

Panuntun para Bapa Agung babagan urip rohani

Bagéan 2

Uskup Alexander (Mileant)

Isi:

Ilmu Agung Pangetahuan Diri	2
Sing Kinurmatan Yohanes Cassian ingkang Romawi	4
Sing Mulya Isichius Imam saka Yerusalem	20
Nilus sing Kinurmatan saka Sinai.....	21
Santa Efrem si Suriah	26
St. Yohanes Klimakus	35

Ilmu Agung Pangetahuan Diri

Tujuan manungsa yaiku ngembangaké sipat-sipat becik sing wis ditanamaké déning Sang Pencipta ing jeroné dhèwèké. Tugas iki, sing sacara prinsip nyenengaké lan maringi inspirasi, dadi angel amarga sipat kodrat kita wis rusak déning dosa. Mula saka iku, kecenderungan marang ala wiwit katon wiwit isih cilik banget, malah sadurungé akal lan kersané manungsa ngrembaka kanthi sampurna. Kanthi nyerah marang maneka pangaribawa ala ing njero lan ing njaba, manungsa nglakoni dosa. Dosa-dosa sing bola-bali pungkasane dadi kabiasaan ala lan hawa napsu, sing nyurung manungsa luwih kuwat maneh marang dosa. Yen manungsa ora nglawan hawa napsune, hawa napsu mau bakal dadi kebiasaan ala sing bisa ngrebut kabebasané sakabehe. Nanging, yen wong ngrungokake swara nurani lan kanthi pitulungan Gusti Allah nglawan kecenderungan ala, dheweke ora mung bakal ngatasi nanging uga bakal entuk sipat-sipat mulya sing kebalikan saka kekurangan sadurunge. Mangkono tuwuh lan kasampurnan rohani wong digayuh.

Ngerti watak rohani lan sinau ngatasi kecenderungan marang ala lan macem-macem godaan iku disiplin paling penting. Para wali sinau kanthi tekun, mula pengalaman pribadine babagan perjuangan batin ing dalan marang kasucian iku penting banget kanggo kita.

Ing literatur patristik, hasrat iki dipérang dadi wolu 'akar' utawa hasrat utama. Iki minangka: keserakahan mangan, zinah, keserakahan, nesu, sedhih, putus asa, kesombongan, lan kesombongan gedhe. Para Bapa Kudus nerangake manawa telu saka hawa napsu iki—keserakahan mangan, keserakahan materi, lan kesombongan—ndadekake lima liyane: zinah, nesu, sedhih, putus asa lan kesombongan (Rasul Yohanes Teolog nyebut telung godhong akar pisanan iki minangka 'nafsu daging, nafsu mripat lan kesombongan urip' (1 Yohanes 2:15). Ing hakikaté, kabèh hawa napsu iku muncul saka katresnan marang dhiri sing nyimpang lan kakehan, yaiku katresnan dhiri.

Sateruse, Bapa-bapa Suci narik kawigaten marang sesambungan antaraning hawa napsu kasebut. Biasane, keserakahan panganan nimbulake hawa napsu, lan kesombongan nimbulake rasa bangga. Nalika keserakahan mangan, napsu, keserakahan,

kesombongan, lan kabanggaan ora entuk kepuasan sing dikarepake, kuwi bakal nimbulake nesu utawa sedhih—gumantung marang kahanan lan watak wong. Sedhih uga muncul sawisé ana ledhakan nesu. Sedhih sing saya abot bakal dadi putus asa.

Saben hawa napsu utama (utawa umum) nglairaké akèh hawa napsu liyané, sing banjur nampilaké wujud sing manéka warna. 'Bab dosa-dosa sing muncul saka wolu hawa napsu utama, aku bakal kandha,' tulis St John Climacus, 'menawa ing hawa napsu sing ora terkendali ora ana akal utawa tertib, mung ana kekacauan lan ketidakteraturan.' Guyu sing ora pantes, umpama, kadhangkala muncul saka setan zinah, kadhangkala saka kesombongan nalika wong muji awake dhewe ing batin, lan kadhangkala guyu iku muncul saka rasa muak... Omongan kakehan kadhangkala asalé saka rasa wareg, lan kadhangkala saka kesombongan. Pikiran-pikiran ngina asale saka kesombongan, nanging asring uga muncul saka ngadili wong liya... Atiné atos asalé saka rasa wareg, kadhangkala saka ora peka, lan kadhangkala saka keterikatan marang sawijining bab."

Hawa napsu iku lara jiwa. Mula, kanggo miwiti lumaku ing dalan penyembuhan saka lara rohani, perlu banget, sepisanan, nggawe diagnosa sing bener—yaiku ngenali lan mangerteni hawa napsu mau kanthi pituduh Injil utawa pandhuan bapa rohani sing wis pengalaman. Umume, cara urip kita, tumindak lan tembung kita wis mbukak apa sing kedadeyan ing jero ati kita. 'Kowe bakal ngerti wong-wong mau saka pakaryané,' pangandikane Kristus.

Nanging kadhangkala hawa napsu ora katon saka njaba amarga isin kita marang wong liya utawa amarga kahanan ora ngidini munculé. Kadhangkala hawa napsu kuwi kaya turu suwé banget lan mung katon ing kahanan tartamtu kaya ing . Kadhangkala hawa napsu kaya ndhelik ing balik pakaryan lan niat apik kita, mula dadi angel banget kanggo ngenali. Bisa diomongake kanthi yakin manawa oyod kabeh hawa napsu ana ing jero saben kita. Kanggo nggayuh kamardikan sakabehe saka hawa napsu mau lan entuk kasucian ati iku pakaryan ageng sing arang banget ditindakake kanthi nurani becik. Iki mbutuhake tansah mriksa pikiran lan raos jero, kanthi tegas nyalahake awak dhewe amarga kabeh kaluputan, tobat kanthi jero, lan kerep marani pangakuan dosa lan nampa

Komuni Suci. Minangka ganti, woh-wohan Roh Suci sing dipikolehi iku ageng sanget.

