365 renungan

# Garis Perak Pada Awan Gelap

1 Tesalonika 5:16-18

Mengucap syukurlah dalam segala hal, sebab itulah yang dikehendaki Allah di dalam Kristus Yesus bagi kamu.
- 1 Tesalonika 5:18

Ada berbagai tips untuk mengatasi insomnia (sulit tidur). Salah satunya adalah menghitung domba berbaris masuk kandang. Apakah Anda pernah mencoba cara tersebut dan berhasil? Sebenarnya, masalah sulit tidur seringkali berkaitan dengan kecemasan. Seorang yang sedang cemas mengisi pikirannya dengan hal-hal buruk yang belum atau tidak pernah akan terjadi. Bagaimana mengatasi kecemasan? Dengan bersyukur.

Bersyukur itu mudah jika keadaan kita baik-baik saja. Kebutuhan kita tercukupi, badan sehat-sehat, relasi dengan sesama baik, dan berbagai kondisi baik lainnya. Namun, Paulus memerintahkan kita untuk bersyukur dalam segala hal. Segala hal tanpa kecuali. Apakah segala hal itu juga termasuk hal-hal buruk? Jujur, saya tidak sanggup melakukannya. Memang Paulus pun tidak bermaksud demikian. Yang dimaksud adalah bersyukur bahwa ketika sakit, Tuhan menguatkan Anda. Bahwa ketika dalam kekurangan, Tuhan memberikan rasa cukup. Ketika sedang sedih, Tuhan memberikan penghiburan. Ketika sedang lemah, Tuhan memberi kekuatan. Bersyukur bahwa apa pun yang terjadi atas hidup kita, Tuhan Yesus tetap pegang kendali; bahwa segala pengalaman hidup itu membawa kita lebih mendekat kepada-Nya.

Ketika menulis renungan ini, saya masih bergumul dengan penyakit kanker yang kambuh sejak awal tahun 2021. Berarti hampir dua tahun kehidupan saya menjadi semakin terbatas. Saya tidak bisa lagi bebas melakukan atau menikmati apa yang dulu bisa saya lakukan. Akibat massa tumor yang mengganggu syaraf, saya pun tidak bisa berbicara dengan jelas. Saya tidak bisa lagi khotbah di mimbar. Dalam keadaan seperti ini, ada banyak alasan bagi saya untuk mengeluh, cemas dan insomnia. Akan tetapi, puji Tuhan, sampai saat ini saya dapat tidur dengan pulas. Setiap malam saya bersyukur atas hari yang akan berlalu. Setiap pagi saya bersyukur atas hari yang baru. Saya belajar untuk melihat sisi-sisi positif kehidupan. Seperti pepatah bahasa Inggris berikut: Every cloud has a silver lining. Jika memerhatikan awan gelap, Anda akan menemukan garis tipis keperakan di pinggirnya.

Refleksi Diri:

- Apa kondisi buruk yang terakhir kali Anda alami? Apa hal yang bisa Anda syukuri di balik kondisi buruk tersebut?
- Bagaimana Anda melihat Tuhan Yesus ikut campur tangan di dalam kondisi tersebut?