365 renungan

Terperangkap Pikiran Negatif

Matius 8:23-27

Ia berkata kepada mereka: “Mengapa kamu takut, kamu yang kurang percaya?”
- Matius 8:26a

Martin Niemoller adalah pendeta Jerman yang berani melawan arus zaman karena menentang Adolf Hitler. Saat pertama kali bertemu dengan Hitler di tahun 1933, Niemoller berdiri di belakang ruangan untuk memperhatikan
Hitler. Istrinya lalu bertanya apa yang dipelajarinya? Ia menjawab, “Saya menemukan Herr Hitler adalah seseorang yang ketakutan.” Rasa takutlah yang menyebabkan Hitler menjadi seorang tiran yang sangat kejam dan tak dapat dibantah.

Rasa takut bisa menyebabkan seseorang menjadi reaktif dan tak lagi dapat berpikir benar. Ketika para murid Yesus tiba-tiba menghadapi angin ribut, mereka menjadi sangat ketakutan. Para murid tidak lagi ingat fakta bahwa Yesus-lah yang pertama naik ke perahu dan menyuruh mereka untuk membuang sauh. Dengan kata lain, Yesus memegang kendali atas situasi yang terjadi.

Teolog Bonhoeffer, di dalam bukunya, Life Together, menyatakan seringkali kita begitu dipenuhi oleh berbagai pikiran, bayangan, dan kekhawatiran yang negatif sehingga dibutuhkan waktu lama untuk firman Allah dapat menyingkirkan segala sesuatu yang negatif dan meresap masuk ke pikiran kita.

Ketika peristiwa angin ribut terjadi, para murid yang ketakutan membangunkan Yesus dengan berkata, “Tuhan, tolonglah, kita binasa.” (ay. 25). Terlihat jelas bahwa pikiran mereka sangat negatif karena berpikir akan binasa. Itulah sebabnya Yesus kemudian bertanya, “Mengapa kamu takut, kamu yang kurang percaya?”

Kita tidak dapat memilih ketika angin ribut datang melanda. Kita tidak dapat memilih ketika pesawat tiba-tiba menghujam jatuh ke rumah kita. Kita tidak dapat memilih ketika orang yang kita kasihi mengkhianati kita. Namun, kita dapat memilih respons kita terhadap situasi, apakah hancur oleh ketakutan karena pikiran negatif atau tetap fokus kepada Kristus dan kebenaran-Nya. Fokus kepada Kristus akan membuat kita memiliki damai sejahtera sekalipun di tengah badai dan angin ribut. Sadarilah bahwa hanya dengan memandang Yesus dan percaya sepenuhnya kepada-Nya kita akan dimampukan untuk merespons dengan benar dan menyingkirkan perasaan negatif yang menguasai kita.

Refleksi Diri:

- Apa hal-hal yang menjadi sumber ketakutan dan kekhawatiran Anda?
- Sudahkah Anda berdoa supaya bisa fokus kepada Yesus dan dilepaskan dari perasaan-perasaan negatif tersebut?