Nasihat
Para Bapa Suci
tentang kehidupan rohani

Bagian 2

Uskup Alexander (Mileant)

Daftar Isi:

Ilmu Agung Mengenal Diri Sendiri 2
Bapa Suci Yohanes Cassianus dari Roma 4
Bapa Suci Isikhius imam Yerusalem 23
Bapa Nil dari Sinai 24
Santo Efrem Sirus 30
Bapa Suci Yohanes Penakluk Tangga 39

Ilmu Agung Mengenal Diri Sendiri

Tujuan manusia adalah mengembangkan sifat-sifat baik yang telah ditanamkan oleh Sang Pencipta. Tugas yang pada dasarnya menyenangkan dan membangkitkan semangat ini menjadi sulit karena sifat kita telah dirusak oleh dosa. Karena alasan inilah kecenderungan untuk berbuat jahat mulai terlihat bahkan pada usia yang sangat dini, bahkan sebelum akal dan kehendak manusia berkembang sepenuhnya. Dengan menyerah pada berbagai pengaruh buruk baik dari dalam maupun luar, manusia melakukan dosa. Dosa yang berulang-ulang seiring waktu berubah menjadi kebiasaan buruk dan nafsu, yang semakin kuat mendorong manusia untuk berbuat dosa. Jika manusia tidak melawan nafsunya, maka nafsu tersebut akan berubah menjadi keburukan yang dapat sepenuhnya memperbudak dirinya. Namun, jika seseorang mendengarkan suara hati nuraninya dan dengan pertolongan Tuhan berjuang melawan kecenderungan buruknya, maka ia tidak hanya akan mengatasinya, tetapi juga memperoleh sifat-sifat baik yang bertolak belakang dengan kekurangan-kekurangannya sebelumnya. Demikianlah pertumbuhan dan penyempurnaan rohani seseorang terwujud.

Memahami sifat rohani diri sendiri, belajar mengatasi kecenderungan ke arah kejahatan dan berbagai godaan — inilah ilmu yang paling penting. Para orang suci telah mempelajarinya dengan tekun, dan karena itu pengalaman pribadi mereka dalam perjuangan batin menuju kekudusan sangatlah penting bagi kita.

Dalam literatur para Bapa Gereja, nafsu dibagi menjadi delapan "nafsu pokok" atau nafsu utama. Nafsu-nafsu tersebut adalah: kerakusan, percabulan, keserakahan, kemarahan, kesedihan, keputusasaan, kesombongan, dan keangkuhan. Para Bapa Gereja menjelaskan bahwa tiga dari nafsu-nafsu ini—kerakusan, keserakahan, dan kesombongan—menimbulkan lima nafsu lainnya: percabulan, kemarahan, kesedihan, keputusasaan, dan kesombongan (Rasul Yohanes Teolog menyebut tiga nafsu dasar pertama ini sebagai "nafsu daging, nafsu mata, dan kesombongan duniawi" (1 Yoh. 2:15). Pada dasarnya, semua nafsu bermula dari cinta diri yang menyimpang dan berlebihan, yaitu kesombongan.

Selain itu, para Bapa Gereja menyoroti hubungan timbal balik berikut di antara nafsu-nafsu tersebut. Biasanya, nafsu percabulan timbul dari kerakusan, sedangkan kesombongan timbul dari kesombongan diri. Dari kerakusan, nafsu cabul, keserakahan, kesombongan, dan keangkuhan, ketika nafsu-nafsu ini tidak mendapatkan kepuasan yang diinginkan, muncullah kemarahan atau kesedihan — tergantung pada keadaan dan karakter seseorang. Kesedihan juga muncul setelah kemarahan terungkap. Kesedihan yang semakin mendalam berubah menjadi keputusasaan.

Setiap nafsu utama (atau dasar) melahirkan banyak nafsu lain, yang pada gilirannya muncul dalam berbagai bentuk. "Dosa-dosa apa saja yang timbul dari delapan nafsu utama ini? Mengenai hal ini, aku akan berkata," tulis Bapa Suci Yohanes Pengangkatan Tangga, "bahwa dalam nafsu-nafsu yang tak terkendali tidak ada akal sehat dan keteraturan, melainkan segala macam kekacauan dan ketidakteraturan. Tawa yang tidak pada tempatnya, misalnya, kadang-kadang timbul dari setan percabulan, kadang-kadang dari kesombongan, ketika seseorang memuji dirinya sendiri di dalam hati, dan kadang-kadang tawa itu timbul dari rasa kenyang… Berbicara berlebihan kadang-kadang berasal dari rasa kenyang, dan kadang-kadang dari kesombongan. Pikiran-pikiran yang menghujat ditimbulkan oleh kesombongan, tetapi tidak jarang juga berasal dari menghakimi sesama… Kekejaman hati bisa disebabkan oleh rasa kenyang, kadang-kadang oleh ketidakpedulian, dan kadang-kadang oleh kecanduan terhadap sesuatu."

Nafsu-nafsu adalah penyakit jiwa. Oleh karena itu, untuk memulai perjalanan penyembuhan dari penyakit-penyakit jiwa kita, pertama-tama perlu menetapkan diagnosis yang tepat, yaitu melihat dan memahaminya dalam terang Injil atau di bawah bimbingan seorang bapa rohani yang berpengalaman. Sebagian besar, cara hidup kita sendiri, perbuatan, dan perkataan kita mencerminkan apa yang terjadi di dalam diri kita. "Dari perbuatan mereka kamu akan mengenal mereka," kata Kristus.

Namun, terkadang nafsu-nafsu tersebut tidak terungkap ke luar karena rasa malu kita di hadapan orang lain atau karena keadaan yang menghalangi penampakannya. Kadang-kadang nafsu-nafsu tersebut dalam waktu yang lama seolah-olah berada dalam keadaan tertidur dan baru terungkap pada saat keadaan tertentu . Kadang-

kadang nafsu-nafsu tersebut seolah-olah bersembunyi di balik perbuatan dan niat baik kita, dan pada saat itulah sangat sulit untuk melihatnya. Dapat dikatakan dengan pasti bahwa di dalam diri kita masing-masing terdapat akar dari segala nafsu. Mencapai kebebasan penuh darinya, memperoleh kemurnian hati—adalah usaha besar yang hanya sedikit orang yang melakukannya dengan sungguh-sungguh. Di sini, kita harus terus-menerus memeriksa pikiran dan perasaan terdalam kita, dengan tegas menghakimi diri sendiri atas segala dosa, dan bertobat dengan tulus, sering mengaku dosa, serta menerima Komuni Kudus. Namun, buah-buah Roh Kudus yang diperoleh sebagai hasilnya sungguh luar biasa.

Dalam brosur ini, kami telah mengumpulkan ajaran-ajaran para Bapa Gereja yang secara mendetail menguraikan pergumulan batin dan memberikan nasihat berharga tentang cara meraih kemenangan di dalamnya.

Bapa Suci Yohanes Cassianus dari Roma

Bapa Suci Yohanes Cassianus lahir pada tahun 350-an di wilayah Galia (Marseille) dari orang tua yang terhormat dan kaya, serta menerima pendidikan yang baik. Sejak usia muda, ia mencintai kehidupan yang mengabdi kepada Tuhan dan, dengan keinginan untuk mencapai kesempurnaan, ia berangkat ke Timur, di mana ia menjadi biarawan di Biara Betlehem. Dua tahun kemudian, ia bersama seorang teman pergi ke Mesir untuk menemui para bapa rohani Mesir dan belajar dari mereka. Hingga tahun 400, mereka tinggal di antara para pertapa Mesir di berbagai skete, sel, dan biara, sambil mengenal kehidupan pertapaan. Kemudian mereka berangkat ke Konstantinopel, di mana Santo Yohanes Zlatoust menahbiskan Yohanes Cassianus sebagai diakon.

Setelah Santo Yohanes Zlatoust ditangkap dan dipenjara, Cassianus kembali ke tanah airnya dan di sana melanjutkan kehidupan asketis yang dipelajarinya di Mesir. Beberapa tahun kemudian, ia dikenal karena kesucian hidupnya dan ditahbiskan menjadi imam. Murid-muridnya mendirikan sebuah biara berdasarkan model Mesir. Tak lama kemudian, sebuah biara wanita juga didirikan. Atas permintaan kepala biara dari sebuah biara di

Gaul, Santo Kassianus menulis aturan biara dalam 12 buku dan 24 percakapan. Ia wafat pada tahun 435. Berkat Santo Yohanes Cassianus, kehidupan biara menyebar dengan sangat sukses di Barat, dan buku-buku yang ditulisnya tentang kehidupan asketis memberikan pengaruh besar baik pada Gereja Barat maupun Gereja Timur.

Tentang Anugerah Ilahi dan Kehendak Bebas

1. Sebagaimana permulaan kerelaan hati berasal dari ilham khusus Allah dalam diri kita, demikian pula bantuan untuk melaksanakan kebajikan diberikan-Nya kepada kita. Namun, tergantung pada kita sendiri seberapa besar atau kecil kesediaan kita untuk menaati ilham Allah dan menerima bantuan-Nya. Kita layak menerima pahala atau hukuman yang setimpal, tergantung pada apakah kita mengabaikannya atau dengan kerendahan hati yang penuh takwa berusaha hidup sesuai dengan rencana Allah, yang telah Dia curahkan kepada kita melalui kasih karunia-Nya yang penuh belas kasihan. Hal ini terungkap dengan jelas, misalnya, pada peristiwa penyembuhan orang-orang buta di Yerikho. Bahwa Tuhan melewati mereka, itu adalah perbuatan belas kasihan Ilahi. Namun, bahwa mereka berseru: “Kasihanilah kami, Tuhan, Anak Daud” (Matius 20:31), itu adalah perbuatan iman dan harapan mereka. Sedangkan penglihatan yang diperoleh orang-orang buta itu sendiri—sekali lagi—adalah hasil dari rahmat Allah. Bapa Suci Yohanes Kas.

1. Kehendak Allah selalu menginginkan agar manusia yang diciptakan-Nya tidak binasa, melainkan hidup selamanya. Jika Allah melihat sekecil apa pun percikan kecenderungan kepada kebaikan di dalam hati kita, maka atas kemurahan-Nya, Ia tidak akan membiarkannya padam. Ia, yang menghendaki agar semua orang diselamatkan dan sampai pada pemahaman akan kebenaran, akan dengan segala cara membantu agar percikan itu berubah menjadi nyala api. Anugerah Allah dekat bagi semua orang. Anugerah itu memanggil semua orang tanpa kecuali kepada keselamatan dan pengenalan akan kebenaran, sebab Tuhan berfirman: *“Marilah kepada-Ku, hai semua yang letih lesu dan*

berbeban berat, dan Aku akan memberi kelegaan kepadamu" (Mat. 11:28; Bapa Suci Yohanes Kas.).

2. Anugerah Allah selalu mengarahkan kehendak kita ke arah yang baik, namun demikian, Tuhan juga mengharapkan upaya yang sesuai dari kita. Agar karunia-karunia-Nya tidak diberikan kepada orang-orang yang lalai, Ia mencari kesempatan untuk membangunkan kita dari kelalaian yang dingin. Agar pemberian karunia-karunia-Nya yang murah hati tidak tampak tanpa alasan, Tuhan memberikannya kepada kita setelah kita menunjukkan keinginan dan usaha. Namun demikian, anugerah selalu diberikan secara cuma-cuma, karena atas usaha kecil kita, Tuhan membalasnya dengan kemurahan hati yang tak terhingga. Oleh karena itu, betapapun besarnya usaha manusia, hal itu sama sekali tidak mengurangi arti anugerah sebagai karunia. Rasul Paulus, meskipun mengatakan bahwa ia "telah bekerja lebih keras daripada semua rasul," namun segera menjelaskan bahwa usaha-usaha tersebut bukanlah miliknya, melainkan anugerah Allah yang menyertainya (1 Kor. 15:10). Dengan demikian, melalui ungkapan *"telah bekerja,"* ia mengungkapkan usaha kehendaknya. Dengan kata-kata: *"bukan aku, melainkan kasih karunia* Allah"—bantuan Ilahi, dan dengan kata: "bersamaku"—ia menunjukkan bahwa kasih karunia itu membantunya bukan ketika ia bermalas-malasan, melainkan ketika ia bekerja keras, (Bapa Suci Yohanes Kas.)

Doa Bapa Kami

6. Beberapa orang membandingkan pikiran kita dengan bulu yang paling ringan, yang berkat kelembutannya, ketika tidak basah oleh kelembapan, dengan hembusan angin yang paling lemah pun dengan mudah terbang ke ketinggian yang besar. Namun, jika bulu itu terbebani oleh kelembapan apa pun, ia tidak dapat naik, melainkan karena bebannya, ia turun dan menempel pada tanah. Demikian pula pikiran kita: jika tidak dibebani oleh nafsu dan kekhawatiran duniawi, serta tidak dirusak oleh kelembapan nafsu yang merusak, maka karena ringan, berkat kemurnian alami kita, dengan hembusan renungan rohani yang paling lembut pun akan terangkat ke atas, dan, meninggalkan segala yang duniawi di belakang, mencapai yang surgawi. Itulah sebabnya, sebenarnya,

Tuhan mengajarkan kepada kita: *"Berhati-hatilah, jangan sampai hati kalian terbebani oleh pesta pora, kemabukan, dan kekhawatiran duniawi"* (Lukas 21:34). Jadi, jika kita ingin agar doa kita tidak hanya sampai ke surga, tetapi juga melampaui surga, marilah kita berusaha membawa pikiran kita kepada kelapangan alami, dengan membersihkannya dari segala keburukan dan kelembapan nafsu duniawi, sehingga doa itu, tanpa terbebani lagi oleh beban asing apa pun, dapat dengan mudah melambung ke hadirat Allah (Bapa Suci Yohanes Kas.).

6. Kita memohon kepada Allah dengan kata-kata: "Bapa Kami!" Dan dengan ini kita mengakui-Nya — Penguasa alam semesta — sebagai Bapa kita, karena Dia, setelah membebaskan kita dari perbudakan nafsu, telah mengangkat kita menjadi anak-anak-Nya. Ketika kita melanjutkan dengan mengat : "Yang ada di surga," — kita menyatakan kesiapan untuk melepaskan diri dari segala keterikatan pada kehidupan duniawi yang fana ini, yang menjauhkan kita dari kehidupan surgawi, dan mulai saat ini dengan tekun berupaya menuju tempat di mana Bapa kita berdiam. Sikap batin seperti ini mengharuskan kita untuk tidak lagi melakukan apa pun yang tidak sesuai dengan gelar mulia sebagai anak-anak Allah dan yang dapat merampas warisan Bapa kita serta menjerumuskan kita ke dalam penghakiman Allah yang tegas (Bapa Suci Yohanes Kas.).

Karena telah dianugerahi gelar yang begitu mulia sebagai anak-anak Allah, kita harus berkobar-kobar dalam kasih anak kepada Allah dan tidak lagi mencari kepentingan diri sendiri, melainkan hanya kemuliaan-Nya—Bapa kita—sambil berkata kepada-Nya: "Dikuduskanlah Nama-Mu." Dengan kata-kata ini kita bersaksi bahwa seluruh keinginan dan sukacita kita terpusat pada kemuliaan Bapa kita — semoga mulai saat ini nama Bapa kita yang mulia dipuji dan dihormati dengan penuh kekaguman oleh semua orang.