Ing buku cilik iki, kita wis nyusun piwulang Bapa-Bapa Gereja, sing maringi padhang khusus marang perjuangan batin iki lan menehi pitutur sing wigati babagan carane menang ing perjuangan kasebut.

Sing Kinurmatan Yohanes Cassian ingkang Romawi

Sing Mulya Yohanes Cassian lair ing taun 350-an ing provinsi Gallia (Marseille) saka wong tuwa bangsawan lan sugih, lan nampa pendhidhikan sing apik. Wiwit isih enom, dhèwèké kapincut marang urip pangabdian marang Gusti Allah lan, kanthi kepéngin nggayuh kasampurnan, mangkat menyang Wétan, ing ngendi dhèwèké dadi biarawan ing Biara Betlehem. Rong taun sawisé, dhèwèké lelungan menyang Mesir karo kanca kanggo ketemu para sepuh Mesir lan sinau saka wong-wong mau. Nganti taun 400, dheweke manggon ing antarané para rahib Mesir ing maneka skete, sel, lan biara, sinau urip asketis. Banjur dheweke lelungan menyang Konstantinopel, ing ngendi Santo Yohanes Krisostomus ngangkat Yohanes Cassian dadi diaken.

Sawisé Santo Yohanes Krisostomus ditangkep lan dipenjara, Cassian bali menyang tanah kelairané lan nerusaké urip askétis sing wis sinau ing Mesir. Sawisé pirang-pirang taun, dhèwèké dadi misuwur amarga kasucian uripé lan diangkat dadi imam. Para muridé ngedegaké sawijining biara sing modhèl tradhisi Mesir. Ora suwé sawisé kuwi, sawijining biara wédok uga diadegaké. Miturut panyuwunan abbot saka sawijining biara Gallic, Santo Cassian nulis paugeran monastik sing ngemot 12 buku lan 24 ceramah. Dheweke séda ing taun 435. Amarga Santo Yohanes Cassian, monastisisme nyebar kanthi sukses banget ing saindenging Kulon, lan buku-buku sing ditulis babagan urip asketis nduwèni pengaruh gedhé marang Gréja Kulon lan Gréja Wétan.

Bab Rahmat Ilahi lan Karsa Bebas

1. Kaya déné wiwitané watak sing becik ditandur ing jeroning ati kita lumantar inspirasi istimewa saka Gusti, mangkono uga

Panjenengané paring pitulungan marang kita kanggo nglakoni kabecikan. Nanging, gumantung marang kita apa gelem manut marang inspirasi Gusti lan nampa pitulungané kanthi kersa luwih gedhé utawa luwih cilik. Kita pantes nampa ganjaran utawa paukuman sing adil, gumantung apa kita apatis utawa kanthi tundhuk lan ngajeni ngupaya urip manut pangayomaning Gusti sing diparingake lumantar sih-rahmaté. Iki cetha katon, umpama, ing panyembuhan wong wuta saka Yerikho. Kasunyatan yèn Gusti lumantar ing sacedhaké wong-wong mau iku sawijining tumindak asihé Gusti sing asor. Nanging kasunyatan yèn wong-wong mau padha muni banter, 'Gusti, Putrané Daud, welasana kami' (Matéus 20:31), iku prakara iman lan pangarep-arepé. Restorasi pandelengan para wong buta mau, nanging, maneh dadi tumindak welas asihé Gusti Allah. St John of Cass.

1. Mesthi kersaning Gusti supaya manungsa sing wis Panjenengané cipta ora binasa, nanging urip langgeng. Yen Gusti mirsani sanadyan mung percikan karep marang kabecikan ing atiné kita, Panjenengané kanthi welas asih ora bakal ngidini percikan iku mati. Kanthi kepéngin kabèh wong slamet lan ngerti kabeneran, Panjenengané bakal nindakake kabèh sing bisa kanggo njamin yèn percikan iku malih dadi kobongan. Rahmaté Gusti cedhak karo kabèh wong. Iku nelokaké kabèh wong, tanpa kecualian, marang kaslametan lan pangertosan kabeneran, awit Sang Gusti ngandika: *'Mèlu marang Aku, kowe kabèh sing padha nyambut gawe lan abot bebanmu, lan Aku bakal maringi kowe katentreman'* (Matéus 11:28; St John Cassian).

2. Rahmaté Gusti tansah nuntun karsa kita marang kabecikan; nanging Gusti uga ngarep-arep upaya sing cocog saka kita. Supaya Gusti ora maringi peparingé marang wong sing sembrono, Gusti ngupaya kasempatan kanggo mbangkitaké kita saka katiwasan sing adhem. Supaya peparingé Gusti sing loman ora katon ora pantes, Gusti maringi peparing mau marang kita sawisé ana kepinginan lan gaweyan kita. Nanging, sih rahmat tansah diparingaké minangka peparing, amarga Gusti maringi ganjaran marang upaya kita sing sithik kanthi kabecikan sing tanpa wates. Mula saka iku, sanadyan upaya manungsa gedhé pira waé, iku ora nyuda wigatiné sih rahmat minangka peparing. Rasul Paulus, sanadyan piyambakipun ngendika bilih piyambakipun 'nyambut gawe langkung kiyat

tinimbang kabèh rasul', langsung nerangaké bilih pakaryan punika dudu kagunganipun piyambak, nanging kagunganing sih rahmaté Gusti Allah ingkang tansah wonten ing piyambakipun (1 Kor. 15:10). Mangkono, lumantar tembung '*nyambut gawe*', piyambakipun ngandharaké upaya saka kersaning dhiri. Kanthi ngendika, '*dudu aku, nanging sih rahmaté Gusti Allah*'—yaiku pitulungan ilahi—lan kanthi nambahaké, 'kang ana karo aku', dhèwèké nuduhaké yèn sih rahmat kuwi mbantu dhèwèké ora nalika dhèwèké nganggur, nanging nalika dhèwèké makarya (St John Cassian).

