

365 renungan

## Membuang Sampah Tak Berguna

Efesus 4:17-32

Segala kepahitan, kegeraman, kemarahan, pertikaian dan fitnah hendaklah dibuang dari antara kamu, demikian pula segala kejahatan.

- Efesus 4:31

Menurut kamus Bahasa Indonesia, sampah berarti barang atau benda yang dibuang, yang tidak dipakai dan tidak berguna lagi, seperti kertas bekas, gelas atau botol plastik bekas minuman, sisa dapur rumah tangga, dan sebagainya. Tentu saja sampah seperti ini tidak akan kita simpan terus menerus karena dapat menimbulkan bau busuk dan mengundang bibit penyakit masuk ke dalam rumah. Kita harus membuangnya ke tempat sampah supaya rumah tetap bersih.

Di dalam Efesus 4:31, Paulus menyatakan hal-hal yang tidak berguna bahkan yang harus kita buang karena dapat merusak relasi dengan orang lain. Hal-hal seperti kepahitan, kegeraman, kemarahan, pertikaian, dan fitnah, haruslah dibuang dari dalam diri kita. Jika kita masih menyimpan dan memiliki perasaan-perasaan tersebut, dapat merusak relasi kita dengan sesama, baik dengan keluarga ataupun sahabat. Kepahitan, kegeraman, dan dendam dapat mengakibatkan pertikaian dan fitnah yang hanya membawa ketidakharmonisan di dalam kehidupan kita.

Karena itu saudara-saudaraku yang terkasih, demi orang-orang yang kita kasih, marilah membuang semua itu. Ayo praktikkan keramahan dengan penuh kasih mesra dan saling mengampuni. Biarlah hati kita dipenuhi oleh belas kasihan Kristus untuk dapat mengampuni orang yang menyakiti kita. Kepahitan, kemarahan, dan kegeraman hanya dapat dibuang dengan pengampunan. Perkataan penuh kasih dan kehangatan juga akan membawa keharmonisan hubungan kita dengan sesama.

Hendaklah kita mengoreksi dan merefleksikan diri kita di hadapan Tuhan dengan jujur dan terbuka. Apakah kita masih menyimpan kepahitan, amarah, dan dendam dalam hati terhadap pasangan, anak, teman atau siapa pun yang telah menyakiti hati kita? Apakah kita merasakan damai sejahtera selama menyimpan semua itu? Apakah kita memiliki hubungan yang baik dengan mereka? Jika kita masih menyimpan semua itu, berdoalah kepada Tuhan supaya memampukan kita untuk mengampuni mereka. Lepaskanlah pengampunan bagi mereka. Berkomitmenlah untuk berubah di dalam sikap kepada mereka dengan kehangatan kasih yang nyata supaya kita memiliki damai sejahtera dan hubungan harmonis dengan orang-orang yang kita kasih.

Refleksi diri:

- Apa perasaan di dalam hati yang harus Anda buang karena menyebabkan rusaknya relasi dengan sesama?
- Sudahkah Anda meminta pertolongan Tuhan untuk melepaskan pengampunan kepada mereka?