Permohonan kedua dari pikiran yang telah dimurnikan adalah: "Datanglah Kerajaan-Mu." Di sini dibicarakan tentang dua kerajaan. Yang pertama adalah kerajaan Kristus di dalam diri orang-orang kudus, ketika setelah nafsu-nafsu diusir dari hati kita, Allah mulai memerintah kita melalui keharuman kebajikan. Kerajaan kedua, yang akan terungkap pada waktu yang telah ditentukan, dijanjikan kepada semua anak-anak Allah, ketika Kristus berkata

kepada mereka: *"Marilah, hai yang diberkati Bapa-Ku, warisilah Kerajaan yang telah disiapkan bagi kalian sejak penciptaan* dunia" (Mat. 25:34).

Permohonan ketiga, yang khas bagi anak-anak-Nya: "Jadilah kehendak-Mu di bumi seperti di surga," yang berarti: semoga manusia menjadi serupa dengan para Malaikat. Sebagaimana mereka melaksanakan kehendak Allah di surga, demikian pula semoga semua yang hidup di bumi tidak melakukan kehendak mereka sendiri, melainkan kehendak-Nya. Ini juga berarti: biarlah segala sesuatu dalam hidup kami sesuai dengan kehendak-Mu; kami menyerahkan nasib kami kepada-Mu, percaya bahwa segala sesuatu—baik keberuntungan maupun kesialan—Engkau atur demi kebaikan kami, dan Engkau lebih peduli akan keselamatan kami daripada kami sendiri.

Selanjutnya: "Berikanlah kami roti kami yang secukupnya hari ini." "Secukupnya" — sebenarnya "di atas yang ada," esensi tertinggi; inilah Roti yang turun dari surga — Komuni. Kata "hari ini" mengajarkan kepada kita bahwa menikmati Roti Kudus kemarin saja tidak cukup, jika Roti Kudus ini juga tidak diberikan kepada kita hari ini. Hal ini meyakinkan kita untuk mengucapkan doa ini setiap hari, karena tidak ada hari di mana kita tidak perlu menguatkan hati manusia batiniah kita dengan menikmati Roti Kudus ini.

"Dan ampunilah kami atas dosa-dosa kami, sebagaimana kami pun mengampuni para pemberi utang kami." Tuhan yang penuh belas kasihan menjanjikan pengampunan atas dosa-dosa kami, jika kami sendiri memberikan teladan pengampunan kepada saudara-saudara kami: ampunilah kami, sebagaimana kami pun mengampuni. Jelaslah bahwa hanya orang yang telah mengampuni orang lainlah yang dapat memohon pengampunan bagi dirinya sendiri dengan penuh harapan dan keberanian. Barangsiapa yang tidak mengampuni dengan segenap hati saudaranya yang berdosa terhadapnya, maka dengan doa ini ia justru memohon hukuman bagi dirinya sendiri alih-alih pengampunan. Sebab jika doa ini dikabulkan, maka sesuai dengan teladan yang ia berikan, tidak ada yang lain yang akan terjadi selain murka yang tak terampuni dan hukuman yang pasti. Sebab telah dikatakan: *"Penghakiman tanpa*

belas kasihan bagi mereka yang tidak menunjukkan belas kasihan" (Yak. 2:13).

"Dan janganlah membawa kami ke dalam pencobaan." Mengingat apa yang dikatakan Rasul Yakobus: "Berbahagialah orang yang bertahan dalam pencobaan" (Yak. 1:12); — kata-kata doa ini harus dipahami bukan dalam arti: " " "jangan biarkan kami pernah mengalami ujian," melainkan dalam arti: "jangan biarkan kami dikalahkan dalam pencobaan." Ayub dicobai, tetapi tidak dibawa ke dalam pencobaan, karena dengan pertolongan Allah ia tidak mengucapkan apa pun yang tidak bijaksana tentang Allah (Ayub 1:22) dan tidak menodai mulutnya dengan keluhan yang menghujat, seperti yang ingin dilakukan oleh si pencobai. Abraham dan Yusuf pernah dicobai, tetapi tidak satu pun dari mereka yang terjerumus ke dalam godaan, karena mereka tidak menuruti kehendak si pencobai.

"Tetapi bebaskanlah kami dari yang jahat," artinya jangan biarkan iblis mencobai kami melampaui kekuatan kami, tetapi kirimkanlah kelegaan kepada kami saat dicobai, agar kami dapat bertahan (1 Kor. 10:13).

Tiga dorongan menuju kesempurnaan

11. Tiga kebajikan mendorong manusia untuk menaklukkan nafsu-nafsu mereka: ketakutan akan siksaan neraka, keinginan untuk memperoleh Kerajaan Surga, dan cinta akan kebajikan. Bahwa ketakutan akan Allah menjauhkan dari dosa, hal ini tertulis dalam Amsal: *"Ketakutan akan Tuhan adalah membenci* kejahatan" (Amsal 8:13). Tentang harapan yang juga menahan seseorang dari terjerumus ke dalam nafsu, dikatakan: *"Tidak ada seorang pun yang berharap kepada-Nya yang akan binasa*." Adapun tentang kasih, dikatakan bahwa rasa takut asing baginya dan bahwa kasih *"tidak pernah lenyap"* (1 Yoh. 4:18 dan 1 Kor. 13:8). Oleh karena itu, rasul memusatkan urusan keselamatan pada perolehan ketiga kebajikan ini, dengan berkata*: "Sekarang tinggal tiga hal ini: iman, harapan, kasih"* (1 Kor. 13:13). Iman, dengan membangkitkan rasa takut akan penghakiman dan siksaan di masa depan, menjauhkan kita dari nafsu; pengharapan, dengan mengalihkan pikiran dari hal-hal yang sementara, mendorong kita untuk mengabaikan segala kenikmatan

duniawi; sedangkan kasih, dengan membangkitkan dalam diri kita kasih kepada Kristus dan keinginan untuk berkembang dalam kebajikan, mendorong kita untuk dengan tegas menjauhi segala sesuatu yang bertentangan dengannya. Meskipun ketiga kebajikan ini mendorong kita untuk menahan diri dari segala yang tidak diperbolehkan, namun berdasarkan tingkatan kemuliaannya, ketiganya berbeda satu sama lain. Dua yang pertama melekat pada orang-orang yang, dalam upayanya untuk berkembang, belum sepenuhnya mencintai kebaikan; sedangkan yang ketiga secara eksklusif milik Allah, dan dari-Nya diturunkan kepada manusia yang telah memulihkan citra dan rupa Allah di dalam diri mereka. Sebab hanya Allah yang menciptakan segala kebaikan bukan karena rasa takut atau keinginan akan balasan, melainkan semata-mata karena kasih-Nya kepada kebaikan. Atas kemurahan-Nya, Ia mencurahkan berkat-berkat-Nya dengan limpah, baik kepada yang layak maupun yang tidak layak. Ia tidak dapat merasa sedih karena penghinaan, maupun marah karena kejahatan manusia, karena Ia adalah kebaikan yang sempurna selamanya dan tidak berubah secara hakikat (Bapa Suci Yohanes Kas.).

11. Bedakanlah dengan jelas antara benda dan perbuatan, dan ketahuilah bahwa tidak ada kebaikan sejati selain satu kebajikan, yaitu yang berasal dari rasa takut akan Allah dan kasih kepada Allah, dan bahwa tidak ada kejahatan sejati selain satu—yaitu dosa dan menjauh dari Allah. Mari kita teliti dengan saksama, apakah pernah terjadi bahwa Allah (baik secara pribadi maupun melalui orang lain) menimpakan kejahatan kepada salah seorang dari orang-orang kudus-Nya. Hal ini, tanpa ragu, tidak akan kamu temukan di mana pun. Sebab, tidak pernah terjadi bahwa seseorang dapat memaksa orang lain untuk berbuat dosa, ketika orang tersebut tidak setuju dan menolaknya. Dan jika memang pernah terjadi pemaksaan, itu hanya terhadap orang yang sendiri condong ke arah dosa tersebut karena ketidakjernihan hatinya dan kehendak yang rusak. Misalnya, ketika iblis ingin menjerumuskan Ayub yang saleh ke dalam dosa, ia mengarahkan segala tipu daya kebenciannya terhadap Ayub, merampas seluruh kekayaannya, membunuh anak-anaknya, dan melukai tubuh Ayub sendiri dari kepala hingga kaki. Namun, ia sama sekali tidak mampu mencemarkan Ayub dengan dosa, karena dalam "semua cobaan ini" Ayub tetap teguh dan tidak mengucapkan

sepatah kata pun yang gila terhadap Allah (Bapa Gereja Yohanes Kasianus).

Tinjauan Perang Rohani

12. Semua ilmu dan seni memiliki tujuannya masing-masing, demi tujuan itulah para ahli ilmu dan seni dengan rela menanggung banyak kerja keras dan pengorbanan. Misalnya, seorang petani bekerja tanpa lelah di ladang, menahan panas maupun dingin, dengan tujuan menjadikan tanah itu subur. Dan ia tahu bahwa jika tidak demikian, ia tidak akan memperoleh panen yang diidamkan. Demikian pula, kehidupan asketis memiliki tujuannya sendiri, demi tujuan itulah orang yang mencari kesempurnaan dengan rela dan tanpa lelah menanggung berbagai kesulitan, dan demi tujuan ini ia tidak merasa terbebani oleh puasa yang sering, bersukacita dalam berjaga-jaga, terus-menerus membaca Kitab Suci, dan tidak takut baik terhadap perjuangan maupun penderitaan (Bapa Suci Yohanes Kasianus).

12. Tujuan hidup asketis kita adalah Kerajaan Allah, yang hanya dapat dicapai melalui kemurnian hati. Kepada tujuan inilah pandangan kita harus tertuju, dan kepadanya kita harus mengarahkan segala perbuatan kita; dan jika pikiran kita sedikit pun menyimpang, kita harus segera mengembalikan pandangan batin kita kepada tujuan tersebut (Bapa Suci Yohanes Kas.).

12. Di dalam diri kita berlangsung peperangan yang tak henti-hentinya, sebagaimana tertulis dalam surat Rasul: *"Daging menginginkan hal-hal yang bertentangan dengan roh, dan roh menginginkan hal-hal yang bertentangan dengan daging; keduanya saling bertentangan. Akibatnya, kamu tidak melakukan apa yang kamu inginkan"* (Gal. 5:17). Menurut rancangan ilahi Allah, peperangan ini seolah-olah telah merasuk ke dalam kodrat kita sendiri. Dan bisakah kita menganggapnya sebagai sesuatu yang lain selain bagian alami dari kodrat kita yang rusak akibat kejatuhan manusia pertama, ketika semua orang tanpa kecuali mengalaminya? Namun, kita harus percaya bahwa peperangan ini terjadi di dalam diri kita atas kehendak Allah demi kebaikan kita, bukan untuk kejahatan. Peperangan ini dibiarkan ada di dalam diri kita untuk

membangkitkan semangat kita menuju kesempurnaan (Bapa Gereja Yohanes Kasianus).

12. Kata *"daging"* dalam surat para rasul harus dipahami bukan dalam arti manusia sebagai makhluk, melainkan dalam arti kehendak duniawi, atau keinginan-keinginan yang jahat; demikian pula, kata "roh" harus dipahami bukan sebagai makhluk apa pun, melainkan sebagai keinginan-keinginan jiwa yang baik dan suci. Makna inilah yang ditetapkan oleh Rasul sendiri, ketika Ia berkata*: "Hidupilah menurut Roh, maka kamu tidak akan menuruti keinginan* daging" (Gal. 5:16). Karena kedua jenis keinginan tersebut terdapat dalam diri manusia yang sama, maka di dalam diri kita pun terjadi pertempuran batin yang tak henti-hentinya. Sementara keinginan daging, yang mencari kesenangan, terutama mengarah pada hal-hal yang berdosa, roh, sebaliknya, sepenuhnya ingin melekat pada hal-hal rohani, bahkan mengabaikan kebutuhan-kebutuhan daging yang paling mendasar sekalipun (Bapa Suci Yohanes Kas.).

12. Anugerah Allah, ketika datang kepada kita, membangkitkan energi roh kita dan memulihkan dalam diri kita hasrat-hasrat luhur yang menjauhkan kita dari hal-hal duniawi. Di bawah pengaruh anugerah, kehendak tidak lagi dapat tetap acuh tak acuh dan suam-suam kuku, melainkan berkobar dengan semangat menuju yang luhur dan mempersembahkan segala yang rendah sebagai kurban kepadanya. Sementara itu, hasrat akan ketenangan semula tetap ada dalam daging, dan daging itu mampu kembali terjerumus ke dalamnya. Agar hal ini tidak terjadi, di dalam daging tetap ada gerakan yang bertentangan dengan hasrat-hasrat luhur, yang tidak dapat disetujui oleh kehendak yang telah merasakan kebaikan-kebaikan luhur; dan begitu kehendak itu merasakannya, ia segera berkobar dengan semangat dan dengan gagah berani mempertahankan kebaikan-kebaikan luhur tersebut (Bapa Suci Yohanes Kas.).

Gambaran Umum tentang Nafsu dan Perjuangan Melawannya

21. Nafsu terbagi menjadi dua jenis: nafsu alamiah, yang timbul dari kebutuhan alamiah, seperti misalnya, kerakusan dan percabulan, dan — nafsu tidak alamiah, yaitu yang tidak berakar pada alamiah, seperti misalnya, keserakahan. Pengaruh nafsu terwujud melalui cara-cara berikut: ada yang hanya bekerja di dalam tubuh dan melalui tubuh, seperti kerakusan dan percabulan, — sedangkan ada yang muncul tanpa keterlibatan tubuh, seperti kesombongan dan keangkuhan. Selanjutnya, ada yang dipicu dari luar, seperti keserakahan akan harta dan kemarahan, — sedangkan yang lain berasal dari penyebab internal, seperti keputusasaan dan kesedihan. Penjelasan mengenai cara kerja nafsu ini memberikan alasan untuk membedakan dua jenis nafsu lainnya, yaitu nafsu jasmani dan nafsu batin. Nafsu jasmani bermula di dalam tubuh dan memberi makan serta memuaskan tubuh; sedangkan nafsu rohani berasal dari kecenderungan batin dan memberi makan jiwa, namun sering kali berdampak merusak bagi tubuh. Yang terakhir ini disembuhkan melalui cara batiniah — yaitu dengan memperbaiki hati, sedangkan nafsu jasmani disembuhkan dengan dua macam pengobatan: baik yang bersifat lahiriah maupun batiniah (Bapa Suci Yohanes Kasianus).

