365 renungan

Melatih Kebiasaan Baik

1 Timotius 4:1-7

Latihlah dirimu beribadah.
- 1 Timotius 4:7b

Seorang filsuf Yunani, Epictetus (50-135 SM) mengatakan, “Kita harus mendisiplin diri dalam perkara kecil, dan dari sana akan terjadi kemajuan menuju perkara yang lebih besar. Jika Anda sakit kepala, berlatihlah untuk tidak mengutuk. Jangan mengutuk setiap kali sakit telinga. Saya tidak mengatakan Anda tidak boleh mengeluh, tetapi janganlah mengeluh dengan segenap diri Anda.”

Apa yang dikatakan Epictetus bergema kembali dalam ucapan Tuhan Yesus, “Barangsiapa setia dalam perkara-perkara kecil, ia setia juga dalam perkara-perkara besar. Dan barangsiapa tidak benar dalam perkara-perkara kecil, ia tidak benar juga dalam perkara-perkara besar.” (Luk. 16:10). Perkara kecil bukanlah hal yang boleh dianggap remeh. Jika urusan kecil saja seseorang tidak bisa bertanggung jawab, bagaimana mungkin ia bisa bertanggung jawab dalam urusan besar?

Kehidupan yang berhasil dimulai dengan melakoni kebiasaan-kebiasaan kecil dengan sikap tekun dan bertanggung jawab. Ada banyak kebiasaan lain yang kita anggap sepele tetapi sebetulnya berpengaruh terhadap kehidupan kita jika menjadi kebiasaan. Baca Alkitab, berolahraga, membuang sampah pada tempatnya adalah beberapa contohnya. Demikian juga sifat mau mengaku salah, meminta maaf, berkata jujur, dan sebagainya. Sebaliknya, juga ada perbuatan atau sikap buruk yang bisa jadi kebiasaan buruk. Epictetus memberi contoh soal kebiasaan mengeluh. Dan ada banyak lagi yang perlu kita tinggalkan. Ingat, siapa diri kita dibentuk oleh kebiasaan-kebiasaan hidup kita. Tidak ada seorang pun yang menjadi baik atau buruk dalam semalam.

Rasul Paulus menulis kepada Timotius, “Latihlah dirimu beribadah.” Kebiasaan yang baik tidak terjadi dengan sendirinya tetapi harus dilatih atau dibiasakan. Jika kebiasaan jasmani seperti olahraga, makan sehat, istirahat cukup, bermanfaat bagi kesehatan tubuh, apalagi kebiasaan rohani. Kebiasaan rohani akan memperkokoh iman kita sehingga ketika badai kehidupan menyerang, fondasi iman kita sudah kuat untuk menopang goncangan kehidupan.

Pikirkan suatu kebiasaan yang baik, terutama kebiasaan rohani, dan mulailah berdisiplin diri untuk melakukannya. Ayo berlatih kebiasaan baik dengan tekun dan setia.

Refleksi Diri:

- Apa kebiasaan baik kecil yang perlu Anda latih dan disiplin lakukan?
- Sudahkah Anda melatih kebiasaan rohani? Apa kebiasaan rohani yang ingin Anda tingkatkan?