365 renungan

Jangan gelisah hatimu

Yohanes 14:1-6

Janganlah gelisah hatimu; percayalah kepada Allah, percayalah juga kepada-Ku.
- Yohanes 14:1

Sesekali ketika Anda sedang berada di jalan, perhatikan wajah orang-orang sekitar. Apakah Anda bisa menduga-duga beban apa yang mereka sedang
pikul? Masalah apa yang sedang mereka hadapi? Lihatlah pada diri Anda sendiri, apa yang sedang membebani hidup Anda? Kita hidup pada masa yang
penuh kegelisahan. Istilah zaman now-nya, galau. Galau karena banyak hal. Mulai dari hal sepele hingga hal yang serius.

Tuhan Yesus mengatakan dengan tegas, “Janganlah gelisah hatimu.” Kegelisahan memang bermula dari hati. Jika hati tidak tenang maka semua yang lain ikut-ikutan tidak tenang. Alasan Yesus mengatakan jangan gelisah adalah bahwa kita dapat memercayai-Nya. Dia adalah Allah yang memberi kepastian dengan mengatakan, “Aku pergi ke situ untuk menyediakan tempat bagimu.” (ay. 2b). Jika Tuhan Yesus menjamin kepastian kehidupan kita di dunia yang akan datang, masakan Dia membiarkan kita terlunta-lunta dalam mengarungi kehidupan di dunia yang sekarang ini? Lebih indah lagi Yesus mengatakan, “Di tempat di mana Aku berada, kamu pun berada.” (ay. 3b). Dia selalu bersama dengan kita. Renungkan kata-kata-Nya sejenak, apakah Anda merasa Yesus selalu bersama Anda?

Seingat saya, selama menjalani pengobatan atas penyakit yang cukup berat, saya tidak pernah sulit tidur karena gelisah memikirkan ini-itu. Saya tidak bisa tidur karena efek samping pengobatan. Saya bisa tenang karena saya memegang janji Tuhan Yesus, “Jangan gelisah hatimu.” Pada Yohanes 14:27, Tuhan Yesus kembali mengulangi janji ini, dengan awalan, “Damai sejahtera Kutinggalkan bagimu. Damai sejahtera-Ku Kuberikan kepadamu, dan apa yang Kuberikan tidak seperti yang
diberikan oleh dunia kepadamu. Janganlah gelisah dan gentar hatimu.”

Jika saat ini Anda merasa gelisah, coba ikuti latihan ini: Katakan kepada diri Anda sendiri, “Jangan gelisah …… (sebut nama Anda), percayalah kepada Yesus.” Anda bisa mengulanginya beberapa kali untuk membentuk suatu kesadaran diri.

Refleksi Diri:

- Apa kegelisahan yang akhir-akhir ini banyak menghantui pikiran Anda? Bagaimana cara Anda mengurangi kegelisahan Anda?
- Baca sekali janji-janji yang disampaikan pada renungan ini, apakah janji-janji tersebut

mengurangi kegelisahan Anda lebih lagi?