Donga Gusti

6. Sawetara wong mbandhingake pikiran kita karo bulu sing paling entheng, sing amarga enthengé, nalika ora kabasahi lembab, gampang kabawa menyang panggonan sing dhuwur banget déning hembusan angin sing alus. Nanging, yèn kabasahi lembab, pikiran kuwi ora bisa munggah, malah klelep amarga aboté lan nempel ing lemah. Mangkono uga pikiran kita, yèn ora kabebani hawa napsu lan urusan donya, uga ora kacepeng déning lembabé hawa napsu sing mbebayani, banjur, amarga entheng merga kasucian alamiah kita, diangkat dhuwur déning embusan alit pangrénungan rohani, lan, ninggalaké kabèh sing donya, nggayuh swarga. Mulané Gusti mulangaké marang kita: '*Ati-ati, supaya atimu aja kabobot déning kakehan mangan, mabuk, lan kuwatir babagan urip iki*' (Lukas 21:34). Mulané, yen kita kepengin pandonga kita tekan ora mung swarga nanging ngluwihi swarga, ayo padha ngupaya nggawa pikiran kita menyang kahanan entheng alami, ngresiki saka kabèh ala lan kalembapan hawa napsu donya, supaya pandonga kita, sing ora kabèh bobot asing, bisa mabur entheng marang Gusti (St John Cassian).

6. Kita nyapa Gusti kanthi tembung: 'Bapa kita!' Lan kanthi iki kita ngakoni Panjenengané—Gustiing alam semesta—minangka Bapa kita, amarga Panjenengané, sawisé mbebasake kita saka perbudakan hawa napsu, wis ngangkat kita dadi anak-anake dhéwé. Sateruse, kanthi ngucapake ' ' lan nerusake, 'ingkang wonten ing swarga', kita nyatakake kesiapan kita kanggo mbuwang kabèh ikatan marang urip donya sing sementara iki, sing ngadohake kita banget saka alam swarga, lan wiwit saiki kita bakal ngupaya kanthi

tekun menyang panggonan ing ngendi Bapa kita manggon. Sikap kaya ngono mewajibake kita supaya ora nindakake apa-apa sing ora pantes kanggo panggilan luhur dadi anaké Gusti Allah, lan sing bisa nyegah kita nampa warisan Bapa kita lan ngajokake kita marang paukuman abot saka Gusti Allah (St John Cassian).

Amarga wis diparingi status sing dhuwur banget minangka putra-putraning Gusti, kita kudu kobong karo katresnan marang Gusti lan ora ngupaya maneh kapentingan dhéwé, nanging mung kamulyaning Panjenengané—Bapak kita—kanthi ngucap marang Panjenengané: 'Sucèna Asma Panjenengan.' Kanthi tembung-tembung iki kita nyekseni yèn kabèh pangajab lan kabungahan kita dipusatake marang kamulyané Rama kita—mugi Asmané Rama kita sing paling mulya wiwit saiki dimulyakake lan diurmati kanthi ngajèni déning kabèh wong.

Panjaluk kapindho saka pikiran sing resik yaiku: 'Kratonmu rawuh.' Ing kéné kita nyariosaké babagan loro kraton. Sing siji yaiku kratoné Kristus ing sajroning para wali, nalika sawisé hawa napsu wis diusir saka atiné kita, Gusti Allah miwiti mréntahaké kita lumantar wangi-wanginé kabecikan. Karajan kapindho, sing bakal kawujud ing wektu kang wis ditemtokake, dijanjekake marang kabèh anaké Gusti, nalika Kristus bakal ngendika marang wong-wong mau: *'Ayo padha teka, kowe kabèh sing pinaringan berkah déning Rama; tampanana pusakamu, karajan sing wis diiapake kanggo kowe wiwit donya digawé'* (Matéus 25:34).

Panjaluk katelu, sing cocog kanggo para putra: 'Karepmu kedadéyan ing bumi kaya ing swarga,' sing tegesé: muga-muga manungsa padha kaya malaikat. Kaya déné padha nepaki kersané Gusti ing swarga, mangkono uga kabèh sing urip ing bumi aja manut kersané dhéwé, nanging kersané Gusti. Iki uga ateges: mugi kabeh ing gesang kita manut kersamu; kita pasrahake nasib kita marang Panjenengan, pracaya manawa kabeh—kalebu kasil lan gagal—Panjenengan aturake kanggo kabecikan kita, lan Panjenengan luwih nggatekake kaslametan kita tinimbang kita dhewe.

Sateruse: 'Parengna marang kita dina iki roti panggesangan kita saben dinane.' 'Saben dinane' — sacara harfiah 'luwih saka saben dinane', saka hakekat paling luhur; iki Roti sing mudhun saka swarga — Komuni Suci. Tembung 'dina iki' mulangaké kita yèn mangan Roti iku wingi waé ora cukup kajaba Roti iku uga

diparingaké marang kita dina iki. Iki ng yakinaké kita supaya ndedonga iki saben dina, amarga ora ana dina sing kita ora perlu ngu wataké manah jero kita kanthi mangan Roti iki.