21. Kedelapan nafsu ini memiliki asal-usul dan dampak yang berbeda-beda. Namun, enam di antaranya—kerakusan, percabulan, keserakahan, kemarahan, kesedihan, dan keputusasaan—terhubung satu sama lain melalui suatu ikatan khusus, di mana kelebihan dari yang sebelumnya menjadi cikal bakal yang berikutnya. Misalnya, dari kerakusan secara alami muncul nafsu percabulan, dari percabulan — keserakahan, dari keserakahan — kemarahan, dari kemarahan — kesedihan, dan dari kesedihan — keputusasaan. Oleh karena itu, kita harus memeranginya dengan urutan yang sama, beralih dari yang sebelumnya ke yang berikutnya. Misalnya: untuk mengalahkan keputusasaan, pertama-tama harus menekan kesedihan; untuk mengusir kesedihan, terlebih dahulu harus menekan amarah; untuk memadamkan amarah, harus menaklukkan keserakahan; untuk menghilangkan keserakahan, harus

menjinakkan nafsu cabul; untuk menekan nafsu cabul, harus mengendalikan nafsu makan berlebihan. Sedangkan dua nafsu terakhir—kesombongan dan keangkuhan—juga saling terkait; artinya, penguatan yang pertama memicu yang kedua; dari kesombongan lahirlah keangkuhan. Dan untuk memusnahkan kesombongan, kita harus menekan kesombongan diri. Namun, kesombongan diri dan kesombongan tidak terikat secara erat dengan enam nafsu pertama, karena kita terutama rentan terhadap keduanya (kesombongan diri dan kesombongan) setelah berhasil mengalahkan nafsu-nafsu lainnya. Delapan nafsu yang disebutkan tersebut bekerja berpasangan sebagai berikut: nafsu zina terikat secara khusus dengan nafsu makan, kemarahan dengan keserakahan, keputusasaan dengan kesedihan, kesombongan dengan kesombongan diri (Bapa Gereja Yohanes Kasianus).

21. Setiap nafsu tidak hanya muncul dalam satu bentuk. Misalnya, kerakusan memiliki tiga jenis: baik memicu keinginan untuk makan sebelum waktu yang telah ditentukan, atau mendorong seseorang untuk makan hingga kenyang tanpa memperhatikan kualitas makanan, atau menuntut makanan yang lezat. Dari sinilah timbul kebiasaan makan berlebihan yang tidak terkendali dan kecanduan kenikmatan, yang menyebabkan berbagai penyakit jiwa dan raga (Bapa Gereja Yohanes Kasianus).

21. Ada tiga jenis nafsu percabulan. Yang pertama terjadi melalui hubungan seksual antarsesama jenis; yang kedua terjadi tanpa berhubungan dengan seorang wanita, karena hal itulah Onan dihukum oleh Tuhan dan dalam Kitab Suci disebut sebagai kenajisan; yang ketiga terjadi dalam pikiran dan hati; mengenai hal ini Tuhan berfirman*: "Barangsiapa memandang seorang perempuan dengan nafsu, ia telah berzinah dengannya di dalam hatinya"* (Mat. 5:28). Ketiga jenis ini disebutkan oleh Rasul yang diberkati dalam ayat berikut: *"Matikanlah anggota-anggota tubuhmu yang duniawi: percabulan, kenajisan, dan hawa nafsu yang* jahat" (Kol. 3:5; Bapa Gereja Yohanes Kas.).

21. Ada tiga jenis kemarahan. Yang pertama berkobar di dalam hati; yang kedua meluap dalam perkataan dan perbuatan; yang ketiga—terus membara di dalam hati dalam waktu lama dan disebut dendam (Bapa Gereja Yohanes Kasianus).

21. Ada dua jenis kesedihan. Yang pertama muncul setelah ledakan amarah atau disebabkan oleh kerugian, kehilangan, dan tidak terpenuhinya keinginan; yang kedua berasal dari ketakutan akan nasib sendiri atau dari kekhawatiran yang berlebihan (Bapa Gereja Yohanes Kasianus).

21. Ada dua jenis keputusasaan. Yang satu membuat seseorang mengantuk, sedangkan yang lain mencari hiburan (Bapa Gereja Yohanes Kasianus).

21. Kesombongan, meskipun memiliki banyak bentuk, namun memiliki dua jenis utama. Yang pertama — ketika kita membanggakan keunggulan fisik dan berbagai hal lainnya; sedangkan yang kedua — ketika kita terbakar oleh hasrat akan kemuliaan duniawi karena keunggulan rohani kita (Bapa Gereja Yohanes Kasianus).

21. Ada dua jenis kesombongan. Yang pertama adalah kesombongan jasmani, yang kedua adalah kesombongan rohani. Jenis rohani lebih berbahaya daripada yang jasmani. Ia terutama menggoda mereka yang telah berhasil dalam beberapa kebajikan (Bapa Gereja Yohanes Kasianus).

21. Meskipun delapan nafsu ini menggoda semua orang, namun tidak menyerang semua orang dengan cara yang sama. Misalnya: pada seseorang didominasi oleh nafsu percabulan, pada yang lain oleh kemarahan, pada yang lain lagi oleh kesombongan, dan pada yang lain didominasi oleh kesombongan (Bapa Suci Yohanes Kasianus).

21. Setelah memahami nafsu mana yang paling merugikan kita, kita harus memusatkan perjuangan kita tepat terhadap nafsu tersebut, dengan mengerahkan seluruh perhatian dan upaya untuk mengawasinya dan menekannya, setiap saat mengarahkan panah ratapan dan desahan hati kita ke arahnya, serta tanpa henti menumpahkan air mata dalam doa kepada Allah agar nafsu yang mengganggu kita itu dihentikan. Sebab tidak ada seorang pun yang dapat mengalahkan nafsu apa pun, sebelum ia yakin bahwa dengan usahanya sendiri saja ia tidak dapat mengalahkannya (Bapa Suci Yohanes Kasianus).

Perjuangan melawan delapan nafsu utama

24. **Kerakusan**. Mengenai pengendalian diri dalam hal makanan, tidak mungkin ditetapkan aturan yang sama untuk semua orang, karena tidak semua orang memiliki kekuatan fisik yang sama. Kebajikan puasa tidak hanya dijalankan dengan kekuatan jiwa semata, tetapi juga harus disesuaikan dengan kekuatan fisik. Para Bapa Gereja menetapkan ukuran pengendalian diri dalam hal makanan, yaitu agar kita berhenti makan ketika masih merasa ingin makan. Dengan berpegang pada aturan ini, bahkan orang yang lemah secara fisik pun dapat menunjukkan kebajikan pengendalian diri setara dengan orang yang kuat dan sehat, asalkan ia mampu mengendalikan keinginan untuk makan dengan kekuatan kehendak, ketika kelemahan fisiknya tidak menuntut hal tersebut. Sebab Rasul pun berkata: *"Janganlah mengubah pemeliharaan terhadap tubuh menjadi* hawa nafsu" (Rm. 13:14). (Bapa Suci Yohanes Kas.).

25. **Perzinaan**. Perjuangan kedua yang harus kita hadapi adalah melawan roh perzinaan—perjuangan yang paling panjang, tak henti-hentinya, dan hanya sedikit yang berakhir dengan kemenangan. Nafsu perzinaan mulai muncul dalam diri seseorang sejak masa remaja awal dan tidak akan berhenti sampai ia mengalahkan nafsu-nafsu lainnya. Karena pemberontakan nafsu ini bersifat ganda (dalam tubuh dan jiwa), maka untuk melawannya pun diperlukan senjata yang ganda pula. Puasa saja tidak cukup untuk mencapai kesucian yang sempurna. Perlu ditambahkan pula penyesalan yang tulus dari hati, serta doa yang tak henti-hentinya melawan roh jahat ini (nafsu percabulan). Selain itu, perlu secara terus-menerus membaca Kitab Suci, merenungkan hal-hal ilahi, sambil bergantian dengan pekerjaan fisik dan kerajinan tangan, yang mencegah pikiran berkeliaran ke sana-sini. Yang paling penting adalah memiliki kerendahan hati yang mendalam, tanpa yang mana kemenangan atas nafsu apa pun tidak dapat diraih (Bapa Suci Yohanes Kas.).

25. Penaklukan nafsu ini bergantung pada penyucian hati yang sempurna, dari mana—menurut firman Tuhan—racun penyakit ini mengalir keluar. *"Dari hati*," kata-Nya, *"keluarlah pikiran-pikiran jahat… perzinahan, percabulan, dan sebagainya"* (Matius 15:19; Bapa Suci Yohanes Kasia).

25. Dan memang, jika setiap keberhasilan dalam kebajikan adalah karya anugerah Tuhan, dan mengatasi berbagai nafsu adalah kemenangan-Nya, maka terlebih lagi memperoleh kesucian dan mengatasi nafsu percabulan adalah karya anugerah khusus Allah, sebagaimana disaksikan oleh para Bapa Suci yang berpengalaman dalam penyucian dari nafsu ini. Sebab, selama masih berada dalam daging, tidak merasakan sengatannya sama saja dengan, dalam arti tertentu, keluar darinya. Oleh karena itu, mustahil bagi manusia untuk terbang dengan sayapnya sendiri ke ketinggian surgawi kesempurnaan, jika kasih karunia Tuhan tidak mengangkatnya dari lumpur duniawi. Sebab, tidak ada kebajikan apa pun yang membuat manusia begitu mirip dengan para malaikat, selain perolehan kasih karunia kesucian (Bapa Suci Yohanes Kas.).

25. Tanda kemurnian dan kesempurnaan yang telah dicapai adalah bahwa saat beristirahat atau dalam tidur yang nyenyak, tidak muncul gambaran menggoda apa pun dalam pikiran seseorang, atau, jika muncul, gambaran tersebut tidak membangkitkan hasrat duniawi apa pun di dalam dirinya. Namun, hasrat yang muncul tanpa disengaja, meskipun tidak dianggap sebagai dosa, menunjukkan bahwa jiwa belum mencapai kesempurnaan, dan akar nafsu belum dicabut (Bapa Gereja Yohanes Kasianus).

25. Semakin tinggi martabat kesucian, semakin kuat pula fitnah musuh yang memeranginya. Oleh karena itu, kita harus dengan segenap tekun tidak hanya menahan diri dalam segala hal, tetapi juga terus-menerus merendahkan diri dalam hati dengan desahan doa, agar Roh Kudus, melalui embun rahmat yang turun ke dalam hati, mendinginkan dan memadamkan api nafsu daging kita, yang terus-menerus berusaha dinyalakan oleh raja Babel (iblis) (Bapa Suci Yohanes Kasian).

26. **Keserakahan.** Perjuangan ketiga yang harus kita hadapi adalah melawan roh keserakahan — nafsu yang asing dan tidak sesuai dengan kodrat kita. Nafsu ini berasal dari ketakutan, kelalaian rohani, dan kurangnya kasih kepada Allah. Nafsu-nafsu lainnya seolah-olah sudah tertanam dalam kodrat manusia dan oleh karena itu dapat diatasi dengan usaha yang panjang. Sedangkan penyakit keserakahan datang kepada manusia kemudian dan dipaksakan dari luar ke dalam jiwa, sehingga pada awalnya dapat dengan mudah dihilangkan. Namun, jika karena kelalaian dan pengabaian kita yang

berkepanjangan, keserakahan itu berakar dalam hati kita, maka ia akan menjadi lebih merusak daripada nafsu-nafsu lainnya, sehingga akan sangat sulit untuk menghilangkannya. Keserakahan yang telah mengakar, menurut Rasul Paulus, adalah "akar segala kejahatan" (1 Tim. 6:10), karena hal itu memicu nafsu-nafsu lainnya (Bapa Gereja Yohanes Kasianus).

26. Seseorang dapat terjangkit nafsu keserakahan bahkan tanpa memiliki uang. Dan dalam keadaan seperti itu, bahkan kemiskinan yang dipilih sendiri pun tidak akan membawa manfaat apa pun bagi orang yang menikmati lamunan tentang kekayaan. Sebab sebagaimana orang-orang lain yang tidak ternoda oleh tubuh, Firman Injil menyatakan mereka najis di dalam hati (Mat. 5:28), demikian pula orang-orang yang tidak terbebani oleh kekayaan besar dapat dihukum sama seperti para pencinta harta, karena mereka demikian dalam hati dan pikiran mereka. Mereka hanya belum mendapat kesempatan untuk mengumpulkan kekayaan, bukan karena kurangnya kemauan, yang di mata Allah selalu lebih berat bobotnya daripada kebutuhan. Oleh karena itu, kita harus berupaya sekuat tenaga agar hasil jerih payah kita tidak sia-sia. Sebab sungguh patut disesali, ketika orang miskin kehilangan hasil dari kemiskinan mereka karena keinginan yang berdosa (Bapa Gereja Yohanes Kasianus).

27. **Kemarahan.** Dalam perjuangan keempat, kita harus mencabut dari kedalaman jiwa kita racun mematikan kemarahan hingga ke akarnya. Sebab selama amarah itu bersarang di hati kita dan membutakan mata akal budi kita dengan kegelapan yang merusak, selama itu pula kita tidak dapat memperoleh kemampuan membedakan yang benar antara kebaikan dan kejahatan, tidak memiliki kejernihan pikiran, tidak memiliki kedewasaan dalam mengambil keputusan, tidak dapat turut serta dalam kehidupan rohani, dan tidak dapat berpegang teguh pada kebenaran. Kita tidak dapat menerima cahaya rohani yang sejati, sebab telah dikatakan: "Mataku kabur karena amarah." ("Mataku kabur karena amarah," Mazmur 6:8.) Kita tidak dapat menjadi bagian dari kebijaksanaan, karena "amarah bersemayam di dalam hati orang-orang bodoh" (Pengkhotbah 7:9). Kita tidak dapat mencapai kehidupan yang kekal, sekalipun dianggap bijaksana, karena "kemarahan membinasakan bahkan orang-orang bijaksana" (Amsal 15:1). Kita

tidak dapat selalu menjaga timbangan kebenaran sebagaimana mestinya sesuai petunjuk hati, sebab "kemarahan manusia tidak menghasilkan kebenaran Allah" (Yakobus 1:20). Kita tidak dapat dianggap terhormat, sekalipun berasal dari keturunan bangsawan, karena "orang yang pemarah tidak berwibawa" (Amsal). Kita tidak dapat memiliki kebijaksanaan dalam memberi nasihat, sekalipun memiliki pengetahuan yang luas, sebab "orang yang mudah marah dapat melakukan kebodohan" (Amsal 14:17). Kita tidak dapat terbebas dari kegelisahan dan kekacauan, meskipun tidak ada yang mengganggu kita, karena orang yang pemarah menimbulkan pertengkaran dan orang yang mudah marah banyak berbuat dosa (Amsal 29:22; Bapa Gereja Yohanes Kasianus).

29. **Kesedihan dan keputusasaan**. Dalam perjuangan kelima, kita harus menangkis panah-panah kesedihan yang melahap segalanya, yang, jika menguasai kita, akan memotong kontemplasi ilahi dalam diri kita dan menjatuhkan jiwa dari ketinggian suasana hati yang baik, melemahkan dan menindas kita. Kesedihan tidak akan membiarkan kita berdoa dengan semangat hati yang semestinya, membaca Kitab Suci (yang merupakan sarana penyembuhan rohani), bekerja dengan tekun, maupun bersikap damai dan ramah terhadap sesama. Kesedihan akan membuat kita tidak sabar dan suka menggerutu, merampas segala akal sehat dari kita, serta mengguncang hati— —sehingga jiwa kita seolah-olah menjadi gila dan kabur, tertekan oleh keputusasaan yang merusak (Bapa Suci Yohanes Kas.).

