kalau kita terikat dengan pekerjaan kita dan sulit mengatakan tidak pada pekerjaan itu atau pada orang lain, dan Sabbath adalah pembebasan, kita bisa <i>'put things aside'</i> dan merayakan kebebasan. Kalau kita tidak mengatakan 'tidak' pada hal tertentu dan mengesampingkannya untuk hal yang lebih penting, kita sebenarnya diperbudak oleh hal itu. Kita tidak mengalami kemerdekaan dan pemulihan dan Kita butuh dimerdekakan!!	Slaven krijgen nooit een pauze of vakantie van hun werk, toch? Het gaat dus niet alleen om het opgeven van werk, maar ook om het feit dat we vastzitten aan onze baan en het moeilijk vinden om nee te zeggen tegen onze baan of tegen andere mensen. De sabbat is dan een bevrijding. We kunnen dan 'dingen opzijzetten' en de vrijheid vieren. Als we niet 'nee' zeggen tegen bepaalde dingen en ze opzijzetten voor belangrijkere zaken, worden we er feitelijk door tot slaaf gemaakt. Wij ervaren geen vrijheid en herstel en wij moeten bevrijd worden!!

Mungkin kita diperbudak oleh ketidakpercayaan diri kita sendiri, harapan orang tua kita atau pasangan kita, atau budak dari norma sosial sehingga kita terus ingin melakukan sesuatu. Kita perlu lihat ke dalam diri kita dan melihat bahwa "Saya bukan apa yang Saya kerjakan atau saya hasilkan, tapi Saya adalah Saya dalam Kristus" artinya <i>work does not define me, but Jesus</i> (nilai saya tidak ditentukan oleh karya saya, tapi oleh Yesus). Bukan saya yang punya kuasa untuk membuat hal-hal terjadi, dan bukan saya yang bisa memelihara keluarga saya sepenuhnya, tapi Tuhan Yesus-lah yang berkuasa membuat hal-hal bisa terjadi, bisa merubah segala hal dan Dia yang memelihara saya dan keluarga saya, jadi saya bisa berhenti dan beristirahat.	Misschien zijn we slaven van onze eigen onzekerheden, van de verwachtingen van onze ouders of partner, of van de sociale normen, waardoor we toch iets willen blijven doen. We moeten in onszelf kijken en zien dat 'ik niet ben wat ik doe of wat ik voortbreng, maar ik ben wat ik ben in Christus'. Dat betekent dat werk mij niet definieert, maar Jezus (mijn waarde wordt niet bepaald door mijn werk, maar door Jezus). Ik ben niet degene die de macht heb om dingen te laten gebeuren, en ik ben niet degene die volledig voor mijn gezin kan zorgen, maar de Heer Jezus is degene die de macht heeft om dingen te laten gebeuren, die alles kan veranderen en Hij is degene die voor mij en mijn gezin zorgt, zodat ik kan stilstaan en uitrusten.
2. Disiplin percaya (trust) Kita bukan Tuan atas hidup kita, tapi Tuhan Yesus adalah Tuan atas hidup kita. Kita bisa mempercayakan segala sesuatu kepada Tuhan; trust 100%. Jadi kalau kita disuruh berhenti, ya berhenti.	2. Discipline van vertrouwen Wij zijn niet de Meester van ons leven, maar de Heer Jezus is de Meester van ons leven. Wij kunnen alles aan God toevertrouwen; 100% vertrouwen. Dus als ons gezegd wordt dat we moeten stoppen, dan stoppen we.
3. Disiplin Eksternal Ambil hari Sabbath lebih banyak dari yang sekarang Saudara kerjakan. Ada beberapa cara untuk beristirahat, yang pertama istirahat <i>vocational</i>, artinya melakukan sesuatu yang biasanya tidak kita kerjakan biasanya. Misalnya kalau Saudara dokter, saudara bisa istirahat dengan pergi memancing atau berlayar. Tapi kalau Saudara adalah nelayan, tentu Sabbath-nya bukan berlayar, tapi melakukan hal lain. Jadi artinya kita menikmati berkarya yang betul-betul membuat kita relax, karena berlayar dan menangkap itu juga pekerjaan.	3. Externe discipline Neem meer sabbat dan u nu doet. Er zijn verschillende manieren om te rusten. De eerste is beroepsmatige rust, wat betekent dat je iets doet wat je normaal gesproken niet doet. Bent u bijvoorbeeld arts, dan kunt u een pauze nemen door te gaan vissen of zeilen. Maar als je een visser bent, bestaat je sabbat natuurlijk niet uit zeilen, maar uit het doen van iets anders. Dat betekent dat wij het leuk vinden om werk te creëren waar we echt van kunnen ontspannen. Want zeilen en vissen zijn ook banen.
