



Buku ini diberikan kepada

Dari

SAYA AKAN MULAI LAGI SENIN

MEMATAHKAN SIKLUS KEBIASAAN
MAKAN YANG TIDAK SEHAT
DENGAN KEPUASAN ROHANI YANG KEKAL

Lysa Terkeurst

*Untuk wanita yang hatinya lelah
dan merasa sangat sendirian dalam pergumulan
yang sepertinya tidak akan pernah berakhir ini ...
izinkan saya menjadi teman yang berada di samping Anda
dan mengatakan:*

Anda terlihat.

Anda dikasihi.

Anda didoakan.

Yesus menyertai Anda, dan saya juga.

Kita bisa melakukan ini.

*Jadi, mari kita bergandengan tangan
dan menghadapi perjalanan ini bersama.*



Daftar Isi

Pendahuluan: Menemukan Apa yang Anda Inginkan	1
Bab 1 — Apa yang Sebenarnya Terjadi di Sini?	9
Bab 2 — Menggantikan Semua Keinginan Kuat Saya	15
Bab 3 — Mendapatkan Sebuah Rencana	21
Bab 4 — Teman Tidak Membiarkan Teman Makan Sebelum Berpikir	26
Bab 5 — Diciptakan untuk yang Lebih	32
Bab 6 — Semakin Dekat dengan Tuhan	38
Bab 7 — Tidak Didefinisikan oleh Angka	46
Bab 8 — Berdamai dengan Realitas Tubuh Saya	53
Bab 9 — Tetapi Olahraga Membuat Saya Ingin Menangis	60

Bab 10 — Ini Tidak Adil	67
Bab 11 — Bau, Busuk, Mengerikan, Tidak Ada Hari yang Baik	76
Bab 12 — Kutuk Celana Jeans Ketat	84
Bab 13 — Kegemaran yang Berlebihan	91
Bab 14 — Kekosongan Emosional	98
Bab 15 — Iblis dalam Poster Keripik	106
Bab 16 — Mengapa Diet Tidak Berhasil	113
Bab 17 — Berbagai Hal Hilang, Hal-hal yang Lebih Baik Didapatkan	120
Bab 18 — Hidup Sebagai Pemenang	128
Ayat-ayat untuk Makan Sehat	133
Catatan	135



Pendahuluan

Menemukan Apa yang Anda Inginkan

Buku tentang pilihan gaya hidup sehat biasanya harus berisi banyak pembicaraan tentang sayuran, kalori, pembersihan usus besar, dan frasa seperti “Anda harus” dan “Anda sebaiknya.”

Saya punya masalah dengan semua pembicaraan itu. Masalah saya ada pada keinginan saya, bukan caranya. Keinginan ... benar-benar ingin membuat perubahan yang langgeng dan memutuskan bahwa hasil dari perubahan itu sepadan dengan pengorbanannya.

Dari pengakuan ini, saya rasa pantas kalau saya harus jujur kepada Anda tentang beberapa hal di awal.

1. Saya alergi dengan buku-buku tentang makan sehat pada umumnya.
2. Tidak sekali pun dalam hidup ini saya pernah sangat menginginkan wortel.
3. Saya tidak terlalu bersemangat untuk melepaskan dua kelezatan terbesar bagi lidah saya—Cheez-Its dan brownies kotak-campuran. Bahkan, saya telah bertanya kepada Tuhan apakah terlalu sulit untuk menukar struktur molekul Cheez-Its dengan wortel. Keduanya sudah oranye. Pasti tidak sulit bagi pribadi yang mengubah air menjadi anggur, 'kan?
4. Saya tidak yakin saya berwenang menulis buku seperti ini. Saya seorang anak Tuhan biasa yang dalam perjalanan menemukan motivasi yang lebih dalam dari sekedar angka pada timbangan saya untuk tetap sehat.