'Lan apuraen kita utang kita, kados kita sampun ngapura utangipun tiyang ingkang nyuwé dhumateng kita.' Gusti ingkang welas asih janji badhé ngapura dosa kita, kanthi sarat menawa kita dhéwé mènèhi tuladha pangapura dhumateng sedulur kita: apuraen kita, kados kita ngapura. Cetha, namung tiyang ingkang sampun ngapura tiyang sanès ingkang saged nyuwun pangapura kanthi pangarep-arep lan kawani. Sapa waé sing ora ngapura kanthi sakabehing atiné marang sedulur sing wis dosa marang dhèwèké, malah ngundang paukuman tinimbang pangapura lumantar pandonga iki. Amarga yèn pandonga iki dirungokaké, miturut tuladha sing wis diwènèhaké, ora ana liya sing bakal mèlu kajaba nesu sing ora kendhat lan paukuman sing mesthi ana. Amarga katulis: *'Paukuman tanpa welas asih bakal ditindakake marang sapa waé sing ora wis paring welas asih'* (Yakobus 2:13).

'Lan aja nganti kita mlebu ing panggodaan.' Kanthi éling marang tembungé Rasul Yakobus: 'Begja wong sing tahan panggodaan' (Yakobus 1:12); — tembung-tembung ing pandonga iki kudu dipahami ora kanthi teges: "aja nganti kita tau kena ujian," nanging kanthi teges: "aja nganti kita kalah dening godaan." Ayub digoda, nanging dhèwèké ora digawa mlebu godaan, amarga kanthi pitulunganing Gusti, dhèwèké ora ngucapaké apa-apa sing ora wicaksana bab Gusti (Ayub 1:22) lan ora ngotori lambéné kanthi gumremes blasphemous sing nyoba nggoyahké dhèwèké. Abraham lan Yusuf diuji, nanging ora ana siji-sijine sing digawa menyang godaan, amarga padha ora nglakoni kersané panguji.

'Nanging nylametaké kita saka sing jahat,' tegesé aja nganti setan nggodha kita ngluwihi kekuwatan kita, nanging nalika kita digodha, paringana kita pitulungan supaya kita bisa tetep ajeg (1 Kor. 10:13).

Telu motivasi kanggo kasampurnan

11. Telung kabecikan ngajak manungsa ngendhalèkaké napsuné: ajrih marang sangsara ing Gehenna, kepéngin nggayuh Karajan Swarga, lan katresnan marang kabecikan. Manawa ajrih marang Gusti Allah nglantarake sapa waé adoh saka dosa kacathet

ing Amsal: *'Ajrih marang Gusti iku mbencèni ala'* (Amsal 8:13). Uga diandharake manawa pangarep-arep uga nyegah sapa waé supaya ora kabawa hawa napsu: *'Ora ana siji waé saka wong-wong sing ngarep-arep marang Panjenengané bakal binasa.'* Bab katresnan, diandharake manawa rasa wedi iku ora ana gandhèngané karo katresnan lan katresnan *'ora tau gagal'* (1 Yohanes 4:18 lan 1 Kor. 13:8). Mula saka iku, Rasul nglumpukaké pakaryan kaslametan ing pangrambah telung kabecikan iki, pangandikane: *'Lan saiki telu iki sing isih ana: pracaya, pangarep-arep, lan katresnan'* (1 Kor. 13:13). Iman, kanthi mbangkitake ajrih marang paukuman lan sangsara ing tembe, ngalihaké kita saka hawa napsu; pangarep-arep, kanthi ngalihake pikiran saka samubarang sing fana, nyurung kita ngremehake kabungahan daging; dene katresnan, nyulut ing batin kita katresnan marang Kristus lan kamajuan ing kabecikan, nyurung kita supaya kanthi tegas adoh saka kabeh sing bertentangan karo iku. Lan sanadyan telung kabecikan iki nyurung kita supaya nyingkiri kabeh sing dilarang, saben-saben béda tingkat kamulyané. Loro sing sepisanan iku ciri wong-wong sing, sanadyan padha ngupaya kamajuan, durung tresna marang kabecikan kanthi sampurna; nanging sing katelu iku kagungané Gusti Allah piyambak, lan wis pindhah saka Panjenengané marang wong-wong sing wis mbalèkaké citra lan kawujudané Gusti Allah ing sajroning atiné. Amarga Gusti Allah piyambak sing nggawé kabèh sing becik, ora amarga wedi utawa kepéngin ganjaran, nanging amarga katresnan murni marang kabecikan. Ing kabecikané, Panjenengané maringi berkah kanthi akèh marang wong sing pantes lan sing ora pantes. Panjenengané ora bisa sedhih amarga kaluputan utawa nesu amarga tumindak ora patuh manungsa, awit Panjenengané sampurna langgeng lan kabecikané ora owah (St John of Cassian).

