

365 renungan

## Damai di Hati

Filipi 4:2-9

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

Tuhan Yesus mau hidup Anda damai. Itu sebabnya Dia mendamaikan diri Anda dengan Allah. Yesus juga ingin di dalam hati Anda ada damai. Salah satu yang menghamburkan damai adalah kepahitan atau luka batin. Seringkali kepahitan muncul dari orang-orang terdekat dengan kita, mereka yang kita percayai dan kasihi. Sembilan puluh persen kepahitan yang merusak jiwa terjadi di dalam rumah tangga: orangtua-anak, kakak-adik, dan porsi terbesar suami-istri.

Jika ingin sembuh dari kepahitan, pilihan yang baik dan sesuai kehendak Tuhan adalah melepaskan diri dari kepahitan. Jangan mau berada di bawah bayangan kepahitan. Tuhan selalu terbuka bagi anak-anak-Nya yang datang mohon kesembuhan. Apa saja tindakan untuk bisa sembuh dari kepahitan?

(1) Kemauan dari si penderita untuk sembuh. Tuhan sendiri tidak dapat memaksakan rahmat kesembuhan bagi seseorang (bdk. Yoh 5:6).

(2) Perlu waktu. Waktu yang dibutuhkan tidak sama untuk setiap orang. Bagi orang tertentu mungkin sehari cukup, ada yang beberapa hari atau mungkin berminggu-minggu, sampai akhirnya kepahitan itu sembuh.

(3) Harus ada rasa aman. Kalau kita harus menghadapi orang yang telah melukakan kita dan kita tetap merasa tidak aman atau merasa ada kemungkinan ia akan melukai kita lagi, maka kita akan sulit mengalami penyembuhan.

(4) Perlu komunitas dan kesibukan baru. Bertemu dengan orang yang menyebarkan setiap hari itu tidak bahagia, tetapi tetap harus dijalani. Karena itu, baik jika punya kesibukan lain di luar rumah dan teman-teman yang bisa saling membantu. Kegiatan pelayanan dan sosial sering merupakan terapi yang baik.

(5) Ada semangat untuk mengampuni. Orang yang tidak mau mengampuni berarti menghalangi rahmat Allah. Pengampunan adalah syarat mutlak untuk mendapatkan penyembuhan (lih. Mrk. 11:25-26). Pengampunan pertama-tama adalah soal keputusan dan bukan perasaan. Setelah mengampuni, sikap kita harus berubah, tidak seperti dulu lagi yang bisa terus-menerus menyakiti diri sendiri.

Doa saya kiranya damai Tuhan Yesus turun atas diri Anda dan menguatkan Anda untuk sembuh dari segala kepahitan. Saya rasa tidak ada alasan bagi Anda untuk cepat-cepat putus asa dan mengingkari kehidupan yang kadang-kadang pahit.

Salam sembuh dari pahit.

**DAMAI DARI YESUS MEMAMPUKAN ANDA SEMBUH DARI KEPAHITAN.**