

365 renungan

## Moving forward (1)

Filipi 3:1-16

Tetapi ini yang aku lakukan, aku melupakan apa yang telah di belakangku dan mengarahkan diri kepada apa yang di hadapanku, dan berlari kepada tujuan untuk memperoleh hadiah, yaitu panggilan surgawi dari Allah dalam Kristus Yesus.

-Filipi 3:13-14

Untuk bisa moving forward atau bergerak maju ke depan, Rasul Paulus mengungkapkan tiga syarat: (1) Melupakan apa terjadi di belakang (2) Mengarahkan diri pada apa yang di hadapan (3) Berlari kepada tujuan.

Masa lalu adalah kenangan. Kadang kala sulit melupakannya dan melanjutkan hidup apalagi untuk kenangan yang menyakitkan: kegagalan berumah tangga, usaha bangkrut, patah hati, terserang penyakit kronis, karier dijegal teman sendiri, hubungan rusak, dan sebagainya. Jika ingin bahagia, Anda harus moving forward, jangan biarkan masa lalu mengusik. Anda boleh melihat ke belakang tapi jangan membawanya pada masa kini.

Pertanyaannya: bagaimana melupakan masa lalu yang buruk?

Pertama, meneliti penyebab yang merintanginya Anda bergerak maju. Ini langkah penting pertama untuk melupakan masa lalu yang buruk dan terus melanjutkan hidup. Kita tidak akan bisa melupakan masa lalu sebelum ingat apa yang harus diperbaiki dan dilupakan.

Kedua, selidikilah perasaan Anda. Sambil membayangkan kembali apa yang mungkin menghalangi untuk melangkah maju, perhatikan bagaimana berbagai kenangan tersebut menyentuh perasaan Anda. Jika suatu kenangan membuat Anda merasakan emosi yang sangat kuat (entah baik atau buruk) kemungkinan kenangan tersebut yang menjadi penyebabnya. Untuk bisa moving forward, belajarlah dari masa lalu, hiduplah untuk masa depan.

Ketiga, tuliskan hal-hal yang menghalangi untuk melangkah maju, begitu Anda berhasil mengidentifikasinya. Tuliskan semua hal traumatis yang menyebabkan Anda terluka atau hal indah masa lalu yang menyebabkan Anda tekurung di dalam keberhasilan masa lalu sehingga tidak realistis pada masa kini dan akhirnya lupa bahwa hidup terus berjalan untuk mencapai tujuan. Usahakan untuk mengingatkan diri Anda mengenai tujuan akhir seperti yang Anda bayangkan pada masa lalu.

Saudaraku, janganlah menatap masa lalu dengan berduka, ia tak akan kembali lagi. Hadapilah masa sekarang dengan bijaksana dan sambutlah bayangan masa depan tanpa keraguan serta

disertai keteguhan hati. Bergeraklah maju dan selalu ingat janji Tuhan Yesus, Aku menyertai kamu sampai kesudahannya.

Salam moving forward, lupakan masa lalu yang menghambat.

Refleksi Diri:

- Apa kenangan di masa lalu yang membuat Anda sulit moving forward?
- Apa yang akan Anda lakukan untuk memungkinkan Anda bergerak maju menatap masa depan dengan suatu tujuan?