11. Bedakna kanthi cetha antarane barang lan tumindak, lan mangertèni yèn ora ana kabecikan sejati kajaba siji kabecikan sing metu saka ajrih marang Gusti Allah lan katresnan marang Gusti Allah, lan yèn ora ana kaburukan sejati kajaba siji—dosa lan pamisahan saka Gusti Allah. Saiki ayo padha mriksa kanthi teliti apa tau ana Gusti Allah (kanthi pribadi utawa lumantar wong liya) sing marakake cilaka marang salah siji wong suci Panjenengané. Sampeyan mesthi ora bakal nemokake conto kaya ngono ing endi wae. Amarga ora tau ana wong sing bisa meksa wong liya kanggo

dosa nalika wong iku ora sarujuk lan nolak. Lan yen pancen ana wong sing dipaksa, iku mung wong sing wis condhong marang dosa mau amarga regedé atiné lan kersané sing rusak. Mangkono, contone, nalika setan nyoba nuntun Job sing saleh menyang dosa, dhèwèké ngarahaké kabèh tipuan ala marang dhèwèké, nyopot kabèh bandha Job, matèni anak-anaké, lan nyawisaké dhèwèké dhéwé karo lara cacar saka sirah nganti sikil. Nanging, dheweke ora bisa noda Job karo dosa, amarga sajrone 'kabeh cobaan iki' Job tetep teguh lan ora ngucapake siji tembung bodho marang Gusti (St John Cassian).

Gambaran Umum Perang Rohani

12. Kabeh ilmu lan seni nduweni tujuane dhewe, kanggo tujuane mau wong sing nyinaoni ilmu lan seni kanthi kersa nampa akèh gaweyan lan biaya. Contone, petani kerja tanpa kenal lelah ing lemah, nahan panas lan adhem, kanthi tujuan supaya lemah subur. Lan dheweke ngerti yen ora mangkono dheweke ora bakal entuk panen sing dikarepake. Mangkono uga, tapa brata nduwèni tujuan dhéwé, kanggo tujuan kuwi wong sing ngupaya kasampurnan kanthi kersa lan tanpa kendhat nindakake manéka pakaryan abot; lan kanggo tujuan iki, dhèwèké ora ngrasa puasa kerep dadi beban, bungah nalika berjaga, tansah maca Kitab Suci, lan ora wedi tumindak gagah berani utawa kasangsaran (St John Cassian).

12. Tujuan urip asketis kita yaiku Kerajaan Allah, sing mung bisa digayuh lumantar kasucian ati. Pandelengan kita kudu tetep nyawang tujuan iki, lan marang iku kita kudu nuntun kabèh tumindak kita; lan yèn pikiran kita ngalih sanadyan sethithik, kita kudu langsung mbalèkaké pandelengan batin marang tujuan iki (St John of Cassian).

12. Perang tanpa kendhat ngamuk ing sajroning anggota kita, kaya sing kita waca ing pangandikane Rasul: '*Amarga daging kepéngin nglawan Roh, lan Roh nglawan daging; lan kabèh iku padha bertentangan, supaya kowe ora nindakake apa sing kowe karepake*' (Gal. 5:17). Miturut rancangan pangayomaning Gusti, perang iki, kaya-kaya, wis mlebu ing jero hakikat kita. Lan apa bisa dianggep liya saka pérangan alamiah saka hakikat kita, sing rusak amarga tibaé manungsa pisanan, nalika kabèh wong tanpa kecualian padha ngrasakaké? Nanging, kita kudu pracaya yèn perang iki

kelakon ing jeroning kita miturut kersané Gusti Allah kanggo kabecikan kita, lan ora kanggo ngrusak kita. Perang iki dibiarkan ana ing jeroning kita supaya mbangkitaké semangat kita kanggo nggayuh kasampurnan (St. John Cassian).

12. Istilah '*daging*' ing Surat Para Rasul kudu dipahami ora ing tegesé manungsa minangka makhluk, nanging ing tegesé karsa daging, utawa hawa napsu ala; mangkono uga, istilah '*roh*' ora kudu dipahami minangka makhluk apa waé, nanging minangka karsa jiwa sing becik lan suci. Rasul iku dhéwé nerangaké makna iki nalika dhèwèké kandha: '*Lakunana miturut Roh, lan kowé ora bakal nepaki hawa daging*' (Gal. 5:16). Amarga loro jinis hawa napsu kuwi ana ing wong sing padha, ana perjuangan batin sing terus-terusan ing jeroné kita. Nalika hawa napsu daging, sing ngupaya kesenengan, utamane ngarah marang dosa, roh kosok baline kepengin banget nyawiji karo bab-bab rohani, nganti ngliwakake kabutuhan daging sing paling penting (St. Yohanes Cassianus).

12. Nalika sih rahmaté Gusti rawuh marang kita, iku mbangunaké kakuatan roh kita lan mbalèkaké ing sajroning kita pangajab sing luwih luhur sing ngalihake kita saka bab-bab donya. Ing sangisoré pangaribawa sih rahmat, kersa ora bisa manèh tetep acuh tak acuh utawa anget-anget, nanging kobong kanthi semangat kanggo sing luwih luhur lan ngorbanaké kabèh sing luwih asor. Ing wektu sing padha, kecenderungan marang kahanan tentrem biyen isih ana ing daging, lan daging bisa manèh mudhun menyang kahanan kuwi. Supaya iki ora kelakon, ana gerakan sing tetep ana ing daging sing mungsuh marang aspirasi paling luhur; karsa, sawise ngrasakake berkah paling luhur, ora bisa simpati marang gerakan kuwi, lan nalika langsung nyadari, langsung kobong semangat lan wani mbela berkah paling luhur (St John Cassian).