29. Kadang-kadang penyakit ini timbul karena suatu nafsu, seperti: kemarahan, nafsu birahi, atau keinginan untuk menjadi kaya, dan kadang-kadang tanpa sebab luar apa pun, akibat ulah musuh yang licik, kesedihan semacam itu tiba-tiba menguasai kita, sehingga kita kehilangan rasa sayang bahkan terhadap orang-orang yang paling kita sayangi, sehingga apa pun yang mereka katakan kepada kita, kita anggap tidak pantas dan berlebihan, serta tidak dapat menjawab dengan ramah, karena hati kita dipenuhi kepahitan (Bapa Suci Yohanes Kasianus).

29. Ada pula jenis kesedihan lain yang paling mengerikan, yang tidak menanamkan niat pada orang yang berdosa untuk memperbaiki hidupnya dan membersihkan diri dari nafsu-nafsu, melainkan keputusasaan yang merusak. Kesedihan itulah yang tidak

membiarkan Kain bertobat setelah membunuh saudaranya, dan yang memaksa Yudas, setelah pengkhianatannya, untuk menggantung diri dalam keputusasaan (Bapa Gereja Yohanes Kasianus).

29. Kesedihan dunia ini sangat suka mengeluh, tidak sabar, kejam, keras kepala, dan mengarah pada keputusasaan yang merusak. Setelah menguasai seseorang, kesedihan ini membuatnya putus asa, mengalihkan perhatiannya dari doa, dari segala kegiatan yang menyelamatkan, dan dari usaha pertobatan (Bapa Gereja Yohanes Kasianus).

29. Kita dapat mengalahkan kesedihan yang merusak jika kita berusaha menghidupkan kembali jiwa kita dengan merenungkan kebahagiaan di masa depan. Dengan cara ini, kita akan mampu mengatasi berbagai jenis kesedihan: baik yang berasal dari kemarahan, yang disebabkan oleh kerugian, yang timbul akibat penghinaan, yang berasal dari kegelisahan batin, maupun yang membawa pada keputusasaan. Sebab, dengan bersukacita memandang kebahagiaan di masa depan dan tetap teguh dalam sikap batin tersebut, kita tidak akan putus asa dalam keadaan yang menyedihkan, maupun menjadi sombong dalam keadaan yang membahagiakan, karena kita memandang semuanya itu sebagai hal yang remeh dan cepat berlalu (Bapa Gereja Yohanes Kasianus).

29. Perjuangan keenam yang harus kita hadapi adalah melawan keputusasaan atau kerinduan. Keputusasaan mirip dengan kesedihan dan umumnya dialami oleh orang-orang yang menjalani kehidupan pertapaan dalam kesendirian. Keputusasaan ini terutama mengganggu seorang pertapa pada tengah hari. Beberapa bapa rohani menyebutnya "setan tengah hari," yang disebutkan dalam Mazmur ke-90 (Bapa Suci Yohanes Kasia).

30. **Kesombongan.** Perjuangan ketujuh yang harus kita hadapi adalah melawan roh kesombongan — nafsu yang beragam, berubah-ubah, dan halus ini, yang seringkali sangat sulit untuk disadari dan dikenali, serta sulit untuk dihindari. Nafsu-nafsu lainnya sederhana dan monoton, sedangkan nafsu ini beragam, dan menyerang prajurit Kristus dari segala sisi: baik saat ia masih berjuang, maupun ketika ia telah meraih kemenangan. Kesombongan berusaha melukai prajurit dengan segala cara: baik melalui pakaiannya, penampilannya yang gagah, gaya berjalannya, suaranya, bacaan-bacaannya, pekerjaannya, berjaga-jaga, puasa, doa, kesendirian,

pengetahuan, keilmuan, keheningan, ketaatan, kerendahan hati, maupun kebaikan hati. Ia, seperti batu berbahaya yang tersembunyi di bawah ombak, tiba-tiba menyebabkan kecelakaan kapal yang mematikan bagi para pelaut ketika mereka sama sekali tidak menduganya (Bapa Gereja Yohanes Kasianus).

30. Nafsu-nafsu lainnya, seiring kita mengatasinya dan mengalahkannya, akan memudar dan melemah setiap hari; terkadang, hanya karena perubahan tempat dan kondisi hidup, mereka menjadi lelah dan mereda. Selain itu, karena pertentangan mereka dengan kebajikan-kebajikan yang bertentangan dengannya, kita menjadi lebih mudah waspada dan menghindarinya. Namun, nafsu kesombongan, ketika dikalahkan, terus berperang dengan kegigihan yang lebih besar, dan ketika dianggap telah mati, justru melalui kematiannya sendiri ia bangkit kembali, menjadi sehat dan kuat. Nafsu-nafsu lainnya hanya menindas mereka yang telah dikalahkannya, sedangkan nafsu ini menekan para penakluknya dengan lebih kejam lagi dan mengalahkan mereka dengan pikiran-pikiran sombong atas kemenangan mereka atas diri sendiri. Di sinilah terutama terungkap kelicikan halus musuh, bahwa prajurit Kristus melukai dirinya sendiri dengan panah-panahnya sendiri (Bapa Gereja Yohanes Kasianus).

30. **Kesombongan.** Perjuangan kedelapan dan terakhir yang harus kita hadapi adalah melawan roh kesombongan. Meskipun nafsu ini secara urutan pembahasan ditempatkan terakhir, namun dari segi asal-usul dan waktu, ia adalah yang pertama. Kesombongan adalah binatang buas yang paling ganas dan tak terkendali, yang terutama menyerang orang-orang yang telah sempurna dan melahap mereka ketika mereka hampir mencapai puncak kebajikan (Bapa Gereja Yohanes Kasianus).

30. Ada dua jenis kesombongan: yang pertama menyerang orang-orang yang hidup dalam kehidupan rohani yang tinggi, sedangkan yang kedua menguasai para pemula dan mereka yang masih terikat pada hawa nafsu duniawi. Meskipun kedua jenis kesombongan ini menimbulkan kesombongan yang merusak di hadapan Allah dan di hadapan manusia, namun jenis yang pertama secara langsung berkaitan dengan Allah, sedangkan yang kedua pada dasarnya berkaitan dengan manusia (Bapa Suci Yohanes Kasianus).

30. Tidak ada nafsu lain yang begitu menghancurkan semua kebajikan dan merampas kebenaran seseorang seperti kesombongan. Nafsu ini, layaknya suatu wabah, menyerang seluruh keberadaan dengan gangguan yang mematikan dan berusaha menjerumuskan bahkan orang-orang yang telah mencapai puncak kebajikan ke dalam kehancuran. Nafsu-nafsu lainnya memiliki batas-batasnya masing-masing, dan masing-masing terutama menyerang salah satu kebajikan. Misalnya, kerakusan melanggar keteguhan pengendalian diri, nafsu bejat menodai kesucian, dan kemarahan mengusir kesabaran. Jadi, seseorang yang dikuasai oleh suatu nafsu tertentu tidak sepenuhnya terlepas dari kebajikan-kebajikan lainnya. Nafsu yang sama, ketika menguasai jiwa, merampas perlindungan kerendahan hati, dan kemudian menghancurkan seluruh kota batin hingga ke akarnya. Dengan meratakan dan mencampurkan tembok-tembok tinggi kesucian dengan tanah dosa-dosa, nafsu itu merampas jiwa dari segala tanda kebebasan. Dan semakin ia menawan jiwa yang kaya, semakin ia menjeratnya dalam belenggu perbudakan yang berat, mengupasnya dari segala perhiasan kebajikan dengan perampasan yang paling kejam (Bapa Gereja Yohanes Kasianus).

30. Oleh karena itu, kita harus berupaya mencapai kesempurnaan sedemikian rupa sehingga, meskipun memiliki semangat dalam berpuasa, berjaga-jaga, berdoa, merendahkan hati dan tubuh, serta melakukan perbuatan-perbuatan rohani lainnya, kita tidak menjadi sombong, agar usaha-usaha kita tidak sia-sia. Kita harus ingat bahwa hanya dengan usaha dan pengorbanan kita sendiri, kita tidak hanya tidak dapat mencapai kesempurnaan, tetapi bahkan pengorbanan itu sendiri dan latihan-latihan rohani lainnya tidak dapat kita lakukan tanpa pertolongan rahmat Allah (Bapa Suci Yohanes Kasianus).

30. Inilah tanda-tanda kesombongan duniawi: saat berbicara—bersuara nyaring, saat diam—kesal, saat gembira—tertawa keras, saat sedih—murung berlebihan, saat menjawab—sarkastis, dalam percakapan serius—sembrono, ketika kata-kata diucapkan sembarangan, tanpa keterlibatan hati. Kesombongan duniawi tidak mengenal kesabaran, asing terhadap kasih, berani dalam melontarkan hinaan, pengecut dalam menanggungnya, sulit untuk taat jika tidak didahului oleh kehendak dan keinginan sendiri, tidak

mau mendengarkan nasihat, tidak mampu melepaskan diri dari hawa nafsu, sangat keras kepala dalam tunduk kepada orang lain, selalu berusaha memaksakan keputusannya sendiri, dan tidak bersedia mengalah kepada orang lain. Dengan demikian, karena menjadi tidak mampu menerima nasihat yang menyelamatkan, kesombongan duniawi lebih mempercayai pendapatnya sendiri daripada nasihat para tua-tua yang berpengalaman (Bapa Gereja Yohanes Kasianus).

30. Tanpa kerendahan hati yang mendalam dan tulus, tidak mungkin meraih kemenangan atas nafsu apa pun. Dan tidak ada cara lain untuk mencapai kesempurnaan dan kemurnian selain melalui kerendahan hati yang sejati (Bapa Suci Yohanes Kas.).

Bapa Suci Isikhius
imam Yerusalem

Santo Isikhius, kelahiran kota Yerusalem, adalah murid Santo Gregorius sang Teolog. Setelah wafatnya gurunya, ia menjalani kehidupan asketis di salah satu padang gurun Palestina. Pada tahun 412, Santo Isikhius ditahbiskan sebagai presbiter oleh Uskup Agung Yerusalem. Dalam jabatan imamatnya, ia dikenal karena khotbah-khotbahnya yang penuh ilham. Santo Isikhius wafat pada tahun 433.

31. **Dari ajarannya.** Bagi banyak orang, menahan gejolak pikiran terasa terlalu berat. Dan memang, hal ini sangatlah sulit, sebab bukan hanya bagi mereka yang belum terbiasa dengan rahasia peperangan rohani — yang sangat sulit menahan yang tak berwujud di dalam rumah jasmani — tetapi juga bagi mereka yang telah berpengalaman dalam perjuangan batiniah yang tak berwujud (Bapa Isikhius).

31. Banyak orang tidak menyadari bahwa seringkali pikiran kita tidak lain hanyalah gambaran khayalan dari objek-objek indrawi dan duniawi. Namun, ketika kita berlama-lama dalam doa yang jernih, maka pikiran terbebas dari gambaran-gambaran duniawi yang tidak relevan, mulai mengenali tipu daya musuh-musuh (rencana jahat setan yang menanamkan pikiran-pikiran sia-sia ke dalam pikiran), dan merasakan manfaat doa serta merenungkan Allah (Bapa Isikhius).

Bapa Nil dari Sinai

Bapa Nil berasal dari Antiokhia. Latar belakang keturunannya yang terhormat dan kebajikan pribadinya mengangkatnya ke jabatan prefek ibu kota, namun hasrat jiwanya tidak selaras dengan urusan jabatan dan tata cara kehidupan di ibu kota. Oleh karena itu, setelah berunding dengan istrinya—yang telah memberinya dua anak—ia meninggalkan dunia untuk secara tekun menempuh jalan keselamatan dalam kesendirian. Ia membawa serta putranya, Theodulus, dan pada tahun 390 menetap di Sinai, sedangkan istrinya bersama putrinya menemukan tempat berlindung di salah satu biara wanita di Mesir.

Di Gurun Sinai, Bapa Nil hidup dengan sangat sederhana: bersama putranya, mereka menggali gua dengan tangan mereka sendiri dan, sambil tinggal di dalamnya, mereka bahkan tidak makan roti, melainkan tanaman liar yang pahit. Namun, waktu mereka dihabiskan dalam doa, mempelajari Kitab Suci, merenungkan Tuhan, dan bekerja.

Suatu hari, para barbar menyerang Sinai dan menawan putranya, Theodulus. Untungnya, cobaan ini tidak berlangsung lama, karena Theodulus bersama tawanan lainnya dijual di kota Eluz, tempat banyak orang Kristen tinggal. Uskup kota itu menebus Theodulus, dan ia pun kembali ke Gurun Sinai yang sangat dicintainya.

Bapa Suci Nil wafat sekitar tahun 450, setelah menghabiskan sekitar 60 tahun hidupnya di padang gurun.

Di antara karya-karya lainnya, Bapa Suci ini menulis karya-karya seperti: “Tentang Doa,” “Pikiran yang Menjauhkan dari Hal-hal yang Fana,” “Tentang Delapan Roh Jahat.” Karya terakhir ini secara sistematis menguraikan ciri-ciri delapan nafsu utama yang menginfeksi jiwa setiap dari kita: kerakusan, percabulan, keserakahan, kemarahan, kesedihan, keputusasaan, kesombongan, dan keangkuhan. Dengan mengetahui wujud nafsu tertentu, akan lebih mudah mengenali nafsu tersebut dalam diri kita dan, karenanya, mulai melawannya.

Bagaimana cara berdoa

6. Janganlah berdoa agar segala sesuatu sesuai dengan keinginanmu, karena keinginanmu tidak selalu sejalan dengan kehendak Allah. Sebaiknya berdoalah: “Jadilah kehendak-Mu.” Dan dalam segala hal, mintalah demikian kepada-Nya, karena Dia selalu menghendaki yang baik dan bermanfaat bagi jiwa. Nil Sin.

6. “Kadang-kadang aku berdoa memohon agar Tuhan memberikan ini atau itu kepadaku, secara tidak bijaksana memaksakan kehendak-Nya, alih-alih membiarkan-Nya mengatur segalanya sesuai yang terbaik bagiku. Lalu, setelah mendapatkan apa yang kuminta, aku justru merasa sangat sedih, karena hal itu ternyata tidak seperti yang kubayangkan” (Neil Sin.).

6. Karena itu, janganlah bersedih hati jika tidak segera menerima dari Tuhan apa yang kamu minta. Dia ingin memberikan berkat yang lebih besar kepadamu dengan cara yang memaksamu untuk bersabar dan tetap berdoa kepada-Nya. Sebab, apa yang bisa lebih mulia daripada berbincang dengan Tuhan dan berkomunikasi dengan-Nya? (Neil Sin.).

6. Roh Kudus, yang berbelas kasih terhadap kelemahan kita, datang kepada kita bahkan ketika kita masih belum suci; dan jika Ia mendapati pikiran kita sedang berdoa dengan tulus, maka Ia turun ke dalamnya dan mengusir segala macam pikiran dan angan-angan yang berkerumun di dalamnya, sehingga mempersiapkan pikiran itu untuk doa yang murni (Neil Sin.).