Saya menulis buku ini bukan untuk membombardir dan menundukkan selera lidah Anda atau karena saya telah menemukan diet ajaib untuk membuat Anda kurus besok. Saya menulis buku ini karena saya telah bergumul terlalu lama dengan pilihan makanan dan berat badan saya. Karena saya telah mengatakan, “Saya akan mulai lagi Senin” seribu kali—hanya untuk mengecewakan diri saya sendiri dengan sarapan. Dan berita di jalan mengatakan sebagian besar wanita juga berjuang dengan siklus yang melelahkan dan tidak memuaskan ini hari demi hari. Yang membawa saya kepada hal kelima yang harus Anda ketahui tentang saya:

5. Saya memulai perjalanan ini dengan berat 75 kg. Bagi sebagian orang, ini adalah angka yang sangat tinggi. Bagi orang lain, 75 kg adalah berat impian. Dalam kasus saya, angka itu sendiri bukanlah masalahnya, tetapi bagaimana perasaan saya secara mental, rohani, dan jasmani. Sudah waktunya untuk jujur pada diri sendiri.

Saya rasa kita semua sampai pada suatu titik dalam hidup kita di mana kita harus memberikan jawaban yang benar-benar jujur atas pertanyaan,



“Bagaimana kabarku?” Ini bukan percakapan yang kita lakukan dengan teman atau anggota keluarga, tetapi salah satu perenungan tengah malam ketika tidak ada yang menutupi kenyataan yang menatap wajah kita.

Saya tahu hal-hal tertentu tentang diri saya perlu diubah, tetapi lebih mudah membuat alasan daripada menanganinya secara langsung. Rasionalisasi sangat menarik. Coba lihat apakah Anda berhubungan dengan salah satu dari ini:

Saya baik di setiap bidang lainnya.

Saya sudah melakukan begitu banyak pengorbanan.

Saya membutuhkan makanan sebagai hiburan di musim kehidupan ini; Saya akan menangani masalah saya nanti.

Alkitab tidak secara spesifik mengatakan ini salah.

Jika saya benar-benar ingin membuat perubahan, saya bisa; saya hanya tidak ingin sekarang.


Oh, demi Tuhan, setiap orang punya masalah. Jadi memang kenapa kalau ini masalah saya?

Tetapi alasan tidak membawa saya ke mana pun dengan cepat, terutama dalam hal makan sehat.

Seumur hidup bisa dihabiskan dengan menyerah pada alasan, merasa bersalah, memutuskan untuk melakukan yang lebih baik, memukuli diri sendiri secara mental karena tidak berpegang teguh pada tekad saya, dan kemudian pasrah pada kenyataan bahwa segala sesuatunya tidak bisa berubah.

Dan saya tidak ingin menghabiskan seumur hidup dalam siklus ini. Saya rasa Anda juga tidak.

Buku yang Anda pegang di tangan Anda bisa jadi pendamping—yang selama ini Anda cari-cari—yang Anda butuhkan dengan setiap rencana makan sehat yang Anda coba dan tangisi. Saya percaya buku ini akan membantu Anda menemukan “keinginan” Anda.



Selain membantu Anda menemukan keinginan untuk menaklukkan kebiasaan makan tidak sehat Anda, buku ini juga memegang kunci kepada sesuatu yang sangat penting bagi sebagian besar wanita: kekurangan nutrisi rohani. Kita merasa kelebihan berat badan secara fisik tetapi kekurangan berat badan secara rohani. Mengikat kedua hal ini bersama-sama adalah langkah pertama dalam salah satu perjalanan paling signifikan yang pernah Anda lakukan bersama Tuhan.

Itu mengingatkannya saya pada sebuah perjalanan yang dijelaskan dalam Matius 19. Seorang pemuda kaya datang menemui Yesus dan menjelaskan bahwa dia mengikuti semua aturan tetapi masih merasa ada sesuatu yang kurang dalam pencariannya akan Tuhan. “Semuanya itu telah kuturuti,” katanya. “Apa lagi yang masih kurang?” (ayat 20). Atau, dengan kata lain, “Saya melakukan semua dasar yang diperlukan ... jadi mengapa saya masih merasa ada yang kurang?”

Pertanyaan yang begitu rentan. Pertanyaan yang bisa dimengerti.

Yesus menjawab, “Jikalau engkau hendak sempurna, pergilah, juallah segala milikmu dan berikanlah itu kepada orang-orang miskin, maka engkau akan beroleh harta di sorga, kemudian datanglah ke mari dan ikutlah Aku” (ayat 21).