Gambaran Umum Babagan Napsu lan Perjuangan Nglawané

21. Napsu ana loro jinis: sing alamiah, sing muncul saka kabutuhan alamiah, kaya keserakahan mangan lan hawa napsu; lan sing ora alamiah, yaiku sing ora dhasar saka kodrat, kaya katresnan marang dhuwit. Tindakan hawa napsu mau katon kanthi cara-cara ing ngisor iki: sawetara mung tumindak ing lan liwat awak, kaya pesta pora lan zinah, dene liyane katon tanpa melu awak, kaya

kesombongan lan angkuh. Saliyane, ana sing dipicu saka njaba, kaya tamak lan nesu, dene liyane muncul saka sebab jero, kaya putus asa lan sedhih. Cara manifestasi efek hawa napsu iki maringi alesan kanggo ngenali loro kategori maneh, yaiku daging lan rohani. Hasrat daging muncul ing badan lan ngopeni uga nyenengake badan; dene hasrat rohani asalé saka kecenderungan jiwa lan ngopeni jiwa, sanadyan asring nduwèni pangaruh ngrusak badan. Sing kapindho disembuhake kanthi cara batin—liwat pembaruan ati—dene sing dagingi disembuhake kanthi pangobatan loro: saka njaba lan saka batin (St John Cassian).

21. Wolung hawa napsu iki nduwèni asal-usul lan akibat sing béda-béda. Nanging, enem saka mau—keserakahan mangan, zinah, keserakahan, nesu, sedhih, lan putus asa—kaubungaké déning sawijining kasadhèrèkan khusus, ing ngendi kakehan saka siji napsu mau bakal nimbulaké napsu sabanjuré. Mangkono, umpama, saka keserakahan panganan muncul nafsu kanthi alamiah; saka nafsu, kecurangan; saka kecurangan, nesu; saka nesu, sedhih; lan saka sedhih, putus asa. Mula saka iku, kudu nglawan kanthi urutan sing padha, maju saka hawa napsu sadurunge menyang hawa napsu sabanjure. Contone: kanggo ngatasi putus asa, kudu sepisanan nahan sedhih; kanggo ngilangake sedhih, kudu sepisanan nahan nesu; kanggo nundha nesu, kudu ngatasi katresnan marang dhuwit; kanggo mbusak katresnan marang dhuwit, kudu ngendhaleni napsu; kanggo nahan napsu, kudu ngendhaleni kesenengan mangan kakehan. Rong napsu pungkasan—ruyub lan sombong—uga saling gegandhèngan; tegesé, yèn ruyub saya kuwat, bakal nglairaké sombong: sombong lair saka ruyub. Lan kanggo ngilangake kesombongan, wong kudu nahan kesia-siaan. Ing wektu sing padha, kesia-siaan lan kesombongan ora kagandheng raket karo enem hawa napsu pisanan, amarga kita luwih rentan marang hawa napsu kasebut sawisé ngatasi hawa napsu liyane. Wolu hawa napsu iki tumindak kanthi pasangan kaya ing ngisor iki: napsu syahwat raket gandhèngané karo keserakahan mangan, nesu karo keserakahan, putus asa karo sedhih, lan sombong karo kesombongan (St John Cassian).

21. Saben hawa napsu mau nampilake wujud luwih saka siji. Mangkono, keserakahan panganan ana telung wujud: utawa nyurung kepinginan mangan sadurunge wektu sing wis

ditemtokake, utawa nyurung mangan nganti kebablasan tanpa nggatekake kualitas panganane, utawa nuntut panganan mewah. Mula saka iku muncul rakus sing ora tertib lan panyerahan marang hawa napsu, sing dadi sumber maneka lara batin lan jasmani (St John Cassian).

21. Ana telung jinis hawa napsu. Sing kapisan kalakon lumantar hubungan seksual antarane siji jinis kelamin karo jinis kelamin liyane; sing kapindho kelakon tanpa hubungan seksual nyata karo wanita, kang amarga iku Onan kena paukuman saka Gusti lan kang diarani 'kecemaran' ing Kitab Suci; sing katelu kalakon ing pikiran lan ing ati; bab iki, Gusti ngandika: *'Sapa waé sing ndelok wong wadon kanthi niat mesum, wis nindakake zinah karo dhèwèké ing atiné'* (Matéus 5:28). Rasul sing kabegjan kasebut nunjukake telung jinis iki ing ayat ing ngisor iki: *'Matèna anggota badanmu sing ana ing bumi: seksa, kucel, lan hawa napsu ala'* (Kolose 3:5; St. Yohanes Cassianus).

21. Ana telung jinis nesu. Sing kapisan kobong ing jero; sing kapindho njedhul ing tembung lan tumindak; sing katelu kobong ing jero suwene wektu lan diarani dendam (St John Cassian).

21. Ana loro jinis sedhilih. Sing kapisan teka sawisé nesu utawa amarga kapitunan, alangan, lan kepinginan sing ora kacumponi; sing kapindho muncul saka wedi marang nasib dhéwé utawa saka kuwatir sing kakehan (St John of Cassian).

21. Ana loro jinis putus asa. Sing siji ndadekake wong kepingin turu, dene sing liyane nggoleki panglipur (St John Cassian).

21. Sanadyan kesombongan nduwèni akèh wujud, nanging sejatiné ana loro jinis utama. Sing kapisan yaiku nalika kita ngagumburaké kaunggulan fisik lan akèh kagungan; lan sing kapindho yaiku nalika kita kebak hawa ngersakaké kamulyan donya amarga kaunggulan rohani kita (St John Cassian).

21. Ana loro jinis kesombongan. Sing kapisan iku kesombongan jasmani; sing kapindho iku kesombongan rohani. Sing rohani luwih ngrusak tinimbang sing jasmani. Iki utamane nggodha wong-wong sing wis unggul ing sawetara kabecikan (St John Cassian).

