

365 renungan

## Tak ada cara mudah untuk berubah

1 Timotius 4:1-8

Latihlah dirimu beribadah.

- 1 Timotius 4:7b

Rasul Paulus di dalam perikop hari ini berbicara tentang penyebaran ajaran sesat. Penyebar ajaran sesat mengincar orang-orang yang tidak kuat imannya. Cara menghadapi penyesatan adalah melatih diri dalam hal beribadah. Latihan ibadah memperkuat iman.

Kata “latihlah” yang digunakan di ayat 7b adalah gymnase. Kata ini mengingatkan kita pada istilah gymnastics, yang salah satu artinya adalah latihan fisik yang dirancang untuk membangun kekuatan dan koordinasi. Dengan kata lain, kata “latihlah” berkaitan dengan olah raga. Orang yang ingin mendapat hasil dari berolah raga harus berdisiplin diri. Tanpa disiplin, tidak akan ada hasil yang dicapai. “Kita pasti menderita salah satu dari dua hal: penderitaan karena disiplin atau penderitaan karena menyesal atau kecewa” (Jim Rohn).

Setiap pergantian tahun, banyak orang menjalankan ritual klasik: membuat tekad. Setelah satu bulan, tekadnya hilang entah kemana. Jangankan berubah, apa tekadnya pun mungkin sudah lupa. Jadi, sekadar tekad tidak bermanfaat apa-apa. Tekad harus disertai sikap mental positif. Sikap mental perjuangan. Sikap mental diwujudkan secara konkret dalam program disiplin diri. Hanya satu dua hari melakukan sesuatu tidak akan menghasilkan apa-apa. Ada yang mengatakan bahwa sesuatu akan menjadi kebiasaan baru setelah empat puluh hari dilakukan secara kontinu. Saya sendiri merasa bisa lebih lama daripada itu. Bulanan dan mungkin tahunan bagi orang tertentu.

Jika Anda ingin meningkat dalam kualitas kerohanian, berdisiplinlah dalam ibadah. Ibadah dalam arti membangun hubungan dengan Tuhan. Berdisiplinlah dalam bersaat teduh, berdoa, bersekutu, memberi persembahan, beribadah di gereja, dan sebagainya.

Perubahan yang bertahan lama adalah perubahan karena disiplin diri. Tidak mudah memang melakukannya, tetapi harus dilakukan jika Anda tidak ingin menyesal atau kecewa di kemudian hari. Tidak ada orang yang sukses dengan mempertahankan pola hidup yang sama. Orang sukses adalah orang yang membuat perubahan. Orang sukses adalah orang yang meninggalkan kebiasaan-kebiasaan buruk dan membangun kebiasaan-kebiasaan baik.

Selamat membuka tahun yang baru dengan tekad berdisiplin!

Refleksi Diri:

- Latihan ibadah apa yang selama ini sudah Anda lakukan dengan disiplin?
- Untuk meningkatkan kualitas kerohanian Anda, pilih satu atau dua latihan ibadah yang menurut Anda perlu dikembangkan dan dirubah menjadi lebih baik.