Pemuda kaya itu kemudian pergi dengan sedih karena dia tidak mau melepaskan satu hal yang menguasainya. Dia begitu penuh dengan keayaannya sehingga dia tidak bisa melihat betapa kekurangan gizi jiwanya. Dia sama seperti orang-orang sekarang yang menolak putih telur dan buah untuk sarapan agar mereka bisa mengenyangkan diri dengan donat yang ditaburi permen dan cokelat. Bahkan ketika gula darah mereka naik dan mereka mengeluh sakit kepala, mereka dengan teguh menolak untuk melepaskan donat mereka.

Dalam kehidupan saya dulu yang dipenuhi gula, saya mungkin memiliki beberapa pengalaman pribadi yang membuat saya memikirkan analogi kecil yang lemah itu.



Bagaimanapun.

Yesus tidak memaksudkan ini sebagai perintah menyeluruh bagi setiap orang yang memiliki banyak uang, tetapi untuk setiap kita yang berkubang dalam kelimpahan apa pun yang kita miliki. Saya membayangkan Yesus menatap langsung ke dalam jiwa pemuda ini dan berkata, “Aku ingin kau melepaskan satu hal yang sangat kau inginkan lebih daripada Aku. Lalu, ikutlah Aku.”

Pemikiran yang menusuk, bukan?

Tiba-tiba, Yesus tidak hanya menatap pemuda kaya itu; Dia juga menatap saya—di dalam. Bagian yang tidak bisa saya tutupi dengan berbagai alasan dan riasan.

Ketika Yesus ingin kita mengikuti Dia—benar-benar mengikuti-Nya—itu urusan yang serius: “Setiap orang yang mau mengikut Aku, ia harus menyangkal dirinya, memikul salibnya dan mengikut Aku” (Markus 8:34).

Bersama Yesus, jika kita ingin mendapatkan, kita harus menyerahkan.

Untuk dipenuhi, kita harus menyangkal diri kita sendiri.

Untuk benar-benar dekat dengan Tuhan, kita harus menjauhkan diri dari hal-hal lain.

Untuk menaklukkan keinginan kita, kita harus mengarahkannya kembali kepada Tuhan.

Tuhan membuat kita mampu menginginkan sehingga kita memiliki keinginan yang tak terpadamkan untuk yang lebih lagi dari Dia, dan hanya Dia.

Tidak ada yang berubah sampai kita membuat pilihan untuk mengarahkan kembali keinginan kita yang salah arah kepada satu-satunya yang mampu memuaskannya.

Menjadi sehat bukan hanya tentang menurunkan berat badan, tetapi tentang mengalibrasi ulang jiwa kita sehingga kita ingin berubah—rohani, fisik, dan mental. Dan pertempuran benar-benar ada dalam ketiga area tersebut.

Secara rohani. Saya harus meminta kepada Tuhan agar memberi saya keinginan untuk menjadi sehat. Saya tahu “keinginan” yang sia-sia tidak akan pernah bertahan lama. Keinginan yang dangkal hanya menghasilkan usaha yang dangkal. Saya harus mencari “keinginan” rohani yang diberdayakan oleh Tuhan sendiri.

Jadi, saya meminta. Saya memohon, sebenarnya. Saya berseru kepada Tuhan. Dan hari demi hari, Tuhan memberi saya cukup “keinginan,” dicampur dengan kekuatan-Nya, untuk dipuaskan dengan pilihan-pilihan yang sehat.

Tuhan juga menetapkan di hati saya bahwa ini adalah masalah yang sangat penting secara rohani. Pikirkan Hawa dalam interaksi pertama yang tercatat dalam Alkitab antara seorang wanita dan makanan. Jelas, inti dari godaan Hawa adalah bahwa dia ingin menjadi seperti Tuhan, mengetahui yang baik dan yang jahat. Tetapi kita tidak bisa mengabaikan fakta bahwa ular memakai makanan sebagai alat dalam prosesnya. Jika kejatuhan umat manusia disebabkan ketika Hawa menyerah pada keinginan untuk makan sesuatu yang tidak seharusnya dia makan, saya pikir pergumulan kita dengan makanan penting bagi Tuhan.

