365 renungan

Yuk, Hidup Damai!

Filipi 4:4-7

Damai sejahtera Allah, yang melampaui segala akal, akan memelihara hati dan pikiranmu dalam Kristus Yesus.
- Filipi 4:7

Tanggal 10 Oktober adalah tanggal yang ditetapkan sebagai Hari Kesehatan Mental Sedunia. Hari yang dirayakan secara internasional ini ditujukan agar masyarakat di dunia mempunyai edukasi yang baik terhadap kesehatan mental. Banyak orang mungkin masih mengabaikan kesehatan mental diri mereka. Tak heran, masih cukup banyak orang yang mengalami depresi.

Rasa khawatir adalah akar dari depresi dan kecemasan. Terlalu banyak memelihara rasa khawatir tentu akan menimbulkan kecemasan yang besar. Namun sayangnya, perasaan khawatir sering kali muncul dalam diri tanpa kita ingini.

Apakah wajar memiliki rasa khawatir? Sebagai manusia, ya wajar-wajar saja. Namun, menjadi tidak wajar apabila memelihara kekhawatiran yang berlebihan. Rasul Paulus memberitahukan jemaat Filipi bahwa manusia cenderung khawatir. Paulus menasihati para pembacanya untuk tidak khawatir (ay. 6a), bukan karena tidak ada masalah atau semuanya baik-baik saja, tetapi karena ada Allah! Kita dapat menyampaikan doa dan permohonan atas kekhawatiran kita kepada Allah (ay. 6b). Percayalah, Allah akan memberikan kita damai sejahtera di dalam Kristus Yesus. Paulus juga mengatakan bahwa damai sejahtera yang Allah berikan adalah damai yang jauh melampaui segala akal, yang tidak dapat kita bayangkan (ay. 7a). Damai dari Allah akan memelihara hati dan pikiran kita. Ketika masalah dan kesulitan hidup datang menghampiri kita, janganlah memfokuskan diri pada respons atas kekhawatiran kita, melainkan tetaplah berdoa dan memohon penyertaan serta kekuatan di dalam Tuhan.

Tentu tidak mudah untuk mengabaikan masalah yang ada dan rasa khawatir dalam diri kita. Ketika kita mulai merasa khawatir, yuk sama-sama ingat ayat di atas. Ingat dan percayalah bahwa ada Allah yang sanggup memelihara kita. Mintalah kepada Allah, damai sejahtera yang melampaui akal pikiran sehingga kita tetap dimampukan berjalan bersama Yesus Kristus dalam kondisi apa pun. Baik suka maupun duka, susah maupun mudah, tidak akan menghambat Allah memberikan damai-Nya dalam setiap diri kita.

Mari datang kepada-Nya. Bersukacita dan nikmatilah anugerah damai yang Allah berikan bagi setiap kita. Tidak perlu khawatir. Yuk, belajar hidup damai.

Refleksi Diri:

- Apa saja hal-hal yang paling membuat Anda khawatir? Bagaimana respons Anda selama ini?
- Bagaimana Anda mengatasi kekhawatiran? Apakah Anda sudah meminta damai sejahtera kepada Yesus?