21. Sanadyan wolung hawa napsu iki nggodha kabèh wong, nanging ora ngrusak kabèh wong kanthi cara sing padha. Contoné: ana wong sing nguwasani hawa napsu jinah; ana liyané sing

nguwasani nesu; ana manèh sing nguwasani kesombongan; lan ana manèh sing nguwasani kabanggaan (St John Cassian).

21. Sawise nyadari hawa napsu endi sing paling mbebayani kanggo kita, kita kudu ngfokusake perjuangan kita khusus nglawan hawa napsu kuwi, nyawisake kabeh perhatian lan upaya kanggo ngawasi lan nyekel hawa napsu kuwi, nancepake panah saka raungan lan ambegan jero saka ati marang hawa napsu kuwi saben wektu, lan tanpa kendhat ngucurake luh ing pandonga marang Gusti supaya hawa napsu sing ngganggu kita mau sirna. Amarga ora ana siji wae sing bisa ngalahake sembarang hawa napsu nganti dheweke yakin manawa ora bisa ngatasi mung kanthi upaya dhewe (St John Cassian).

Perjuangan Nglawan Wolu Hawe-hawe Utama

24. **Keserakahan** mangan. Bab nahan dhahar, ora ana aturan tunggal sing bisa ditetepake kanggo kabeh wong, amarga ora kabeh wong nduweni kondisi awak sing padha. Kabecikan puasa ora mung gumantung marang kekuwatan jiwa wae, nanging uga kudu cocog karo kondisi awak. Para Bapa Kudus netepake ukuran katengahan ing panganan yaiku mandheg mangan nalika isih krasa kepengin mangan. Kanthi pituduh aturan iki, sanajan wong sing ringkih sacara fisik bisa nuduhake kabecikan katengahan sing padha karo wong sing kuwat lan waras, yen kanthi tumindak karsa dheweke nahan kepengin mangan nalika kelemahan fisik ora mbutuhake. Amarga Rasul uga kandha: '*Aja nganti ngurusi daging dadi napsu*' (Rom. 13:14). (St John Cassian).

25. **Nafsu**. Perjuangan kapindho kita nglawan roh nafsu—perjuangan sing paling suwé, tansah ana, lan mung sawatara sing bisa menang. Nafsu wiwit katon ing wong wiwit yuswa enom lan ora mandheg nganti wong iku ngalahaké hawa napsu liyané. Amarga manifestasi hawa iki ana loro (ing badan lan ing jiwa), mula kudu dilawan nganggo loro jinis senjata. Puasa waé ora cukup kanggo nggayuh kesucian sing sampurna. Ing kéné kudu ditambahake tobat sing tulus saka jiwa lan pandonga sing ora kendhat nglawan roh jahat iki (hawa zinah). Saliyane, wong kudu tansah maca Kitab Suci lan nglakoni renungan babagan Gusti Allah, kanthi ngganteni karo gawean fisik lan kriya tangan, sing njaga pikiran supaya ora ngumbara kesana-kemari. Luwih saka kabeh,

wong kudu nduweni andhap asor sing jero, tanpa iku kamenangan ora bakal bisa dipikolehi saka napsu apa wae (St John of Cassian).

25. Ngungkuli napsu iki gumantung marang pambresihan manah sing sampurna, saka kono, miturut sabda Gusti, bisa metu bisa racun saka panyakit iki. '*Saka manah,*' pangandikane, '*metu pikiran-pikiran ala... zinah, nglakoni laku ala lan sapiturute*' (Matéus 15:19; St. Yohanes Cassian).

25. Satemene, yen saben kasil ing kabecikan iku pakaryan saka sih rahmaté Gusti, lan ngungkuli maneka hawa napsu iku kamenangané Panjenengané, mula luwih-luwih manèh nggayuh kasuciyen lan ngungkuli hawa napsu zinah iku pakaryan saka sih rahmaté Gusti sing istimewa, kaya sing disekseni para bapa suci, sing wis pengalaman ing nyucèkaké saka hawa napsu iki. Amarga nalika manggon ing daging, ora ngrasakake senganane, kanthi pangertèn tartamtu, kaya metu saka daging iku. Mulane, mokal manawa sawijining wong mabur nganggo swiwi dhéwé menyang pucuking kasampurnan ing swarga, kajaba yèn sih rahmaté Gusti ngangkat saka lendhut donya. Amarga ora ana kabecikan sing nggawa manungsa nyedhak marang para malaékat kaya déné éntuk sih rahmat kasuciyen (St John Cassian).

25. Tandha saka kasucian lan kasampurnan sing digayuh yaiku, nalika lagi ngaso utawa turu sing nyenengake, ora ana gambar nggodha sing muncul ing pikiran wong; utawa, yen gambar kaya ngono muncul, iku ora mbangkitake napsu daging ing jerone. Nanging, hawa napsu sing ora dikarepake, sanajan ora dianggep dosa, nuduhake yen nyawa durung nggayuh kasampurnan, lan oyod-oyod hawa napsu durung dicabut (St John Cassian).

25. Luwih agung ajining kasucian, luwih kiyat fitnah mungsuh sing nesu marang iku. Mula saka iku, kita kudu kanthi tliti ora mung nglakoni pangendalian dhiri ing kabèh bab, nanging uga tansah ngendhekaké awak dhéwé ing sajroning atiné kanthi ambegan pandonga, supaya Roh Suci lumantar embun sih-rahmat sing mudhun ing atiné bisa maringi adem lan mateni pawon daging kita, sing Raja Babilonia (setan) tanpa kendhat nyoba nyulut (St. Yohanes Cassianus).