6. Ketika berdoa, janganlah membayangkan wujud apa pun pada Tuhan dan jangan biarkan pikiranmu menerima gambaran apa pun, tetapi dekati Yang Tak Berwujud secara non-fisik — dan kamu akan bersatu dengan-Nya (Neil Sin.).

6. Waspadalah terhadap jebakan musuh, karena kadang-kadang, ketika kamu berdoa dengan murni dan tenang, tiba-tiba muncul di benakmu suatu gambaran yang aneh dan asing. Ini dilakukan oleh musuh untuk menjerumuskanmu ke dalam kesombongan, dengan menanamkan pikiran seolah-olah Tuhan telah menampakkan diri kepadamu. Janganlah berpikir bahwa makhluk Ilahi menempati suatu tempat, memiliki ukuran, atau bentuk, karena Ia tidak memiliki kuantitas maupun wujud (Nilus Sin.).

6. Ketahuilah bahwa para malaikat mendorong kita untuk berdoa dan mendampingi kita dalam doa, bersama-sama bersukacita dan berdoa bagi kita. Namun, jika kita lalai dan membiarkan pikiran-pikiran berdosa menguasai kita, maka kita membuat para malaikat sedih. Sebab, sementara mereka begitu giat berjuang bagi kita, kita justru malas memohon kepada Allah untuk diri kita sendiri. Dan yang lebih buruk lagi: dengan mengabaikan pelayanan kepada Allah dan seolah-olah berpaling dari Tuhan mereka, kita terlibat dalam percakapan batin dengan setan-setan yang najis (Nilus dari Sinai).

Perjuangan Melawan Nafsu

24. **Kerakusan**. Awal dari berbuah adalah bunga, sedangkan awal dari kehidupan yang produktif adalah pengendalian diri. Ukuran yang cukup dari sesuatu akan mengisi wadah, namun perut, sekalipun meledak, tidak akan berkata: "Cukup." Tubuh yang diberi makan secukupnya — seperti kuda yang terlatih dengan baik, yang tidak akan pernah menjatuhkan penunggangnya. Sebagaimana musuh yang terbunuh tidak menimbulkan ketakutan, demikian pula tubuh yang ditundukkan oleh puasa tidak akan mengganggu jiwamu (Nilus Sin.).

24. Tanah yang lama tidak digarap akan ditumbuhi rumput liar, dan pikiran orang yang rakus akan melahirkan pikiran-pikiran yang memalukan. Banyak kayu bakar akan menyulut api yang besar, dan banyak makanan akan memelihara nafsu. Api akan padam ketika bahan bakarnya habis, dan kekurangan makanan akan mengeringkan nafsu (Nil Sin.).

24. Jangan kasihanilah tubuh ketika ia mulai mengeluh kelelahan, dan jangan puaskan ia dengan hidangan-hidangan yang disukainya, karena jika ia kembali bertenaga, ia akan memberontak melawanmu dalam perang yang tak kenal ampun (Neil Sin.).

24. Dari kerakusan, seperti dari akar batang, tumbuh tunas-tunas nafsu lainnya, dan dalam waktu singkat, setelah menjadi pohon-pohon yang kokoh, bersama-sama dengan kerakusan itu bercabang-cabang menjadi berbagai keburukan (Neil Sin.).

24. Adalah baik untuk tetap berada dalam batas-batas kebutuhan dan berusaha sekuat tenaga untuk tidak melampaui batas-

batas yang diperlukan. Jika nafsu sedikit saja menarik seseorang ke arah kenikmatan duniawi, maka tidak ada nasihat apa pun yang dapat menahannya. Sebab, apa yang melebihi kebutuhan tidak akan menemukan batasnya, melainkan kekhawatiran dan kesibukan yang tak berkesudahan akan tanpa henti melipatgandakan usaha untuk memuaskan nafsu, layaknya api yang berkobar semakin hebat saat kayu bakar ditambahkan (Neil Sin.).

24. Latihan asketis jasmanimu hendaknya dilakukan dengan tujuan moral, agar engkau belajar merenungkan dosa-dosamu dengan segenap hati (Nilus Sin.).

24. Perut yang kosong mendukung kesegaran dalam doa, sedangkan perut yang kenyang menimbulkan kantuk. Tidak mungkin menemukan aroma harum dalam kotoran, dan tidak mungkin menemukan kontemplasi yang harum dalam diri seorang yang rakus. Pembakaran kemenyan mengisi udara dengan aroma harum, sedangkan doa orang yang menahan diri adalah aroma harum Allah (Nil Sin.).

26. **Keserakahan akan harta**. Keserakahan akan harta adalah akar segala kejahatan. Seperti dahan-dahan yang kurus, ia menyuburkan banyak nafsu lainnya (kekecewaan, amarah, iri hati, penipuan, kemunafikan, kesombongan, dan lain-lain). Oleh karena itu, orang yang ingin membasmi nafsu-nafsu lain harus terlebih dahulu mencabut akarnya (Nilus Sin.).

26. Laut tidak akan meluap meskipun menerima air dari banyak sungai, dan keinginan orang yang rakus harta tidak akan terpuaskan oleh kekayaan yang telah dikumpulkannya. Sekalipun ia telah menggandakan kekayaannya, ia kembali ingin menggandakan yang telah digandakan itu, dan tidak akan pernah berhenti melipatgandakan kekayaannya, sampai kematian yang tiba-tiba mengakhiri kerja sia-sia ini (Neil Sin.).

26. Orang yang tidak serakah hidup tanpa kekhawatiran, sedangkan bagi orang yang serakah, kepedulian terhadap kekayaan adalah penyakit yang tak tersembuhkan. Ketika engkau tidak menyerahkan hatimu pada kekhawatiran akan hal-hal materi, maka engkau akan menaklukkan kerumunan pikiran. Ketika engkau melepaskan keinginan untuk memperoleh, maka engkau pun akan memikul salib tanpa teralihkan (Nil Sin.).

26. Nafsu untuk mengumpulkan harta menandakan bahwa kamu akan menghadapi usia tua dan penyakit, agar kamu mengganti pengharapan kepada Allah dengan pengharapan pada harta benda. Iman adalah keyakinan yang tak tergoyahkan akan kepemilikan yang sempurna, disertai pengharapan yang sabar akan pertolongan Allah. Ketika kamu melepaskan diri dari segala sesuatu, waspadalah: pikiran-pikiran suram akan menuduhmu karena kemiskinanmu, meramalkan kepadamu kelangkaan dalam segala hal, kemiskinan, dan kehinaan—agar hasratmu akan kebajikan goyah. Namun, jika engkau merenungkan kebijaksanaan kehidupan asketis, engkau akan melihat bahwa justru atas hal-hal yang mereka gunakan untuk menyalahkanmu itulah, mahkota kehormatan sedang ditenun untukmu (Nilus Sin.).

26. Mari kita tinggalkan urusan duniawi dan beralih kepada kebaikan-kebaikan rohani. Berapa lama lagi kita akan tetap bermain-main seperti anak-anak, tanpa sedikit pun memperoleh pola pikir yang matang? Betapa anehnya melihat seorang pria dewasa duduk di atas tumpukan abu dan menggambar gambar-gambar anak-anak di atas abu itu; begitu pula, lebih aneh lagi ketika orang-orang yang dipanggil untuk menikmati kebaikan-kebaikan kekal, justru sibuk bergelut dalam debu urusan duniawi. Penyebab ketidaksesuaian ini adalah karena kita tidak membayangkan ada yang lebih penting daripada yang terlihat, tidak menyadari ketidakberartian kebaikan saat ini dan keunggulan kebaikan di sana, serta, dibutakan oleh kilauan dunia ini, kita melekat padanya dengan seluruh keinginan kita (Nil Sin.).

26. Terombang-ambing oleh kekhawatiran duniawi, marilah kita buang beban itu untuk menyelamatkan nahkoda—pikiran kita. Jika orang-orang yang berada di kapal saat badai dengan tangan mereka sendiri membuang bahkan barang-barang paling berharga ke laut demi menyelamatkan nyawa mereka, mengapa kita tidak mengabaikan hal-hal yang menyeret jiwa kita ke jurang demi kehidupan yang lebih baik? Mengapa rasa takut kita kepada Tuhan tidak sekuat rasa takut mereka terhadap laut? Karena itu, aku memohon, marilah kita melepaskan segala sesuatu yang duniawi (Neil Sin.).

26. Para pegulat tidak memasuki arena dengan pakaian yang rapi, karena aturan gulat mengharuskan mereka masuk ke arena

dalam keadaan telanjang. Baik dalam panas maupun dingin—begitulah mereka keluar, meninggalkan pakaian mereka di belakang. Jika ada di antara mereka yang menolak melepas pakaiannya, maka ia juga harus menolak bertanding (Nil Sin.).

26. Tidak memikirkan hal-hal duniawi adalah sifat jiwa yang sempurna, sedangkan membebani diri dengan kekhawatiran adalah sifat jiwa yang penuh nafsu. Yang kami maksud dengan ketidakserakah adalah bukan kemiskinan biasa, yang datang karena keadaan yang tak terelakkan dan membuat orang yang miskin itu berduka, melainkan tekad sukarela untuk puas dengan sedikit (Nilus Sin.).

26. Para orang suci zaman dahulu begitu tidak tamak sehingga mereka dengan sukarela memilih hidup tanpa rumah dan tanpa tempat berlindung, makan apa yang diberikan alam, dan bermalam di mana pun dan bagaimana pun yang kebetulan. Mereka tidak memiliki atap maupun meja makan, dan kulit domba menjadi pakaian mereka. Dengan ketelitian penuh, mereka bersemangat mengikuti nasihat Tuhan: "Lihatlah burung-burung di langit…" (Mat. 6:26). Mereka dengan tulus percaya bahwa kebutuhan jasmani akan terpenuhi dengan sendirinya, ketika seseorang berkenan di hadapan Allah dan terutama memprioritaskan memperoleh Kerajaan Surga (Nilus dari Sinus).

27. **Kemarahan, kesedihan, dan kesombongan**. Kristus menundukkan kepala-Nya kepada jiwa yang sabar, dan roh yang tenang menjadi tempat tinggal Tritunggal Mahakudus (Nil Sin.).

27. Orang yang mencintai dunia ini memiliki banyak kesedihan, sedangkan orang yang berdiri di atas duniawi—selalu bersukacita (Nil Sin.).

30. Kesombongan mengangkat orang yang sombong ke ketinggian yang luar biasa, dan dari sana menjatuhkannya ke dalam jurang. Buah yang busuk tidak berguna bagi petani, dan kebajikan orang yang sombong tidak dibutuhkan oleh Allah (Nil Sin.).

42. **Tidak menghakimi.** Orang yang saleh bukanlah orang yang berbelas kasih kepada banyak orang, melainkan orang yang tidak menyakiti siapa pun (Neil Sin.).

Santo Efrem Sirus

Santo Efrem lahir di Nizibis (Mesopotamia) pada awal abad keempat dari orang tua yang kaya raya, yang membesarkannya dalam ketakutan akan Tuhan. Di masa mudanya, ia beranggapan bahwa segala sesuatu dalam hidup terjadi secara kebetulan, namun sebuah kejadian tidak menyenangkan yang dialaminya kemudian meyakinkannya bahwa pandangan tersebut keliru. Suatu hari, Efrem yang masih muda dituduh mencuri domba, sehingga hakim memenjarakannya, meskipun Efrem sama sekali tidak bersalah atas kejahatan tersebut. Selama berada di penjara dan merenungkan apa yang terjadi, Efrem suatu kali bermimpi bahwa ia dihukum karena dosa-dosa lain yang sebenarnya pernah ia lakukan. Ketika beberapa waktu kemudian hakim mengetahui bahwa Efrem tidak bersalah dan membebaskannya dari penjara, Efrem menyadari bahwa kehidupan manusia tidak diatur oleh kebetulan semata, melainkan oleh Tuhan Allah. Setelah itu, Efrem meninggalkan dunia dan mengasingkan diri ke pegunungan bersama para pertapa, di mana ia menjadi murid Santo Yakobus dari Nisius. Di bawah bimbingannya, Efrem berubah menjadi orang yang lemah lembut, penuh penyesalan, dan setia kepada Tuhan.

Yakobus, setelah menjadi uskup, menunjuk Efrem sebagai pembantunya. Kemudian Santo Efrem berangkat ke Edessa dan di sana ia mengasingkan diri ke pegunungan. Di sana ia dengan tekun menjalani kehidupan biara dan dengan sungguh-sungguh mempelajari Firman Tuhan. Tuhan menganugerahi Santo Efrem karunia mengajar, dan ia menjadi terkenal karena khotbah-khotbahnya yang penuh ilham. Ia juga bekerja keras dalam menafsirkan Kitab Suci serta menjelaskan ajaran Ortodoks. Di akhir hidupnya, ia mengunjungi para bapa rohani besar di Gunung Nitria (, Mesir), serta ke Kaisaria di Kapadokia, di mana ia berkenalan dengan Santo Basilius Agung. Setelah kembali ke Edessa, ia jatuh sakit dan meninggal dengan damai pada tahun 373. Jenazahnya yang tak membusuk dipindahkan ke gereja.

Jalan-jalan Kehidupan Rohani

23. Datanglah, hai orang berdosa, kepada Tabib yang Baik dan sembuhlah tanpa kesulitan. Singkirkan beban dosa-dosamu, panjatkanlah doa, dan basahi luka-luka yang membusuk dengan air mata. Sebab Tabib surgawi ini menyembuhkan luka-luka dengan air mata dan keluh kesah. Maka, datanglah dan persembahkanlah air mata—itulah obat terbaik. Sebab itulah yang berkenan di hati Tabib Surgawi, agar setiap orang menyembuhkan dirinya sendiri dengan air matanya sendiri dan dengan demikian diselamatkan (Efrem Sir.).

6. Apakah engkau ingin berdoa tanpa teralihkan? Usahakanlah agar doamu berasal dari kedalaman jiwa. Sebagaimana pohon yang menancapkan akar-akar yang dalam tidak akan patah saat diterpa angin kencang, demikian pula doa yang berasal dari kedalaman jiwa akan naik ke langit, dan tidak ada pikiran asing yang akan menyimpangkannya. Oleh karena itu, nabi berkata: *"Dari kedalaman aku berseru kepada-Mu, ya* Tuhan" (Mzm. 129:1; Efrem Sir.).

6. Jangan mengabaikan ibadah gereja dengan dalih urusan apa pun. Sebagaimana hujan menyuburkan dan menumbuhkan benih, demikian pula ibadah gereja mengokohkan jiwa dalam kebajikan (Efraim Sir.).

11. Sebagaimana seorang bayi tidak selamanya tetap menjadi bayi, melainkan tumbuh setiap hari sesuai hukum alam hingga mencapai kedewasaan, demikian pula seorang Kristen yang dilahirkan kembali oleh air dan Roh Kudus tidak boleh tetap berada dalam masa kanak-kanak rohani. Namun, dengan tetap tekun dalam perjuangan, kerja keras, dan kesabaran yang besar, ia harus terus berkembang dan bertumbuh hingga mencapai kedewasaan rohani yang sempurna, *"menjadi manusia yang sempurna, sesuai dengan ukuran kedewasaan Kristus*," sebagaimana diajarkan oleh rasul (Ef. 4:13; Efrem Sir.).