Yang kedua istirahat kontemplatif. Kita memulai hari dengan memuji dan menyembah Tuhan. Nah sekarang, saya berkotbah ini bukan istirahat kontemplatif buat saya. Karena di sini saya bukannya kontemplatif, tapi sedang aktif melakukan pekerjaan rutin. Kapan saya melakukannya? Setiap saya bangun pagi dan sebelum melakukan apa pun hal lain, termasuk tidak melihat HP sebelum saya selesai 'ngopi dengan Tuhan' – artinya merenungkan Firman-Nya sambil ngopi di pagi hari. Kadang waktu kita merenung, kita bisa melihat isi hati kita yang sebenarnya di hadapan Tuhan. Berdiam menyembah TUHAN adalah sumber istirahat kita.	De tweede is contemplatieve rust. Wij beginnen de dag door God te loven en te aanbidden. Ik zeg dat dit voor mij geen beschouwende rustpauze is. Omdat ik hier niet nadenkend bezig ben, maar actief routinematig werk doe. Wanneer heb ik dat gedaan? Elke ochtend word ik wakker en voordat ik ook maar iets anders doe, inclusief het niet kijken op mijn mobiel, drink ik 'koffie met God' – dat wil zeggen dat ik mediteer over Zijn Woord terwijl ik 's ochtends koffie drink. Soms, als we erover nadenken, kunnen we zien wat er werkelijk in ons hart leeft voor God. Stil zijn in de aanbidding van de HEER is de bron van onze rust.

Yang ketika disiplin pertanggungjawaban (<i>accountability</i>). Kita semua ada tendensi untuk menjadi terlalu sibuk dalam satu masa. Kalau Saudara mau jadi dokter, selama masa koas (resindent), 3 tahun Saudara tidak bisa tidak sangat sibuk. Kalau Saudara buka restoran, tahun-tahun pertama juga penuh kesibukan dan perjuangan. Jadi memang ada waktu "<i>overwork</i>" (kerja berlebihan), itu kenapa kita perlu ada seseorang kepadanya kita bisa memberi pertanggung jawaban (<i>accountability</i>) dan menjaga keseimbangan Sabbath kita.	In dat geval is discipline verantwoordelijk (verantwoordelijkheid). Wij hebben allemaal wel eens de neiging om het té druk te hebben. Als je arts wilt worden, zijn je driejarige opleidingsperiode erg druk. Als je een restaurant opent, zijn de eerste jaren ook vol drukte en strijd. Er zijn dus tijden van 'overwerk', daarom hebben we iemand nodig aan wie we verantwoording kunnen afleggen en aan wie we de balans van onze sabbat kunnen bewaren.
Yang ke-4, taruh Sabbath dalam kerja Saudara. Artinya ada waktu '<i>break</i>' dalam bekerja, termasuk dalam kehidupan sehari-hari kita. Termasuk para ibu rumah tangga juga butuh <i>break</i> dari pekerjaan rumah tangga tiap hari ya. Nanti silahkan para ibu rumah tangga diskusi gimana caranya dapat '<i>break</i>' dari pekerjaan sehari-hari. Tapi ini juga buat pekerjaan yang lain, pikirkan dan diskusikan dengan teman satu bidang bagaimana kita bisa <i>break</i> dari bekerja atau berhenti memikirkan pekerjaan sehari-hari kita setiap hari!	Ten vierde, neem de sabbat op in uw werk. Dat betekent dat er op het werk, en dus ook in het dagelijks leven, een 'pauze' is. Ook huisvrouwen hebben behoefte aan een pauze van de dagelijkse huishoudelijke taken. Later kunnen huisvrouwen bespreken hoe ze even een pauze kunnen nemen van het dagelijkse werk. Maar dit geldt ook voor andere banen, denk en bespreek met vrienden die in hetzelfde vakgebied werken hoe je even afstand kunt nemen van het werk en kunt stoppen met elke dag aan je werk te denken!
Mari kita berdoa.	Laten wij bidden.