

365 renungan

## Janganlah Dikuasai Ketakutan

Daniel 10:1-21

“Janganlah takut, Daniel, sebab telah didengarkan perkataanmu sejak hari pertama engkau berniat untuk mendapat pengertian dan untuk merendahkan dirimu di hadapan Allahmu, dan aku datang oleh karena perkataanmu itu.”

- Daniel 10:12

Rasa takut bukan berarti lemah. Takut adalah naluri alami manusia untuk bertahan hidup. Rasa takut membantu kita sadar akan adanya bahaya sehingga menjadi waspada. Kita boleh mengalami ketakutan, tapi jangan sampai dikuasai ketakutan sehingga tidak melakukan apa-apa. Begitu kita membiarkan diri dikuasai ketakutan maka akan muncul “sepupunya” seperti: pengecut, pesimis, panik, dan cemas. Lalu kalau tidak segera diatasi akan berlanjut menjadi gugupan, emosian, keringatan, lupa, kegelisahan, jantungan, dan an-an lain.. hehehe..

Hal serupa dialami Daniel yang mendapat penglihatan dari Allah mengenai kesusahan besar yang akan terjadi di kerajaan Persia, yang pada saat itu diperintah oleh Raja Koresh. Karena penglihatan tersebut Daniel sampai berpuasa selama tiga minggu penuh. Ia berdoa sungguh-sungguh kepada Tuhan memohon penegasan atas penglihatan yang dialaminya.

Orang-orang yang ada di sekitar Daniel tidak mendapatkan penglihatan tersebut, hanya Daniel yang mengalaminya. Meskipun tidak melihat, mereka jadi ketakutan dan lari bersembunyi. Tinggallah Daniel seorang diri. Sekali lagi Tuhan menunjukkan penglihatan yang membuat Daniel pucat pasi dan tidak memiliki kekuatan. Daniel ketakutan.

Namun Alkitab mencatat, Allah mengirimkan malaikat-Nya untuk menguatkan Daniel. Malaikat itu berkata, “Jangan takut!” artinya jangan dikuasai ketakutan. Bagaimana kisah ini bisa menguatkan kita saat ditimpa ketakutan? Ingatlah selalu kita tidak sendiri, kita punya Tuhan. Komunikasikan rasa takut kita kepada Tuhan melalui doa seperti yang Daniel lakukan. Sampaikan dengan terbuka dan rendah hati, “Tuhan, aku takut ditinggalkan dan kehilangan, aku takut gagal, aku takut mengecewakan.”

Berbicaralah kepada Tuhan lalu mulai fokuskan pikiran kepada Tuhan dan terus ingat Anda tidak sendirian! Ada Tuhan yang tahu akan hari depan Anda. Ada Tuhan sumber kekuatan yang bisa Anda andalkan.

Anda takut? Itu normal! Anda dikuasai ketakutan? Mari kita lawan! Yuk kita latihan fokus kepada Tuhan. Pandanglah ke depan sambil menyakinkan diri ada Tuhan Yesus di samping Anda yang menemani. Yesus harus jadi tujuan Anda.

Tarik nafas dalam... Tahaaan... Hembuskan... Fokus hanya pada Yesus.

Refleksi Diri:

- Kapan terakhir kali Anda dilanda perasaan takut? Apakah Anda sampai begitu dikuasainya?
- Apa yang akan Anda lakukan untuk belajar fokus kepada Yesus saat dilanda ketakutan?