Secara fisik. Perspektif rohani dalam buku ini mungkin menggerakkan jiwa, tetapi realitas fisik mengharuskan mengubah wawasan rohani tersebut menjadi pilihan praktis.

Ketika saya memulai perjalanan ini, saya akhirnya harus mengakui bahwa apa yang saya makan itu penting. Berat badan saya adalah cerminan langsung dari pilihan saya dan kondisi kesehatan saya.

Saya memulai dengan kunjungan ke dokter saya, yang sangat saya anjurkan untuk Anda lakukan sebelum memulai rencana makan sehat Anda. Dokter melakukan beberapa tes. Kecuali untuk beberapa hasil yang menunjukkan saya tidak berolahraga secara teratur atau membuat pilihan makanan yang paling sehat, hasil tes semuanya normal.



Huff. Mengapa dokter selalu mengatakan hal yang sama tentang makan yang benar dan olahraga?

Merasa lesu? Makan lebih baik, bergerak lebih banyak. Merasa sedih? Makan lebih baik, bergerak lebih banyak. Saya yakin kali berikutnya saya masuk ke ruang dokter karena sakit tenggorokan, sarannya akan sama. Makan lebih baik, bergerak lebih banyak. Ya ampun! Dan kami bahkan tidak akan membahas masalah yang saya miliki dengan timbangan di ruangan dokter saya. Saya yakin saya semakin berbeban berat hanya untuk membuktikan maksudnya. *Benar, kan? Kau perlu makan lebih baik, bergerak lebih banyak.*

Dokter dan hasil tesnya benar. Masalah berat badan saya secara langsung terkait dengan pilihan makanan saya. Titik. Saya harus mengakuinya dan melakukan sesuatu untuknya.

Secara mental. Saya harus memutuskan bahwa saya lelah berkompromi. Kita diciptakan untuk lebih dari sekedar berkompromi. Kita diciptakan untuk janji-janji Allah di setiap area kehidupan kita.

Sejujurnya, saya diciptakan untuk lebih dari sekadar lingkaran setan makan, mendapatkan, stres—makan, mendapatkan, stres ... Saya diciptakan untuk bangkit, bertempur dengan masalah-masalah saya, dan, memakai kekuatan Tuhan di dalam saya, mengalahkannya untuk kemuliaan Tuhan.

Saya harap Anda akan bertahan dalam perjalanan menemukan “keinginan” Anda ini. Saya tidak bisa menjanjikan perjalanannya akan mudah. Tetapi saya bisa menjanjikan itu akan menjadi hal yang paling memberdayakan yang pernah Anda lakukan. Baru hari ini saya memakai jeans yang tidak pernah terpikirkan akan saya pakai lagi. Dan meskipun tubuh saya melakukan tarian sukses yang bahagia, jiwa saya jauh dari pemikiran yang sia-sia.

Jiwa saya merasa bebas. Saya heran mengingat saya pernah ingin memuaskan selera lidah saya daripada memuaskan keinginan saya untuk bebas dari semua rasa bersalah, semua kehancuran, semua kekalahan.

Saya masih tidak menginginkan wortel yang sudah dihancurkan itu. Tetapi saya menemukan “keinginan” saya. Saya mulai makan lebih baik dan bergerak lebih banyak. Berat badan saya turun. Saya merasa luar biasa. Dan pastinya saya telah semakin dekat dengan Tuhan daripada sebelumnya.

Keinginan saya yang paling sejati telah terpuaskan—dan keinginan Anda yang paling sejati juga bisa terpuaskan.



BAB 1

Apa yang Sebenarnya Terjadi di Sini?

Beberapa tahun yang lalu, sebuah perusahaan penurunan berat badan muncul dengan kampanye iklan yang brilian. Mungkin Anda telah melihat beberapa iklan mereka. Monster oranye kecil mengejar seorang wanita, menggoda dan mengejeknya dengan makanan yang jelas-jelas bukan bagian dari rencana makan sehatnya. Iklan tersebut menangkap dengan sempurna bagaimana rasanya diusik oleh berbagai keinginan di sepanjang hari.