11. Jika engkau ingin mewarisi Kerajaan yang akan datang, carilah keridhaan Raja di dunia ini. Dan sejauh mana engkau memuliakan-Nya, sejauh itulah Ia akan meninggikanmu; sebanyak engkau melayani-Nya di sini, sebanyak itulah Ia akan menghormatimu di sana, sebagaimana tertulis*: "Aku akan memuliakan mereka yang memuliakan Aku, tetapi mereka yang*

tidak memuliakan Aku akan dipermalukan" (1 Raja-raja 2:30). Maka, hormatilah Dia dengan segenap jiwamu, agar Dia pun menganugerahimu kehormatan para kudus. Adapun pertanyaan: "Bagaimana cara memperoleh keridhaan-Nya?" — aku akan menjawab: Berikanlah kepada-Nya emas dan perak melalui bantuan kepada mereka yang membutuhkan. Jika engkau tidak memiliki apa pun untuk diberikan, maka persembahkanlah kepada-Nya iman, kasih, pengendalian diri, kesabaran, kemurahan hati, kerendahan hati … Jauhilah menghakimi orang lain, jaga pandanganmu agar tidak terpaku pada kesia-siaan, tahanlah tanganmu dari perbuatan yang tidak benar, alihkanlah kakimu dari jalan yang jahat; hiburlah mereka yang putus asa, tunjukkan belas kasihan kepada yang lemah, berikan cawan air kepada yang haus, beri makan yang lapar. Singkatnya, segala yang kamu miliki dan yang telah Allah anugerahkan kepadamu, bawalah itu kepada-Nya, sebab Kristus pun tidak mengabaikan dua keping perak janda itu. Efrem Sir.

31. Seorang dari para orang kudus berkata: "Pikirkanlah hal-hal yang baik, agar tidak memikirkan hal-hal yang buruk, karena pikiran tidak dapat tetap menganggur." Oleh karena itu, marilah kita sibukkan pikiran kita dengan pengajaran dalam Firman Allah, doa-doa, dan perbuatan-perbuatan baik. Sebagaimana pikiran-pikiran yang sia-sia melahirkan perbuatan-perbuatan yang sia-sia, demikian pula renungan-renungan yang baik melahirkan perbuatan-perbuatan yang baik. Efrem Sir.

31. Janganlah mengungkapkan pikiranmu kepada sembarang orang, melainkan hanya kepada mereka yang kamu ketahui rohani, karena banyak jebakan yang dimiliki iblis. Janganlah menyembunyikan apa pun dari orang-orang rohani, agar musuh, setelah menemukan celah, tidak bersarang di dalam dirimu. Adapun orang-orang duniawi, janganlah berunding dengan mereka. Efrem Sir.

40. Setiap perbuatan baik yang kita lakukan hendaknya dilakukan demi kemuliaan Allah, dan dengan demikian hal itu akan membawa kita pada kemuliaan kita sendiri. Pemenuhan perintah-perintah Allah hanya suci dan murni apabila dilakukan dengan mengingat Tuhan, dengan rasa takut akan Allah, dan karena kasih kepada-Nya. Musuh umat manusia (iblis) dengan segala cara berusaha mengalihkan kita dari sikap batin semacam itu melalui

berbagai godaan duniawi, agar alih-alih kebaikan sejati—cinta kepada Allah—kita justru terikat hati pada kebaikan-kebaikan duniawi yang semu. Dan pada umumnya, apa pun kebaikan yang dilakukan manusia, si jahat berusaha untuk menodai dan mencemari, dengan mencampurkan benih kesombongan, keraguan, keluhan, atau hal-hal serupa lainnya ke dalam pelaksanaan perintah-Nya, agar perbuatan baik kita tidak lagi menjadi baik. Perbuatan baik menjadi benar-benar baik hanya jika dilakukan untuk Allah dengan kerendahan hati dan ketekunan.
Dan dengan sikap seperti itu, semua perintah dalam ajaran-ajaran itu menjadi mudah bagi kita, karena kasih kepada Allah menghilangkan segala kesulitan dalam menjalankan perintah-perintah tersebut. Efrem Sir.

42. Marilah kita berjiwa besar dan saling menanggung beban satu sama lain, berusaha mengangkat mereka yang terjatuh dan membebaskan mereka yang ditawan musuh. Adakah prajurit yang, setelah melihat rekan seperjuangannya ditawan, tidak akan bertempur melawan musuh untuk membebaskannya? Jika ia ternyata tidak mampu menyelamatkannya, maka ia akan berduka dan menangis, mengingat temannya itu. Bukankah seharusnya kita jauh lebih bersedia mengorbankan jiwa kita satu sama lain? Sebab Tuhan dan Juruselamat kita Yesus Kristus telah berkata: *"Tidak ada kasih yang lebih besar daripada kasih orang yang menyerahkan nyawanya bagi* sahabat-sahabatnya" (Yohanes 15:13). Efrem Sir.

42. Sebagai anggota-anggota dari satu tubuh rohani yang saling terkait, kita wajib saling membantu. Sebagaimana anggota-anggota tubuh yang dikendalikan oleh jiwa saling melengkapi, demikian pula kita, yang dikendalikan oleh Roh Allah, harus saling melayani tanpa iri hati. Dengan sikap seperti itu, kelebihan mereka yang tekun dalam doa akan melengkapi kekurangan dalam doa orang-orang yang menjalankan tugas pelayanan, dan sebaliknya, kelebihan dalam pekerjaan orang-orang yang menjalankan tugas pelayanan akan melengkapi kekurangan perbuatan orang-orang yang tekun dalam doa, sehingga, sesuai dengan perkataan rasul, dalam segala hal terdapat kesetaraan (2 Kor. 8:14). Semoga kesederhanaan, kasih, kerendahan hati, dan ketiadaan iri hati semakin kokoh di antara saudara-saudara. Maka, sejauh mana seseorang beriman, mengasihi, dan bekerja keras—dengan terus berkembang setiap hari—ia akan

layak menerima Kerajaan Allah. Inilah kehidupan yang sesungguhnya seperti malaikat: ketika kita bersatu satu sama lain tanpa iri hati, dengan kesederhanaan dan kasih, dengan damai sejahtera dan sukacita, ketika kita menganggap kesuksesan sesama sebagai pencapaian kita sendiri, dan kelemahan, kekurangan, serta dukacitanya sebagai kerugian kita sendiri. Sebab telah dikatakan: *"Janganlah setiap orang hanya memikirkan dirinya sendiri, tetapi juga orang* lain" (Filipi 2:4). Efrem Sir.

Kebajikan dan nafsu

13. Kebajikan batin dan jasmani. Ada empat kebajikan utama (dasar): keberanian, kebijaksanaan, kesucian, dan keadilan. Dari keempat kebajikan tersebut lahir kebajikan-kebajikan batin berikut: iman, pengharapan, kasih, karunia doa, kerendahan hati, kelemahlembutan, kemurahan hati, kesabaran, kebaikan, pengenalan akan Allah, tidak mudah marah, kesederhanaan, ketenangan, kejujuran, kebebasan, tidak menghakimi, tidak sombong, tidak iri hati, atau tidak munafik, tidak serakah, belas kasih, kemurahan hati, kemurahan, penghormatan, kekudusan, hasrat akan berkat-berkat abadi di masa depan, keinginan akan Kerajaan Allah, dan menjadi anak Allah. Efrem Sir.

13. Kebajikan jasmani, apabila bebas dari segala kemunafikan dan sikap mencari pujian manusia, mengangkat seseorang menuju kesuksesan dalam kerendahan hati dan ketidakterikatan. Di antaranya adalah: pengendalian diri, puasa, kelaparan dan kehausan, berjaga-jaga, bersujud, mengenakan pakaian yang paling sederhana dan mengonsumsi makanan yang paling sederhana, tidur di atas tanah telanjang, kemiskinan, tidak serakah, kelelahan, kesendirian, keheningan, kesederhanaan, puas dengan sedikit, diam, kerajinan tangan, segala penderitaan sukarela, dan segala pengorbanan jasmani. Semua hal tersebut sangat diperlukan dan bermanfaat ketika tubuh dalam keadaan sehat atau ketika nafsu duniawi sedang berkecamuk. Namun, ketika tubuh lemah atau ketika, dengan pertolongan Tuhan, seseorang telah mengalahkan nafsunya, kebajikan jasmani tidak lagi begitu diperlukan, karena semuanya digantikan oleh kerendahan hati dan rasa syukur kepada Tuhan. Efrem Sir.

21. Nafsu batin dan jasmani. Nafsu batin meliputi: melupakan Tuhan, kemalasan, dan ketidaktahuan (tentang iman Kristen). Ketiga nafsu ini mengaburkan mata batin — akal budi, dan manusia pun jatuh di bawah kuasa nafsu-nafsu lainnya, yaitu: kefasikan, bid'ah, penghujatan, mudah tersinggung, amarah, kekesalan, mudah marah, kebencian, dendam, fitnah, penghukuman, kesedihan yang tidak beralasan, ketakutan, kekhawatiran, perselisihan, kecemburuan, iri hati, kesombongan, keangkuhan, kemunafikan, kebohongan, ketidakpercayaan, ketidakbijaksanaan, ketidakcermatan, ketidakmampuan melihat jauh ke depan, ketidakpuasan, keserakahan, kemalasan, keserakahan, kecenderungan pada hal-hal duniawi, keputusasaan, ketakberanian, ketidakbersyukuran, keluhan, kesombongan, kesombongan diri, sifat mudah marah, kesombongan, hasrat akan kekuasaan, keinginan untuk menyenangkan orang lain, kelicikan, ketidaksenonohan, ketidakpekaaan, kelemahan, kerahasiaan, ejekan, kemunafikan, membiarkan dosa, pikiran yang terus-menerus tertuju pada dosa, pikiran yang tak menentu, kecintaan pada diri sendiri (ibu dari segala kejahatan), keserakahan akan harta (akar dari segala keburukan dan nafsu), sifat jahat, dan kelicikan. Efrem Sir.

21. Nafsu-nafsu jasmani meliputi: kerakusan, makan berlebihan, kemewahan, mabuk-mabukan, berbagai bentuk kenikmatan duniawi, percabulan, perzinahan, kebejatan, kenajisan, inses, kemesuman, hasrat jahat, segala nafsu yang bertentangan dengan alam dan memalukan, pencurian, penodaan suci, perampokan, pembunuhan, segala bentuk ketenangan jasmani, pemenuhan keinginan daging, terutama saat tubuh dalam keadaan sehat, sihir, peramalan, ilmu gaib, ramalan, pertanda, kesombongan, kecerobohan, kemalasan, kecintaan pada pakaian mewah, kecanduan kosmetik, kecanduan judi, keterikatan pada kesenangan duniawi, kehidupan yang memuaskan nafsu, yang menumpulkan akal, menjadikannya seperti binatang, dan sama sekali tidak memungkinkan untuk mengarahkan pandangan kepada Tuhan dan kebajikan. Akar dari semua kejahatan dan penyebab utamanya adalah kecintaan pada kenikmatan, kecintaan pada kemasyhuran, dan kecintaan pada harta, yang darinya lahir segala hal yang buruk.

Perjuangan melawan delapan nafsu utama

25**. Nafsu percabulan**. Jangan biarkan matamu mengembara ke sana kemari, dan jangan menatap kecantikan orang lain, agar musuhmu tidak menjatuhkanmu melalui matamu. Efrem Sir.

25. Jika setan nafsu bejat mengganggumu, laranglah dia dengan berkata: "Semoga Tuhan memusnahkanmu, wahai setan yang penuh bau busuk, setan kenajisan." Sebab kita tahu yang telah berkata: *"Pikiran daging adalah permusuhan terhadap* Allah" (Rm. 8:7; Efrem Sir.).

25. Ketika nafsu membara, pikirkanlah api yang tak pernah padam dan cacing yang tak pernah mati, dan seketika itu juga nyala api di anggota tubuhmu akan padam. Jika tidak, karena melemah, engkau akan dikalahkan dan terbiasa berbuat dosa, meskipun engkau akan menyesalinya. Oleh karena itu, sejak awal bersikaplah tegas terhadap setiap keinginan semacam itu, agar ia tidak menguasai dirimu dan agar kamu tidak terbiasa menyerahkan kemenangan kepada musuh. Sebab, kebiasaan adalah sifat kedua. Barangsiapa terbiasa menyerahkan kemenangan kepada keinginan berdosa, hati nuraninya akan selalu menegurnya; dan meskipun di hadapan orang lain ia akan menunjukkan wajah yang ceria, namun di dalam hatinya ia akan murung karena teguran hati nurani. Sebab sifat nafsu adalah menimbulkan kesedihan yang menyiksa bagi mereka yang menuruti nafsu tersebut. Karena itu, perhatikanlah jiwamu, dengan selalu menyandang Allah di dalam dirimu. Efrem Sir.

25. Jika pertempuran daging bangkit dalam dirimu, jangan takut dan jangan putus asa. Jika tidak, kamu akan memberi keberanian kepada musuh (iblis), dan ia akan mulai menanamkan pikiran-pikiran menggoda kepadamu: "Kebakaran dalam dirimu tidak akan padam sampai kamu memuaskan nafsu bejatmu." Tetapi bersabarlah menanti Tuhan, curahkanlah doamu dengan tangisan di hadapan kemurahan-Nya, dan Ia akan mendengarmu, serta akan menyelamatkanmu dari jurang nafsu (pikiran-pikiran najis) dan dari lumpur khayalan (mimpi-mimpi memalukan), serta akan menegakkan kakimu di atas batu kesucian (Mzm. 39:1-3). Maka engkau akan melihat pertolongan yang datang kepadamu dari-Nya. Bersabarlah saja, jangan lengah dalam pikiranmu, jangan sampai

lelah menguras air dari perahu, karena dermaga kehidupan sudah dekat. Maka engkau akan berseru, dan Dia akan berkata: "Inilah Aku!" (Yes. 58:9). Namun, Dia menunggu untuk melihat perjuanganmu: apakah engkau benar-benar siap melawan dosa bahkan hingga maut. Jadi, janganlah putus asa: Allah tidak akan meninggalkanmu. Tuhan memandang perjuanganmu; para malaikat dan gerombolan setan pun memandangnya. Para malaikat siap memberikan mahkota kepada pemenang, sedangkan setan-setan siap menutupi yang kalah dengan rasa malu. Karena itu, berhati-hatilah agar tidak mengecewakan milikmu (para malaikat) dan tidak membuat senang milik orang lain (setan-setan). Efrem Sir.

