365 renungan

Kendalikan Hawa Nafsu

Matius 5:27-29

Tetapi Aku berkata kepadamu: Setiap orang yang memandang perempuan serta menginginkannya, sudah berzinah dengan dia di dalam hatinya.
- Matius 5:28

Kehidupan di era digital dan internet ini penuh dengan film, hiburan, dan iklan yang menjual seksualitas. Hawa nafsu bukan lagi dosa tersembunyi, bahkan sudah menjadi industri. Ironisnya, banyak orang Kristen menormalkannya dengan dalih budaya. Yesus mengingatkan kita bahwa kemurnian bukan hanya tentang tindakan, tetapi juga tentang menjaga hati dan pikiran kita sehari-hari. Hari ini, kita akan membahas pentingnya menjaga hati dan pikiran agar tetap suci karena apa yang ada di dalam hati akan memengaruhi seluruh hidup kita.

Secara teologis, Matius 5:28 menegaskan bahwa standar kekudusan Allah tidak hanya menyentuh tindakan lahiriah, tetapi juga motivasi dan keinginan dalam hati. Yesus memperluas makna perintah, “Jangan berzinah” (Kel. 20:14) hingga ke wilayah batin, menunjukkan bahwa dosa dimulai dari pikiran yang dibiarkan liar dan tidak dikendalikan oleh Roh Kudus. Standar ini mencerminkan kekudusan Allah yang sempurna dan keinginan-Nya agar umat-Nya hidup murni, bukan hanya di depan manusia, tetapi juga di hadapan-Nya yang melihat ke kedalaman hati. Pengajaran ini juga menegur budaya yang meremehkan dosa seksual dan membenarkan fantasi pribadi, padahal kekudusan adalah panggilan inti dalam kehidupan orang percaya (1Tes. 4:3-5).

Secara praktis, Matius 5:28 juga memanggil kita untuk menjaga kekudusan bukan hanya dalam tindakan, tetapi juga dalam pandangan, pikiran, dan keinginan. Di tengah zaman digital yang penuh godaan visual melalui media sosial, film, dan internet, godaan untuk jatuh ke dalam dosa pikiran sangat nyata. Seperti api kecil yang dibiarkan menyala di dalam rumah, awalnya tampaknya tidak berbahaya, tetapi ia bisa membakar seluruh bangunan jika tidak segera dipadamkan.

Karena itu, kita perlu mengambil langkah konkret dalam keseharian kita seperti menghindari tontonan atau bacaan yang membangkitkan nafsu, menggunakan internet dengan bijak dan terbuka di tempat umum, dan mengisi pikiran dengan hal-hal yang murni (Flp. 4:8). Selain itu, membangun kehidupan doa dan komunitas rohani yang sehat sangat penting agar kita terus hidup dalam terang dan bertumbuh dalam kekudusan. Jaga mata, hati, dan pikiran. Bangun disiplin rohani, pergaulan sehat, dan pertanggungjawaban dalam komunitas. Semua itu akan membantu Anda mengendalikan hawa nafsu.

Refleksi Diri:

- Bagaimana Anda menjaga pandangan dan pikiran Anda tetap murni dan tidak tergoda oleh hal-hal yang dapat menjerumuskan Anda dalam dosa?
- Apa langkah konkret yang bisa Anda ambil untuk menghindari godaan dan menjaga hati tetap suci dalam kehidupan sehari-hari?