365 renungan

Tahanlah nafsu makanmu!

Amsal 23:1-8

Bila engkau mempunyai nafsu makan yang besar, tahanlah keinginanmu itu.
- Amsal 23:2 (BIS)

Nafsu makan berkaitan dengan penguasaan diri. Amsal bicara to the point tentang nafsu makan yang besar dan sangat menguasai. Selalu ingin lagi, lagi, dan lagi. Ketika diperhadapkan pada jamuan besar dengan seorang pembesar maka godaan untuk memuaskan lidah begitu kuat.

Dalam buku 7 Deadly Sins, penulis Joseph Epstein menyebutkan kata “gluttony” sebagai satu dari tujuh dosa yang mematikan. Gluttony adalah kerakusan, nafsu makan yang tak terkendali. Tahun lalu sempat santer pemberitaan tentang seorang wanita dari Palangkaraya yang bobotnya mencapai 350 kg. Beratnya hampir menyamai sapi! Menurut pengakuannya, nafsu ngemilnya sangat tinggi sehingga berat tubuhnya tak terkendali.

Ketika membicarakan tentang masalah nafsu, kita diperhadapkan pada dua pilihan: dikendalikan atau mengendalikan. Sebagai orang percaya, kita telah dikaruniai Roh Kudus. Salah satu buah roh adalah penguasaan diri. Orang yang sungguh percaya Tuhan Yesus akan mampu berkata “tidak” kepada segala hal yang berlebihan. Pada ayat 2 dituliskan, “Taruhlah sebuah pisau pada lehermu.” Ini menyampaikan pesan agar menahan diri, seolah-olah ada pisau menggantung di kepala kita sehingga kita tidak berperilaku berlebihan dalam menghadapi makanan.

Namun, ada banyak orang yang katanya percaya Tuhan, kalau makan gila-gilaan. Ia tidak bisa (nggak tahan) lihat gorengan, kepiting saus padang, jeroan, gulai kambing, kue-kue manis, ice cream, dan sebagainya. Apakah ini salah? Tidak salah sih.. Cuma masalahnya, ia baru makan, eh masih mau nambah lagi. Awalnya satu dua cuil, lalu tiga, empat terus hingga lima cuil. Wuaaah.. lama-lama satu panci habis. Baru ia kaget, lahh kok bisa? Kok bisa, kok bisa? Ya bisa! Kamu makan kalap gitu! Lalu menyalahkan tadi sih kenapa ditawari? Udah rakus, tidak ada penguasaan diri, eeeh tambah salahin orang yang nawarin.

Inilah contoh dari gluttony atau kerakusan, yaitu segala sesuatu yang berlebihan dan ini bisa membunuh kita. Makanan yang berlebihan bisa merusak kesehatan tubuh kita. Belajarlah menguasai diri, mulailah berkata cukup dan berkata stop!

Cukupsss! Saya sudah cukup gemuk!

Refleksi Diri:

- Pernahkah Anda dikuasai oleh nafsu makan yang tak terkendali? Kenapa?
- Bagaimana cara Anda untuk mengendalikan diri dan sanggup berkata cukup dari godaan makanan?