25. Ketika setan mulai menggambarkan objek-objek menggoda dalam imajinasimu dan menampilkan kecantikan seorang wanita yang belum pernah kamu lihat sebelumnya di benakmu, tanamkanlah rasa takut akan Tuhan di dalam dirimu dan ingatlah mereka yang meninggal dalam dosa—pikirkanlah hari ketika jiwamu akan terpisah dari tubuhmu, — bayangkanlah suara Allah yang menakutkan, yang akan didengar oleh mereka yang lalai dalam hidup yang benar dan tidak mematuhi perintah-perintah Kristus: *"Enyahlah dari hadapan-Ku, hai kamu yang terkutuk, ke dalam api kekal yang telah disiapkan bagi iblis dan malaikat-malaikatnya"* (Matius 25:41). Bayangkan pula cacing yang tak mati dan siksaan yang tak kunjung berakhir. Pikirkanlah hal ini, dan hasratmu akan kenikmatan akan sirna, seperti lilin yang meleleh di hadapan api, sebab setan dan kesombongan tak dapat bertahan melawan ketakutan akan Allah. Efrem Sir.

27. **Kemarahan dan kesedihan.** Tidakkah kamu mampu menanggung penghinaan? Diamlah — dan kamu akan tenang. Jangan berpikir bahwa kamu menderita lebih dari orang lain. Sebagaimana orang yang hidup di bumi tidak dapat menghindari udara, demikian pula manusia yang hidup di dunia ini tidak dapat terhindar dari godaan kesedihan dan penyakit. Mereka yang sibuk dengan hal-hal duniawi mengalami kesedihan yang berasal dari dunia ini, sedangkan mereka yang mengarahkan diri pada hal-hal rohani menderita dalam jiwa. Namun, yang terakhir ini akan berbahagia, karena buah mereka berlimpah di dalam Tuhan. Efrem Sir.

28. Jika kesedihan datang, marilah kita menantikan kedatangan dan sukacita. Ambillah contoh mereka yang berlayar di laut. Ketika badai melanda, mereka berjuang melawan ombak, menantikan cuaca yang tenang; dan ketika ketenangan tiba, mereka bersiap menghadapi badai. Mereka selalu waspada agar angin yang tiba-tiba bertiup tidak mendapati mereka tidak siap, dan tidak menenggelamkan kapal mereka. Demikian pula kita harus bertindak: ketika kesedihan atau keadaan sulit menimpa, marilah kita menantikan kelegaan dan pertolongan dari Allah, agar pikiran bahwa tidak ada lagi harapan keselamatan bagi kita tidak membebani kita. Efraim Sir.

28. Segala sesuatu berasal dari Allah—baik yang baik maupun yang menyedihkan. Namun, yang satu karena kehendak-Nya yang baik, sedangkan yang lain karena pengaturan-Nya atau izin-Nya. Karena kehendak-Nya yang baik—ketika kita hidup dengan berbudi luhur, karena Allah berkenan agar mereka yang hidup dengan berbudi luhur dihiasi dengan mahkota kesabaran; karena pengaturan-Nya—ketika kita berbuat dosa, kita diberi peringatan; sedangkan atas izin-Nya — ketika kita yang telah ditegur pun tidak bertobat. Allah dengan bijaksana menghukum kita yang berdosa, agar kita tidak dihukum bersama dunia, seperti yang dikatakan rasul: "Kita dihukum oleh Tuhan, agar kita tidak dihukum bersama dunia" (1 Kor. 11:32). Efrem Sir.

30**. Kesombongan dan keangkuhan**. Janganlah melakukan apa pun untuk pamer, tetapi lakukanlah semuanya dengan hati yang tulus, karena Allah mengetahui yang tersembunyi dan rahasia, dan hanya dari-Nya kita berharap menerima balasan. Efrem Sir.

30. Orang yang sombong tidak tahan melihat keunggulan orang lain—dan ketika bertemu dengannya, ia akan iri atau bersaing. Persaingan dan iri hati selalu beriringan; dan siapa pun yang memiliki salah satu dari nafsu ini, di dalam dirinya terdapat keduanya. Efrem Sir.

30. Roh kesombongan yang najis itu licik dan beraneka ragam, serta mengerahkan segala upaya untuk menguasai manusia: orang bijak ditangkap dengan kebijaksanaan, orang kuat dengan kekuatan, orang kaya dengan kekayaan, orang tampan dengan ketampanan, dan seniman dengan seni. Efrem Sir.

30. Seorang pemula yang tidak memiliki kerendahan hati, tidak memiliki senjata untuk melawan musuh (iblis), dan orang seperti itu akan menderita kekalahan besar. Efrem Sir.

30. Awal dari kerendahan hati yang bijaksana adalah kepatuhan. Biarlah kerendahan hati yang bijaksana menjadi dasar dan pakaian jawabanmu; sedangkan ucapanmu hendaknya sederhana dan ramah. Kesombongan tidak tunduk; ia tidak patuh, tidak taat, dan dipandu oleh dugaan-dugaan sendiri. Sedangkan kerendahan hati itu patuh, tunduk pada kebaikan, rendah hati, serta menghormati baik yang kecil maupun yang besar. Efrem Sir.

51. **Tipu daya setan**. Musuh yang licik itu dengan berbagai cara telah menanamkan racunnya ke dalam diri kita masing-masing dan dengan berbagai tipu daya menggoda setiap orang. Ada yang berpuasa, tetapi menyerahkan dirinya pada persaingan dan iri hati. Ada yang menahan diri dari nafsu bejat, tetapi terikat oleh kesombongan. Ada yang berhasil dalam pekerjaannya, tetapi tersesat dalam jaring kecaman. Ada yang menghindari kecaman, tetapi keras kepala dan suka membantah. Ada yang menahan diri dalam makan, tetapi tenggelam dalam kesombongan dan keangkuhan. Ada yang tak kenal lelah dalam doa, tetapi mudah tersinggung dan pemarah. Ada yang berhasil dalam hal kecil dan sudah membanggakan diri di atas mereka yang kurang tekun darinya. Dengan demikian, setiap orang dengan cara tertentu terikat oleh dosa, tetapi orang-orang tidak menyadarinya (Efrem Sir.)

Bapa Suci Yohanes Penakluk Tangga

Informasi mengenai masa awal kehidupan Bapa Suci Yohanes Penakluk Tangga (dari kata tangga) tidak tersimpan. Dari karya-karyanya terlihat bahwa ia menerima pendidikan yang baik dan, atas dorongan batin, masuk ke biara Sinai pada usia 16 tahun. Selama empat tahun pertama, ia dibimbing oleh Bapa Makarius, yang juga yang menahbiskan ia menjadi biarawan. Setelah hidup di bawah bimbingan Bapa Makarius selama 19 tahun, Santo Yohanes, setelah kematiannya, mulai hidup dalam kesendirian. Sambil menyembunyikan karya-karya

rohaniusnya dari orang-orang, ia kembali ke biara setiap hari Minggu, di sana ia menerima Sakramen Kudus dan kemudian berbincang dengan para bapa suci untuk mengevaluasi kondisi rohaninya. Setelah hidup dalam kesendirian selama empat puluh tahun, Santo Yohanes terpilih menjadi igumen Biara Sinai. Namun, empat tahun kemudian ia kembali ke kehidupan pertapaannya dan wafat pada usia 80 tahun pada tahun 563. Santo Yohanes menulis "Tangga Rohani." Dalam buku yang terdiri dari 30 bab ini, ia menggambarkan tahapan-tahapan menuju kesempurnaan rohani.

Pengetahuan akan kehendak Allah, semangat rohani

8. Semua orang yang ingin mengetahui kehendak Tuhan harus terlebih dahulu mematikan kehendak mereka sendiri. Setelah berdoa kepada Tuhan dengan iman dan ketulusan, mereka harus meminta nasihat kepada para bapa rohani dan saudara-saudara seiman dengan kerendahan hati dan tanpa keraguan sedikit pun dalam pikiran. Dan mereka harus menerima nasihat-nasihat itu seolah-olah berasal dari mulut Tuhan sendiri, meskipun nasihat tersebut bertentangan dengan pemahaman mereka tentang suatu hal. Mereka yang dipandu oleh aturan ini penuh dengan kerendahan hati, dan Tuhan tidak membiarkan mereka terjerumus ke dalam kesesatan. Yohanes dari Tangga.

8. Beberapa orang mengetahui kehendak Allah dengan cara berikut. Mereka menyingkirkan segala kecenderungan ke arah mana pun — semua argumen yang mendukung atau menentang suatu urusan. Dengan cara demikian membebaskan pikiran mereka dari kehendak diri sendiri, mereka mempersembahkan urusan mereka kepada Tuhan dengan doa yang penuh kerinduan selama sejumlah hari tertentu. Demikianlah mereka mengetahui kehendak-Nya—entah karena Akal yang Mahatinggi berbicara kepada pikiran mereka, atau karena salah satu dari solusi yang mungkin sama

sekali kehilangan maknanya bagi mereka. Yohanes dari Tangga.

8. Barangsiapa telah memperoleh Allah di dalam dirinya melalui pencerahan dari atas, ia segera menerima jawaban mengenai kehendak suci Allah, baik dalam urusan yang menuntut kecepatan maupun dalam urusan yang memperbolehkan penundaan. Yohanes dari Tangga.

11. Dalam segala hal, kita harus menguji niat kita: sebab Tuhan memperhatikan niat itu dalam segala perbuatan kita. Segala sesuatu yang bebas dari keserakahan dan segala kecemaran, serta dilakukan semata-mata untuk Allah, bukan demi hal lain apa pun, akan dianggap sebagai kebaikan bagi kita, meskipun hal itu tidak sempurna. Yohanes dari Tangga.

11. Ada jiwa-jiwa yang berani, yang karena kasih yang kuat kepada Allah (dengan kerendahan hati) berani melakukan perbuatan yang melampaui kemampuan mereka. Namun, ada pula hati-hati yang sombong, yang berani melakukan perbuatan-perbuatan semacam itu atas hasutan musuh-musuh kita (setan). Sebab, musuh-musuh kita sering kali dengan licik menghasut kita untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang melampaui kemampuan kita, agar kita, karena tidak berhasil, jatuh ke dalam keputusasaan dan bahkan meninggalkan perbuatan-perbuatan yang sesuai dengan kekuatan kita. Yohanes dari Tangga.

11. Aku melihat orang-orang yang lemah baik jiwa maupun raga, yang karena banyaknya dosa yang telah mereka perbuat, mencoba melakukan perbuatan-perbuatan yang melampaui kemampuan mereka, dan tidak mampu menanggungnya. Maka aku berkata kepada mereka bahwa Allah menghakimi pertobatan bukan berdasarkan besarnya usaha, melainkan berdasarkan kerendahan hati yang disertai tangisan, penyesalan yang mendalam, dan penolakan terhadap dosa. Yohanes dari Tangga.

11. Dosa dan nafsu bukanlah sifat alami manusia, karena bukan Allah yang menciptakan nafsu-nafsu tersebut. Namun,

Dia telah menanamkan banyak kebajikan dalam sifat kita, di antaranya adalah: sedekah (karena bahkan orang-orang kafir pun memiliki rasa belas kasihan), kasih (karena terkadang hewan pun meneteskan air mata saat kehilangan sesamanya), iman (karena iman melekat pada semua manusia), harapan (karena ketika kita meminjamkan, menabur, atau bekerja, kita berharap memperoleh keuntungan darinya, dan ketika bepergian — kita berharap mencapai tujuan). Jadi, jika cinta dan kebajikan melekat pada sifat kita, dan cinta itu sendiri adalah pelaksanaan hukum, maka jelaslah bahwa kebajikan tidak asing bagi sifat kita. Dan semoga mereka yang ingin membenarkan kelalaiannya dengan alasan ketidakmampuan merasa malu.

Perjuangan melawan delapan nafsu utama

21. Siapa pun yang telah mengalahkan tiga nafsu utama pertama—kesombongan, ketamakan, dan kerakusan—ia akan mampu mengalahkan lima nafsu lainnya: percabulan, kemarahan, kesedihan, keputusasaan, dan kesombongan. Dan siapa pun yang tidak berusaha mengalahkan yang pertama, ia tidak akan mengalahkan satupun di antaranya. Yohanes dari Tangga.

21. Beberapa orang secara alami cenderung pada pengendalian diri, atau pada keheningan, atau pada kesucian, atau pada kerendahan hati, atau pada keteguhan, atau pada kelembutan hati. Sedangkan yang lain memiliki sifat yang hampir sepenuhnya bertolak belakang dengan sifat-sifat baik tersebut, namun memaksakan diri untuk memilikinya; dan meskipun kadang-kadang mereka jatuh, namun sebagai orang-orang yang mengalahkan sifat alaminya, aku lebih memuji mereka daripada yang pertama. Yohanes Klimakos.

21. Dosa-dosa apa saja yang timbul dari delapan pikiran nafsu utama, dan manakah di antara tiga nafsu utama yang menjadi akar dari masing-masing lima nafsu lainnya? — Ibu

dari percabulan adalah rakus; ibu dari keputusasaan adalah kesombongan; kesedihan dan kemarahan lahir dari ketiga nafsu utama tersebut; sedangkan kesombongan adalah ibu dari kesombongan. Dosa-dosa apa saja yang berasal dari delapan nafsu utama? Mengenai hal ini, saya akan mengatakan bahwa dalam nafsu-nafsu yang tak terkendali tidak ada akal sehat maupun keteraturan, melainkan segala bentuk kekacauan dan ketidakteraturan. Yohanes Lestv.

21. Sebagaimana ketika menimba air dari mata air, kita bisa tanpa sengaja menimba seekor katak bersama airnya, demikian pula ketika melakukan kebajikan, kita terkadang tanpa sadar juga melakukan nafsu-nafsu yang terjalin dengannya. Misalnya, keramahan terkadang terjalin dengan kerakusan; cinta — dengan percabulan atau penghukuman; kebijaksanaan — dengan ketegasan yang berlebihan. Dengan kebijaksanaan — kelicikan; dengan kelemahlembutan — kecurigaan, kelambanan, kemalasan, pembangkangan, kesombongan, dan ketidaktaatan; dengan diam — keinginan untuk mengajari orang lain; dengan kegembiraan — kesombongan; dengan harapan — kemalasan; dengan keheningan — keputusasaan dan ketidakpedulian; dengan kesucian — kepahitan; bersama kerendahan hati — keberanian yang tak terkendali; dan di balik semuanya itu, kesombongan mengikuti sebagai racun yang umum. Yohanes dari Tangga.

21. Perhatikanlah tanpa henti dalam dirimu sendiri manifestasi gerakan-gerakan nafsu, dan kamu akan melihat bahwa banyak nafsu bersarang di dalam dirimu. Berbagai penyakit batin ini seringkali tidak dapat kita kenali — baik karena kelemahan kita, maupun karena kebiasaan berdosa yang telah mengakar dalam. Yohanes dari Tangga.

27. Kemarahan dan kesedihan. Kemarahan, seperti gerakan cepat batu penggiling: dalam sekejap dapat menghancurkan dan memusnahkan hasil gandum jiwa lebih banyak daripada hal lain dalam satu hari penuh. Oleh karena itu, kita harus memperhatikan diri kita sendiri dengan saksama.

Kemarahan, seperti nyala api yang dihembuskan angin kencang, dengan cepat membakar dan menghancurkan ladang jiwa. Yohanes dari Tangga.

27. Tidak ada yang lebih tidak pantas bagi orang yang bertobat daripada kemarahan yang mudah tersinggung, karena berbalik kepada Allah menuntut kerendahan hati yang besar, sedangkan sifat mudah tersinggung adalah tanda kesombongan. Yohanes dari Tangga.

