365 renungan

Hanya Tujuh Sentimeter

Pengkhotbah 2:1-3

Kalau engkau mendapat madu, makanlah secukupnya, jangan sampai engkau terlalu kenyang dengan itu, lalu memuntahkannya.
- Amsal 25:16

Salah satu khotbah yang saya masih ingat dari masa remaja saya adalah bahwa makan enak hanya tujuh sentimeter. Saya lupa apa tema khotbah hari itu, tetapi pesan tersebut masih terngiang di telinga saya sampai sekarang. Tidak salah, bukan? Indera yang bisa mengecap rasa makanan adalah lidah yang maksimal panjangnya hanya tujuh sentimeter. Sesudah itu? “Turun ke dalam perut lalu dibuang ke jamban,” kata Tuhan Yesus (Mat. 15:17).

Di bagian sebelumnya, Raja Salomo menemukan bahwa pencarian akan hikmat justru membuatnya penuh kesusahan dan kekhawatiran. Jadi, kini ia banting setir. Ia melakukan yang sebaliknya, yakni bersenang-senang di dalam segala kelimpahannya. Namun, di ayat 3 ia mengatakan, “sedang akal budiku tetap memimpin dengan hikmat.” Maksud Salomo adalah ia tidak hanya sekadar makan dan minum, tetapi sedang mencari tahu “apa yang baik bagi anak-anak manusia untuk dilakukan di bawah langit selama hidup mereka yang pendek itu”.

Orang Kristen memang tidak perlu menghindari kesenangan dan menjadi seorang penganut asketisme (gaya hidup berpantang kenikmatan). Namun, kesenangan yang dinikmati itu juga harus diiiringi dengan hikmat. Sayangnya, gaya hidup dan budaya konsumerisme di zaman sekarang menceraikan kenikmatan dari hikmat. Akibatnya, Anda makan di restoran all you can eat sekenyang-kenyangnya supaya tidak rugi. Aplikasi-aplikasi di telepon genggam Anda melayani pemesanan makanan dari restoran favorit kapan saja Anda ingini. Tidak punya uang? Tenang saja. Aplikasi-aplikasi ini bahkan menawarkan sistem hutang. Jangan kaget kalau kolesterol, asam urat, diabetes, darah tinggi, dan penyakit-penyakit lainnya bermunculan. Lebih bahaya lagi, Anda masih berdalih, “Tidak apa-apa. Kan ada obat.”

Ingat: makan enak hanya tujuh sentimeter! Anda menikmati tujuh sentimeter penuh kenikmatan, tetapi organ-organ tubuh Anda yang menanggung akibatnya. Coba bayangkan organ-organ ini adalah orang-orang yang Anda kasihi. Tidak mungkin Anda memperlakukan mereka sebagaimana Anda memperlakukan tubuh Anda, bukan?

Lidah yang hanya tujuh sentimeter ini Tuhan anugerahkan agar kita dapat merasakan bentuk kenikmatan yang paling sederhana: makanan. Oleh karena itu, janganlah lidah kita menjadi alasan untuk merusak anggota-anggota tubuh lainnya!

Refleksi Diri:

- Bagaimana pola makan Anda? Apakah Anda cenderung mengabaikan kesehatan demi makan makanan enak?
- Apa langkah praktis yang dapat Anda lakukan untuk mengontrol dengan hikmat keinginan Anda untuk makan?