




*Selasa, 17 Mei 2022*

**Ogen: Masmur 127:2**



*"Ipasu pasu Tuhan Tupung Tunduh"*



**S**alah sada usaha gelah imun tubuh kuat e me teratur pertunduh, ula min tundu i datas jam 23.00. Normalna pertunduh kalak si dewasa e me 8 jam sada wari. Ertina 1/3 arah waktu si ibere Dibata sada wari. Adi umurta gundari enggo 45 tahun, maka dekahna kita eggo tunduh 15 tahun. Erkiteken la 15 tahun e kita tunduh lalap la si gejakpen uga dekahna. Saja bage pengaturen Tuhan gelah kita tetap sehat ras megegeh. Engkai maka kita perlu tunduh? Arah penuri-nuri pemasmur enda banci siangka maka Tuhan masu-masu kita tupung kita tunduh. Pasu-pasu kai si iberekenna tupung kita tunduh? Lit 3 jabapenna: si pemena, tupung kita tunduh, Tuhan nggantiken sel-sel si enggo ceda, entah sel si enggo mate i bas kita ndalani sada wari kegeluhennta. Si peduaken, tupung kita tunduh otot-otot bas kulanta e mengendor, rileks. Ginjal, jantung ras otak erdahin alu manjar-anjar, teneng ras i je ia kerina pekesahkan. E maka terang wari enggo ka kita ergegeh mentasi kegeluhen. Si peteluken, sinuan-sinuan pe ipeturah Tuhan tupung kita tunduh. Sinuan-sinuan e me si arus lit i bas kegeluhennta sabap e iolah jadi panganta si teptep wari. Ertina e kebutuhennta si la banci lang. Jadi Tuhan nikapken keperluannta tupung kita tunduh.

Tupung kita tunduh, labo lit kesedarennta, banci kai pe labo si begi. Labo kita ngasup ngukurisa kerna wari si pagi, bage pe kerna rejekinta si pagi. I bas kita la ngasup ngukurisa kai si jadi pagi, Tuhan enggo nikapken kerina keperluan geluhta. Bage me pasu-pasu Tuhan man banta tupung kita tunduh. Si perlu e me kap pengendesen diri man Tuhan tiap berngi ras erpengarapen maka wari si pagi enggo isikapken Tuhan simehulina man banta ras isi jabunta. Kalak si ngasup erpengendes man Tuhan tiap berngi, teneng pertunduhna, kulana pe kerina banci pekesahkan. Medak alu semangat i bas erpagi-pagi, fungsi organ tubuh kerina normal.