27. Jika Roh Kudus adalah kedamaian jiwa, dan kemarahan adalah kegelisahan hati, maka tidak ada yang menjadi penghalang sebesar kemarahan yang mudah tersulut bagi kediaman-Nya di dalam diri kita. Yohanes Klimakos.

27. Perhatikanlah — dan kita akan melihat bahwa banyak di antara orang-orang yang mudah marah dengan tekun berjaga-jaga, berpuasa, dan berdiam diri — dan musuh tidak menghalangi mereka dalam hal ini. Sebab ia tahu cara menyembunyikan akar nafsu ini di balik perbuatan-perbuatan tobat dan tangisan. Yohanes Klimakos.

27. Jika engkau ingin menyimpan dendam, simpanlah dendam terhadap setan-setan, dan jika engkau ingin bermusuhan, bermusuhlah terhadap tubuhmu sendiri selamanya. Daging adalah teman yang tidak tahu berterima kasih dan licik; ketika dimanjakan, ia justru semakin merugikan. Yohanes Klimakos.

27. Dendam adalah penafsir Kitab Suci yang sesat, yang menafsirkan kata-kata Roh secara kiasan demi kepentingannya sendiri. Namun, biarlah doa yang diberikan kepada kita oleh Tuhan Yesus mempermalukannya: “...dan ampunilah kami akan kesalahan kami, sebagaimana kami pun mengampuni orang yang bersalah kepada kami,” — doa yang tidak berani kita ucapkan saat sedang marah kepada siapa pun. Yohanes Klimakos.

27. Jika setelah berusaha keras untuk memperbaiki diri, engkau tidak dapat mencabut duri ini dari hatimu, pergilah dan rendahkan dirimu dengan penuh penyesalan di hadapan orang

yang engkau benci — setidaknya dengan kata-kata. Dengan demikian, setelah merasa malu karena kemunafikanmu yang telah lama terhadapnya, engkau akhirnya akan memperoleh kasih kepadanya. Yohanes dari Tangga.

28. Tuhan dan Penguasa kita yang penuh kebaikan, ketika melihat seseorang sangat malas dalam melakukan perbuatan-perbuatan suci, merendahkan dagingnya dengan penyakit, sebagai perbuatan suci yang lebih ringan, dan dengan demikian membersihkan jiwa dari pikiran-pikiran jahat dan nafsu-nafsu. Yohanes Klimakos.

28. Sebagaimana api kecil meluluhkan banyak lilin, demikian pula penghinaan kecil melunakkan hati kita, menenangkannya, dan memusnahkan segala keganasan, ketidakpedulian, serta kekejaman di dalamnya. Yohanes Klimakos.

30. Kesombongan. Tuhan sering kali menyembunyikan dari kita kebajikan-kebajikan yang telah kita peroleh. Namun, orang yang memuji atau menyanjung kita membuka mata kita terhadapnya, dan kemudian kekayaan kebajikan itu lenyap. Yohanes dari Tangga.

30. Orang yang rendah hati bukanlah orang yang menghakimi dirinya sendiri (karena siapakah yang dapat menahan hinaan dari dirinya sendiri?), melainkan orang yang, meskipun dikritik oleh orang lain, tidak mengurangi kasihnya kepada orang tersebut. Yohanes Klimakos.

30. Kesombongan dengan mudah melekat pada bakat-bakat alami, dan melalui bakat-bakat itu seringkali menjerumuskan hamba-hambanya yang malang ke dalam kehancuran. Yohanes Lestv.

30. Suatu kali aku melihat bagaimana setan kesombongan mengusir saudaranya—setan kemarahan. Seorang biarawan marah kepada biarawan lain, tetapi ketika orang-orang awam datang, biarawan yang marah itu tiba-tiba tenang, menyerahkan dirinya kepada setan kesombongan, karena ia

tidak dapat melayani kedua tuan itu secara bersamaan. Yohanes Lestv.

30. Siapa pun yang menjadi budak kesombongan, ia menjalani kehidupan ganda: satu di luar, dan yang lain dalam pikiran dan perasaannya; satu saat sendirian, dan yang lain di hadapan orang banyak. Yohanes Lestv.

30. Seseorang yang telah merasakan kemuliaan surgawi secara alami akan meremehkan segala kemuliaan duniawi. Dan aku akan heran jika ada orang yang, tanpa pernah merasakan yang pertama, benar-benar meremehkan yang terakhir. Yohanes Klimakos.

30. Aku melihat bagaimana beberapa orang memulai usaha rohani mereka karena kesombongan, namun kemudian, setelah berubah sikap, mereka mengakhiri awal yang buruk dengan akhir yang terpuji. Yohanes Lestv.

30. Barangsiapa yang membanggakan bakat-bakat alaminya, seperti: kecerdasan, kepekaan, keahlian dalam membaca dan mengucapkan, ketajaman pikiran, serta kemampuan-kemampuan serupa lainnya yang diperolehnya dengan mudah, — orang tersebut tidak akan pernah layak menerima karunia-karunia supernatural, karena *"siapa yang tidak setia dalam hal-hal kecil, ia juga tidak setia dalam hal-hal besar"* (Lukas 16:10; Yohanes Klimakos)

30. Barangsiapa memohon karunia kepada Allah atas jerih payahnya, ia berdiri di atas dasar yang berbahaya. Sebaliknya, barangsiapa memandang dirinya sebagai orang yang selalu berhutang kepada Allah, ia akan diperkaya dengan karunia-karunia surgawi melebihi harapannya. Yohanes Klimakos

30. Jangan mendengarkan pikiran yang menyarankanmu untuk memamerkan kebajikanmu demi kepentingan pendengar, karena "apa gunanya bagi seseorang jika ia memperoleh seluruh dunia, tetapi merugikan jiwanya sendiri" (Matius 16:26). Tidak ada yang memberikan manfaat sebesar itu kepada sesama seperti sikap yang rendah hati dan tulus, serta perkataan yang demikian pula. Dengan demikian, kita

pun akan memengaruhi orang lain agar mereka tidak menjadi sombong. Dan apa lagi yang bisa lebih bermanfaat daripada kerendahan hati? Yohanes dari Tangga.

30. Kesombongan. Seringkali terjadi bahwa ulat, setelah mencapai usia dewasa, tumbuh sayap dan terbang ke ketinggian. Demikian pula, kesombongan, setelah semakin kuat, melahirkan kesombongan—pemimpin dan penyempurna segala kejahatan. Yohanes dari Tangga.

30. Di mana pun terjadi kejatuhan ke dalam dosa, di situlah kesombongan telah lebih dulu bersemayam, karena kesombongan adalah pertanda kejatuhan. Yohanes dari Tangga.

30. Janganlah mengandalkan kebajikanmu sendiri, sebelum kamu mendengar ucapan terakhir dari Hakim mengenai dirimu, karena dalam Injil kita melihat bahwa bahkan orang yang sudah duduk di perjamuan kawin pun diikat tangan dan kakinya, lalu dilemparkan ke dalam kegelapan yang pekat (Mat. 22:13). Yohanes Klimakos.

30. Kesombongan adalah kemiskinan jiwa, yang membayangkan dirinya kaya, dan, meskipun berada dalam kegelapan, mengira bahwa ia memiliki terang. Yohanes Klimakos.

30. Orang yang sombong itu seperti buah apel yang busuk di dalam, namun tampak berkilau indah di luar. Yohanes dari Tangga.

30. Orang yang sombong tidak memerlukan iblis sebagai pencoba: ia sendiri telah menjadi iblis dan musuh bagi dirinya sendiri. Yohanes Klimakos.

30. Siapa pun yang dikuasai kesombongan, ia membutuhkan pertolongan luar biasa dari Allah untuk pembebasannya, sebab upaya manusiawi untuk menyelamatkannya tidak akan berhasil. Yohanes Tangga.

30. Tidak ada pikiran lain yang begitu sulit untuk diakui seperti pikiran yang menghujat (karena kesombongan), dan karena itu beberapa orang menderita karena pikiran-pikiran

yang menghujat hingga usia tua. Perlu diketahui bahwa tidak ada yang begitu membantu kesuksesan setan selain fakta bahwa kita tidak mengakui pikiran-pikiran jahat, melainkan menyembunyikannya dalam diri kita dan dengan demikian memperkuatnya. Yohanes dari Tangga.

30. Jika kesombongan sebagian malaikat telah mengubah mereka menjadi setan, maka, tanpa ragu, kerendahan hati dapat mengubah setan menjadi malaikat. Oleh karena itu, marilah para yang jatuh itu berani, dengan menaruh harapan pada Allah. Yohanes dari Tangga.

30. Jiwa yang sombong menjadi budak ketakutan. Dengan mengandalkan dirinya sendiri, ia takut pada suara sekecil apa pun dan bahkan bayangan. Yohanes Klimakos.

30. Kadang-kadang terjadi bahwa tidak hanya dari orang-orang beriman, tetapi juga dari orang-orang yang tidak beriman, semua nafsu menjauh, meninggalkan hanya satu nafsu yang, sebagai kejahatan utama, menggantikan semua nafsu lainnya dan yang begitu berbahaya sehingga mampu menjatuhkan seseorang bahkan dari surga itu sendiri — yaitu kesombongan. Yohanes Klimakos.

30. Seringkali Allah dengan bijaksana membiarkan beberapa nafsu kecil tetap ada pada orang-orang rohani agar mereka, dengan menyadari kelemahan mereka, mengoreksi diri sendiri dan dengan demikian diperkaya dengan kerendahan hati. Yohanes Lestv.

30. Sebagaimana orang-orang miskin, ketika melihat harta karun raja, semakin menyadari kemiskinan mereka, demikian pula jiwa, ketika membaca kisah-kisah tentang kebajikan agung para Bapa Suci, tanpa disadari semakin merendahkan diri dalam cara berpikirnya. Yohanes Klimakos.

30. Barangsiapa yang lemah secara jasmani dan telah melakukan banyak pelanggaran berat, hendaklah ia berjalan di jalan kerendahan hati dan kebajikan-kebajikan yang sejalan dengannya, sebab tidak ada jalan keselamatan lain yang dapat ia temukan. Yohanes Lestv.

Kasih kepada Sesama

44. Janganlah menjadi hakim yang keras terhadap mereka yang mengajarkan kebajikan-kebajikan agung dengan kata-kata, padahal mereka sendiri malas dalam melakukan perbuatan baik. Sebab, kekurangan dalam perbuatan sering kali diimbangi oleh manfaat dari ajaran tersebut. Kita tidak semua menerima karunia dalam porsi yang sama: ada yang lebih unggul dalam perkataan daripada perbuatan, sedangkan pada yang lain, sebaliknya, perbuatan lebih kuat daripada perkataan. Yohanes dari Tangga.

44. Salah satu jalan terpendek untuk memperoleh pengampunan dosa adalah dengan tidak menghakimi siapa pun, karena telah dikatakan: “Janganlah kamu menghakimi, maka kamu pun tidak akan dihakimi” (Lukas 6:37). Yohanes dari Tangga.

44. Para penghakim dosa sesama yang cepat dan keras menderita karena nafsu ini, sebab mereka tidak mengingat dan tidak meratapi dosa-dosa mereka sendiri. Sebab, jika seseorang tanpa selubung kesombongan mengamati perbuatannya dengan saksama, ia tidak akan mampu memikirkan hal lain selain pertobatan, karena ia akan menyadari bahwa seumur hidupnya pun tidak akan cukup untuk meratapi dosanya, sekalipun ia hidup bertahun-tahun dan menumpahkan air mata sebanyak sungai. Yohanes dari Tangga.

Sifat-sifat kesempurnaan

35. Sebagaimana angin pada cuaca tenang hanya menggerakkan permukaan, sedangkan pada saat badai menggerakkan hingga kedalaman laut, demikian pula angin-angin kegelapan—para setan—beraksi. Pada orang-orang yang penuh nafsu, mereka mengguncang kedalaman hati, sedangkan pada orang-orang yang telah berhasil — mereka hanya menyentuh permukaan pikiran. Oleh karena itu, orang-orang

yang terakhir ini lebih cepat memulihkan ketenangan batin mereka yang tetap tak tersentuh. Yohanes Lestv.

38. Sebagian orang paling menghargai karunia mukjizat dan karunia-karunia rohani lahiriah lainnya, tanpa menyadari bahwa ada banyak karunia yang luar biasa yang tersembunyi dan karenanya terlindung dari kejatuhan. Yohanes dari Tangga.

38. Kita tidak akan pernah berhenti berkembang dalam kebajikan dan kasih: baik di dunia ini maupun di masa depan, — selalu diterangi oleh cahaya dari atas. Sebab, para malaikat, makhluk-makhluk yang bijaksana itu, pun tidak berhenti berkembang, melainkan selalu menerima kemuliaan demi kemuliaan dan kebijaksanaan demi kebijaksanaan. Yohanes Klimakos.

38. Orang yang tak terikat nafsu adalah orang yang telah membuat dagingnya tak tergoyahkan oleh nafsu, mengangkat akalnya melampaui segala yang duniawi, menaklukkan semua indra kepada akal, serta menyerahkan jiwanya kepada hadirat Tuhan, selalu merentangkan diri kepada-Nya, bahkan ketika hal itu melampaui kemampuannya. Yohanes Klimakos.

38. Ada pula yang mengatakan bahwa ketidakterikatan adalah kebangkitan jiwa sebelum kebangkitan tubuh, sedangkan yang lain berpendapat bahwa itu adalah pengenalan akan Allah. Yohanes Klimakos.

38. Banyak orang yang bertobat segera memperoleh pengampunan dosa, tetapi tidak ada seorang pun yang segera mencapai ketidakbernafsuan, sebab untuk mencapainya diperlukan waktu yang lama, usaha kasih yang dilakukan setiap hari, dan pertolongan Allah. Yohanes dari Tangga.

51. **Tipu daya setan**. Di antara roh-roh jahat ada yang lebih licik daripada yang lain. Mereka tidak puas hanya dengan menggoda kita untuk berbuat dosa, tetapi juga membujuk kita agar melibatkan orang lain sebagai sekutu kejahatan, demi mendatangkan siksaan terberat bagi kita. Aku pernah melihat

seseorang yang menularkan kebiasaan berdosa kepada orang lain. Kemudian, setelah sadar, ia mulai bertobat dan menjauhi dosa. Namun, karena orang yang diajarinya tidak berhenti berbuat dosa, maka pertobatannya itu tidaklah sejati. Yohanes Tangga.

51. Di antara roh-roh jahat terdapat pula yang, pada awal kehidupan rohani kita, menafsirkan Kitab Suci bagi kita. Mereka biasanya melakukannya di dalam hati orang-orang yang sombong, dan lebih lagi pada mereka yang terpelajar dalam ilmu-ilmu duniawi, agar dengan menipu mereka sedikit demi sedikit, pada akhirnya menjerumuskan mereka ke dalam bid'ah dan penghujatan. Kita dapat mengenali "teologi" setan ini dari rasa gelisah, serta sukacita yang kacau dan tak terkendali yang muncul di dalam jiwa selama penafsiran-penafsiran tersebut. Yohanes Lestv.