

PA Filipi 4: 2-9  
KEHIDUPAN TANPA STRESS

“Stres telah dikenal sebagai salah satu pembunuh terbesar pada zaman sekarang. Stres menyebabkan masalah kesehatan seperti tekanan darah tinggi, sakit kepala dan maag, serta masalah emosional seperti depresi, lekas marah, dan kelelahan fisik dan psikis,” tulis Donal Baker, dalam *Philippians Jesus Our Joy* (1999).

**REFLEKSI PRIBADI:**

- Buatlah sebuah grafik yang melukiskan intensitas stress di dalam kehidupan Anda sejak lahir hingga saat ini. Renungkan bagaimana masa-masa stress yang terberat dalam kehidupan Anda telah mempengaruhi Anda.
- Bagaimana pengalaman dan hubungan Anda dengan Allah di masa-masa Anda sedang mengalami stress berat?

Palus hidup dengan banyak hal yang dapat membuatnya menjadi stress. Di adipenjara dengan kemungkinan dihukum mati, sementara ia harus membela dirinya sendiri dari tuduhan dan kritikan dari dalam gereja. Namun demikian Paulus dapat hidup secara luar biasa dalam ketentraman dan samai sejahtera. Dalam pelajaran ini Paulus membuka beberapa rahasia damai sejahtera yang dimilikinya.

- Faktor-faktor apa yang menyebabkan stress pada jemaat di Filipi? Yang mana dari jenis stress ini yang pernah Anda alami? Ceritakanlah!
- Dalam ayat 2 Paulus mendesak dua perempuan, Euodia dan Sintikhe, “supaya sehati sepikir dalam Tuhan”. Menurut Anda, apa pengaruh hubungan mereka yang tidak harmonis terhadap anggota gereja yang lainnya?
- Bagaimana Sunsugos (teman setia) dapat menolong kedua perempuan itu? (ayat 3)
- Bagaimana seharusnya respons Anda terhadap perbedaan pendapat yang terjadi di gereja atau di persekutuan Anda?
- Bagaimana bersukacita dapat membantu mengatasi situasi stress (ayat 4)?
- Bagaimana kebaikan hati dapat diketahui semua orang (ayat 5)?
- Bagaimana seharusnya peran doa dalam kehidupan kita (ayat 6-7)?
- Apa hasil doa yang Paulus jamin akan terjadi?
- Bagaimana memikirkan yang benar, mulia, adil, suci, manis, sedap di dengar, kebajikan dan yang patut dipuji dapat menolong membersihkan pikiran kita dan mengembalikan ketenangan kita (ayat 8)?
- Hal-hal apa yang dapat menolong Anda mengendalikan pikiran Anda?
- Dalam Ayat 9 Paulus mengatakan pada kita bahwa Allah sumber damai sejahtera akan menyertai kita apabila kita melakukan apa yang telah kita pelajari. Hal apa yang Anda telah pelajari dalam PA ini yang perlu Anda praktikkan dalam kehidupan Anda?

*Berdoalah agar Allah mengajarkan Anda untuk mengatasi penyebab stress yang dapat merebut damai sejahtera yang dari pada-Nya.*

### **Sekarang atau Nanti**

Baca Yakobus 4: 1-12. Alternatif apa yang disarankan Yakobus dari pada bertengkar dan berkelahi?

Dengan bekal nasihat-nasihat Yakobus itu, persiapkanlah nasihat yang akan Anda berikan kepada Euodika dan Sintikhe apabil Anda berperan menjadi Sunsugos.

Bagaimana nasihat-nasihat Anda untuk Euodika dan Sintikhe dapat diterapkan dalam hidup Anda sendiri?