365 renungan

Tujuh nilai sorgawi: penguasaan diri

Filipi 4:10-13

Memang ibadah itu kalau disertai rasa cukup, memberi keuntungan besar. Sebab kita tidak membawa sesuatu apa ke dalam dunia dan kita pun tidak dapat membawa apa-apa ke luar. Asal ada makanan dan pakaian, cukuplah.
1 Timotius 6:6-8

Nilai penguasaan diri ini bukan dalam arti penguasaan emosi negatif seperti tidak lekas marah. Penguasaan diri yang dimaksud adalah dalam hal gaya hidup. Gaya hidup sederhana. Ia mencukupkan diri dalam hal kebutuhan hidupnya. Ia dapat mengekang diri dari keinginan atas hal-hal yang tidak penting.

Nasihat Rasul Paulus dalam ayat 8 di atas terdengar ekstrem, “Asal ada makanan dan pakaian, cukuplah.” Bagi kita yang hidup di perkotaan dengan tuntutan lingkungan yang tinggi, nasihat tersebut rasanya mustahil dilakukan. Namun inti nasihat ini ada di ayat 6, yaitu rasa cukup. Hal senada ditegaskannya dalam Filipi 4:11b, “... sebab aku telah belajar mencukupkan diri dalam segala keadaan.” Rasa cukup bukanlah sesuatu yang alami dalam diri manusia. Kecenderungan manusia lama, yaitu ketamakan masih sering membayangi kita. Berarti kita harus belajar untuk merasa cukup. Ada pepatah berbunyi: *langit itu tidak ada batasnya*. Seberapa pun banyak yang kita peroleh, tidak pernah akan memuaskan. Keinginan manusia tidak mengenal batas. Oleh sebab itu, kita harus belajar untuk berhenti mengingini lebih dan mulai merasa cukup.

Gaya hidup sederhana yang tampak dalam sikap merasa cukup adalah kunci kepada kebahagiaan. Salah satu orang terkaya di dunia saat ini, pendiri situs sosial media Facebook, Mark Zuckerberg, kemana-mana selalu memakai kaus oblong abu dan celana jeans. Ia menikahi Priscilla Chan di halaman belakang rumahnya, jauh dari pesta mewah dan meriah. Ia memiliki beberapa mobil tetapi kemana-mana sering mengendarai mobil Honda Fit (Jazz).

Hidup sudah cukup rumit. Jangan menambah kerumitan dengan gaya hidup yang rumit pula. Jangan biarkan hal-hal yang kecil seperti mode pakaian atau makanan mendikte hidup kita. Buatlah hidup Anda sederhana dan berusahalah senantiasa merasa cukup. Jangan selalu memandang kepada orang-orang yang lebih berada dibandingkan diri Anda. Sekali-kali cobalah bergaul dan terlibat di dalam kehidupan orang-orang yang berkekurangan. Anda akan melihat besarnya berkat anugerah Allah kepada diri Anda.

RAHASIA PENGUASAAN DIRI ADALAH RASA CUKUP DAN BERSYUKUR SELALU.