365 renungan

Penyembuhan luka batin

Efesus 4:17-32

Segala kepahitan, kegeraman, kemarahan, pertikaian dan fitnah hendaklah dibuang dari antara kamu, demikian pula segala kejahatan. Tetapi hendaklah kamu ramah seorang terhadap yang lain, penuh kasih mesra dan saling mengampuni, sebagaimana Allah di dalam Kristus telah mengampuni kamu.
-Efesus 4:31-32

Beban paling berat yang ada di dalam hati manusia adalah menanggung kepahitan dan luka-luka batin yang disebabkan oleh peristiwa masa lampau. Pada umumnya, dari masa kanak-kanak sampai dewasa berbagai peristiwa traumatik membentuk luka-luka batin kita. Menurut Lise Bourbeau, penulis buku The 5 Wounds That Keep You from Being Yourself, ada lima luka batin masa kecil yang dibawa sebagian besar orang seumur hidupnya, yaitu rasa takut akibat ditinggalkan/diabaikan, ditolak, dihina, dikhianati, dan diperlakukan tidak adil.

Kisah berikut adalah salah satu contohnya. Seseorang mengalami luka batin akibat pengalaman masa kecilnya ketika ditinggalkan oleh ayahnya untuk studi ke luar negeri. Ia ditinggal bersama dengan kakek dan neneknya, sedangkan kakak-kakaknya ikut pergi ke luar negeri bersama sang ayah. Walaupun memang ada alasan sang ayah melakukan demikian, tetapi perasaan ditinggal dan diperlakukan tidak adil membuat dirinya selalu mengingat hal tersebut dan menjadi luka batin di dalam hidupnya.

Agar bisa pulih dari luka batin, yang utama harus kita lakukan adalah melepaskan pengampunan bagi mereka yang telah membuat pahit hati kita. Bagian kedua ayat emas kita hari ini juga menekankan untuk “saling mengampuni”. Percayalah, ketika kita memberikan pengampunan maka kita akan beroleh damai sejahtera dan memerdekakan hati kita dari perasaan pahit, takut, dan sakit hati. Seperti Kristus yang telah membuktikan kasih-Nya dengan mengampuni kita, maka kita harus belajar untuk mengampuni. Jangan berharap Tuhan mau mengampuni kita, kalau kita masih berkeras hati untuk mau mengampuni orang lain (bdk. Mat. 6:14-15).

Saat kita mengampuni, sebenarnya kita sedang membuktikan kasih kita kepada Kristus. Kasih yang tanpa batas untuk mengampuni dan memaafkan. Kasih yang melihat kebutuhan lebih dalam daripada hanya kepentingan diri kita sendiri.
Kasih yang dapat membalut luka-luka batin kita. Jangan biarkan luka-luka batin semakin membelenggu hati kita, tetapi nyatakanlah kasih pengampunan kepada orang yang telah menyebabkan kepahitan hati kita. Memang tidak mudah, tapi tidak ada cara lain untuk lepas dari luka batin masa lalu.

Refleksi Diri:

- Adakah peristiwa masa lampau yang Anda alami yang membuat Anda masih menyimpan luka-luka batin?
- Apakah Anda sudah meminta pertolongan Tuhan Yesus untuk melepaskan pengampunan terhadap orang yang membuat Anda pahit?