Meskipun monster oranye adalah cara yang bagus untuk memvisualisasikan keinginan, iklan tersebut gagal memenuhi janji mereka untuk benar-benar membantu seorang wanita. Teori perusahaan penurunan berat badan itu mengajarkan makanan apa yang lebih mengenyangkan dan mendorong untuk memakannya. Tetapi apakah itu benar-benar membantu mengatasi keinginan?

Bagi saya, tidak. Memberitahu saya untuk makan makanan sehat yang akan membantu saya merasa kenyang lebih lama tidak menyelesaikan inti masalahnya. Saya bisa merasa kenyang setelah makan dan masih menginginkan pai cokelat untuk hidangan penutup. Hanya merasa kenyang bukanlah jawaban untuk tetap berpegang pada rencana makan yang sehat.

Jadi, apa yang sebenarnya terjadi di sini?

Saya percaya Tuhan menciptakan kita untuk menginginkan. Nah, sebelum Anda berpikir ini semacam lelucon kejam dari Tuhan, izinkan saya meyakinkan Anda bahwa obyek keinginan kita seharusnya tidak pernah makanan atau hal-hal lain yang olehnya orang-orang dikuasai, seperti seks atau uang atau mengejar keberartian.

Pikirkan definisi kata *keinginan*. Dictionary.com mendefinisikan *keinginan* sebagai “sesuatu yang Anda rindukan, sangat bergairah akannya, berhasrat akannya, dan memohon akannya.”¹ Sekarang perhatikan ekspresi keinginan ini: “Betapa disenangi tempat kediaman-Mu, ya TUHAN semesta alam! Jiwaku hancur karena merindukan pelataran-pelataran TUHAN; hatiku dan dagingku bersorak-sorai kepada Allah yang hidup” (Mazmur 84:1-2).

Ya, kita diciptakan untuk menginginkan—merindukan, sangat bergairah akan, berhasrat akan, dan memohon akan—Tuhan. Hanya Tuhan. Tetapi iblis ingin menggantikan keinginan kita akan Tuhan dengan sesuatu yang lain. Inilah yang Alkitab katakan tentangnya: “Janganlah kamu mengasihi dunia dan apa yang ada di dalamnya ... Sebab semua yang ada di dalam



dunia, yaitu keinginan daging dan keinginan mata serta keangkuhan hidup, bukanlah berasal dari Bapa, melainkan dari dunia” (1 Yohanes 2:15-16).

Perikop ini merinci tiga cara iblis mencoba untuk membujuk kita menjauh dari mengasihi Allah:

- Keinginan daging
- Keinginan mata
- Keangkuhan hidup

Mari kita mendefinisikan hal-hal ini.

Menurut tafsiran dalam *Life Application Study Bible* (NIV) saya:

Keinginan daging = mencoba untuk memenuhi keinginan fisik kita *di luar kehendak Tuhan*

Keinginan mata = berusaha agar keinginan materi kita terpenuhi *di luar kehendak Tuhan*

Keangkuhan hidup = berusaha agar kebutuhan kita akan keberartian terpenuhi *di luar kehendak Tuhan*

Ingat Hawa? Mempelajari kisahnya, saya menyadari betapa iblis dengan sengaja memilih taktiknya. Dia tahu di mana kita lemah. Dia ingin memikat kita menjauh dari Tuhan. Dan dia tahu apa yang berhasil ... “Perempuan itu melihat, bahwa buah pohon itu baik untuk dimakan [keinginan daging] dan sedap kelihatannya [keinginan mata], lagipula pohon itu menarik hati karena memberi pengertian. Lalu ia mengambil dari buahnya dan dimakannya dan diberikannya juga kepada suaminya yang bersama-sama dengan dia, dan suaminya pun memakannya” (Kejadian 3:6). Hawa dicobai dengan tiga cara yang sama persis seperti yang diperingatkan oleh perikop 1 Yohanes kepada kita.

Tetapi bukan sampai di sana saja. Lihatlah bagaimana Yesus dicobai:

Maka Yesus dibawa oleh Roh ke padang gurun untuk dicobai Iblis. Dan setelah berpuasa empat puluh hari dan empat puluh malam, akhirnya