365 renungan

Bersih-Bersih Diri

Efesus 4:31-32

Segala kepahitan, kegeraman, kemarahan, pertikaian dan fitnah hendaklah dibuang dari antara kamu, demikian pula segala kejahatan.
- Efesus 4:31

Bayangkan Anda sedang bersih-bersih rumah setelah lama tidak dirawat. Debu, kotoran, dan barang-barang yang tidak lagi diperlukan harus dibuang agar rumah kembali bersih dan nyaman untuk dihuni. Dalam kehidupan rohani, kita perlu melakukan “bersih-bersih diri” untuk menghilangkan kepahitan, kemarahan, dan kejahatan dari dalam hati agar hidup kita mencerminkan kasih dan kebaikan Allah. Dalam Efesus 4:31-32, Rasul Paulus mengajarkan pentingnya membersihkan diri dari sikap-sikap negatif, seperti kepahitan, kegeraman, kemarahan, pertikaian, fitnah, dan kejahatan. Sikap-sikap ini merusak hubungan kita dengan Tuhan dan sesama. “Bersih-bersih diri” tidak hanya tentang menghilangkan yang buruk, tetapi juga menggantinya dengan yang baik. Paulus mengingatkan kita untuk menjadi ramah, penuh kasih mesra, dan saling mengampuni (ay. 32), sikap-sikap yang mencerminkan karakter Kristus.

Proses “bersih-bersih diri” memerlukan tindakan aktif. Kita tidak bisa pasif menunggu sikap-sikap buruk hilang dengan sendirinya, dibutuhkan keputusan dan usaha nyata dari kita untuk mengubahnya. Bagaimana cara “bersih-bersih diri” yang sesuai ajaran Alkitab?

Pertama, membuang kepahitan dan kemarahan. Kepahitan sering kali muncul dari rasa sakit di masa lalu yang belum terselesaikan, sedangkan kemarahan yang tidak terkendali dapat merusak hubungan dan kesehatan rohani. Kita diajarkan untuk membuang perasaanperasaan tersebut dengan memberi ruang bagi kedamaian dan kasih Allah masuk ke dalam hati. Jika memiliki damai dan kasih Allah, hubungan kita dengan sesama akan menjadi sehat.

Kedua, menghindari pertikaian dan fitnah. Pertikaian dan fitnah merusak keharmonisan komunitas dan tubuh Kristus. Menghindarinya berarti berkomitmen untuk menjaga perkataan dan mencari solusi damai saat menghadapi konflik untuk memelihara kesatuan dan kasih di antara sesama.

Ketiga, memakai kasih dan kebaikan. Sebagai pengganti keburukan, Paulus mengajarkan kita untuk mengenakan kasih dan kebaikan. Kasih yang tulus dan kemurahan hati mencerminkan karakter Kristus, mengubah sikap hati kita menjadi lebih seperti Kristus.

“Bersih-bersih diri” adalah bagian penting dari pertumbuhan rohani. Ketika kita membuang sikap-sikap lama dan menggantinya dengan karakter Kristus, kita akan mengalami kebebasan

dan sukacita baru. Mari mulailah proses “bersih-bersih diri” dari sekarang dengan keyakinan bahwa Tuhan yang memulai pekerjaan baik akan menyelesaikannya sampai hari Kristus Yesus.

Refleksi Diri:

- Apa sikap negatif dalam diri Anda (seperti kepahitan, kemarahan, atau fitnah) yang paling sering muncul dalam hubungan Anda dengan sesama?
- Bagaimana Anda dapat mulai membuang sikap tersebut dan menggantinya dengan sikap kasih dan kebaikan sesuai ajaran Efesus 4:31-32?