365 renungan

Lepas Dari Bayangan Ketakutan

Mazmur 23:1-6

Sebab TUHAN itu baik, kasih setia-Nya untuk selama-lamanya, dan kesetiaan-Nya tetap turun-temurun.
- Mazmur 23:4

Sumber stres yang paling lazim ialah kehilangan. Anda bisa kehilangan pekerjaan, kesehatan, uang, reputasi atau seseorang yang Anda kasihi. Ketika Anda menjumlahkan kesulitan-kesulitan lain yang telah Anda alami dalam hidup, itu malah semakin menambah stres.

Ada dua respons manusia ketika mengalami kehilangan, yaitu bersedih dan takut. Bersedih itu baik dan merupakan cara untuk melewati transisi kehidupan. Kesedihan tidak akan menghancurkan Anda apabila Anda mengekspresikannya. Sebaliknya, ketakutan bisa jadi hal yang buruk. Alkitab tidak pernah mengatakan, “Jangan bersedih,” “Jangan berduka,” “Jangan menangis,” atau “Jangan meratapi.” Namun, Alkitab sering mengatakan, “Jangan takut.” Bahkan di dalam Alkitab, kalimat ini disebutkan sebanyak 365 kali! Kesedihan tidak akan melumpuhkan Anda, melainkan ketakutan.

Dalam Mazmur 23:4, Daud berkata, “Sekalipun aku berjalan dalam lembah kekelaman, aku tidak takut bahaya, sebab Engkau besertaku; gada-Mu dan tongkat-Mu, itulah yang menghibur aku.” Daud sebagai seorang gembala selalu membawa tongkat dan gada untuk melindungi domba-dombanya. Ia tahu Allah punya kuasa untuk melindunginya. Daud percaya kepada Allah, bahkan di lembah terkelam sekali pun. Bila Anda sedang melewati sebuah lembah yang gelap dan berada di bawah tekanan besar, pilihlah untuk percaya kepada Allah. Tuhan setia bahkan di dalam bayang-bayang maut, di mana hal-hal tampak tidak masuk akal dan seperti sebuah jalan yang tak berujung di dalam lembah.

Kabar baik buat Anda, ketika ingat tentang bayangan besar dan menakutkan, percayalah tidak ada bayangan jika tanpa cahaya. Jika melihat sebuah bayangan, itu berarti ada cahaya yang bersinar di dekat Anda. Kunci Anda untuk melewati lembah bayang-bayang maut adalah dengan membelakangi bayangan tersebut dan melihat terang cahaya. Saat Anda terus menatap Sang Terang Dunia, yakni Tuhan Yesus Kristus, maka bayangan tidak akan membuat Anda takut lagi. Sama seperti Daud yang percaya sepenuh hati kepada Allah di tengah lembah gelap, turutilah ucapan doanya, “Ketika semangatku lemah lesu di dalam diriku, Engkaulah yang mengetahui jalanku. Di jalan yang harus kutempuh, dengan sembunyi mereka memasang jerat terhadap aku” (Mzm. 142:4).

Refleksi Diri:

- Apa bayangan menakutkan yang baru-baru ini Anda hadapi? Mengapa begitu menakutkan bagi Anda?
- Apa yang Anda lakukan untuk membantu Anda menghadapi ketakutan dan tidak menjadi stres?