26. **Katresnan marang dhuwit.** Perjuangan katelu sing kita adhepi yaiku nglawan semangat katresnan marang dhuwit—sebuah hawa napsu sing ora lumrah lan ora khas kanggo kodrat kita. Hawa

napsu iki asalé saka atiné ringkih, kemalasan rohani, lan kurang tresna marang Gusti Allah. Hawa napsu liyane, kaya-kaya, wis nancep ing kodrat manungsa lan mulané bisa diatasi liwat gaweyan abot sing suwé. Nanging, lara keserakahan teka marang manungsa mengko lan dipaksakaké marang jiwa saka njaba; mula, ing wiwitan gampang dicabut. Nanging yèn, amarga kecerobohan lan kelalaian suwé, iku ngakar ing atiné, bakal luwih ngrusak tinimbang hawa napsu liyané, nganti bakal angel banget mbusak saka awaké dhéwé. Miturut Rasul Paulus, keserakahan sing wis ngakar kuwi 'akar saka kabèh piala' (1 Tim. 6:10), amarga kuwi ngundang hawa napsu liyané (St. Yohanes Cassianus).

26. Siji wong bisa kaserang hawa napsu katresnan marang dhuwit sanajan ora nduwé dhuwit. Lan ing kahanan kaya ngono, sanajan mlarat kanthi rela ora bakal ana gunané kanggo wong sing seneng mikir babagan kasugihan. Kaya Injil nyatakake ana wong-wong—sing ora najis ing badan—dadi najis ing ati (Mat. 5:28), mangkono uga wong-wong sing ora kabebanan bandha gedhe bisa dikutuk padha karo para pecinta dhuwit, amarga atine lan pikirane kaya ngono. Mung amarga durung nduwé kasempatan kanggo nglumpukaké bandha, dudu amarga kurang kersa, sing ing paningalé Gusti tansah luwih abot tinimbang kabutuhan. Mula saka iku, kita kudu ngati-ati supaya woh-wohé pakaryan kita ora mbuang-mbuang. Amarga iku dadi sabab pangapusan nalika wong mlarat kelangan woh-wohé kamlaratané amarga hawa napsu dosa (St John Cassian).

27. **Nesu.** Ing perjuangan kaping papat, kita kudu ngusir racun matèni nesu saka jeroning atiné. Sak suwéné isih manggon ing atiné lan ndhelikaké mripaté pikiran kita nganggo pepeteng sing mbebayani, kita ora bisa nduwé pamanggih sing bener bab apik lan ala, ora bisa nduwé kesadaran sing cetha, ora bisa nduwé kedewasaan ing pangadilan, ora bisa melu urip, lan ora bisa nyekel kayektèn. Kita ora bisa nyumurupi pepadhang rohani sing sejati, amarga kacarita: 'Mripatku kabedhung déning nesu' (Mazmur 6:8). Kita ora bisa melu kabijaksanaan, amarga 'nesu manggon ing ati wong bodho' (Pangandika 7:9). Kita ora bisa nggayuh urip langgeng, sanajan dianggep wicaksana, amarga 'nesu ngrusak uga wong wicaksana' (Amsal 15:1). Kita ora bisa tansah njaga timbangan kaadilan kaya sing kuduné, manut dhawuh ati, amarga

'nesu manungsa ora ngasilaké kabeneran saka Gusti Allah' (Yakobus 1:20). Kita ora bisa dianggep mulya, sanajan kita asalé saka keturunan bangsawan, amarga 'wong sing gampang nesu ora mulya' (Amsal). Kita ora bisa nduwèni kematangan pitutur, sanajan kita nduwèni kawruh sing akèh, amarga 'wong sing gampang nesu bisa nindakake tumindak bodho' (Amsal 14:17). Kita ora bisa bebas saka kuwatir lan sedhih, sanajan ora ana sing ngganggu kita, amarga wong nesu nyulut perselisihan, lan wong sing gampang nesu nindakake akeh dosa (Amsal 29:22; St John Cassian).

29. **Sedhih lan putus asa**. Ing perjuangan kaping lima, kita kudu ngusir panah sedhih kang nglumpukaké kabèh, sing yèn nyekel kita, bakal nyepetake renungan kita marang Gusti Allah lan nundhung nyawa kita saka pucuking kahanan pikiran sing pinaringan berkah, nyebabake kita kendho lan kebanjiran rasa. Sedhih bakal nyegah kita saka ndedonga kanthi semangat ati sing perlu, saka maca Kitab Suci (alat panyembuhan rohani), saka makarya kanthi rajin, lan saka dadi tentrem lan ramah marang wong liya. Sedhih bakal ndadekake kita ora sabar lan murung, nyolong kabeh pertimbangan sing waras, lan bakal ngganggu atine, ndadekake nyawa kita, kaya-kaya, edan lan mendhung, lan ngremuk kanthi putus asa sing ngrusak (St John Cassian).

29. Kadhangkala sangsara iki disebabake dening sawijining napsu, kaya nesu, hawa napsu utawa kepinginan marang bandha; ing wektu liyane, tanpa sebab saka njaba, lumantar pakaryan mungsuh sing licik, sangsara kaya ngono dumadakan nyekel kita nganti kita kelangan katresnan malah marang wong-wong sing paling kita tresnani, supaya, apa wae sing diomongake marang kita, kita nganggep iku ora pantes lan mubazir, lan ora bisa mangsuli kanthi apikan, amarga atine kebak pait (St John Cassian).

29. Ana maneh wujud sedhih sing paling nggegirisi, sing nandurake ing wong sing dosa ora niat mbenerake uripe lan nyucèkake dhiri saka hawa napsu, nanging nyebabake putus asa sing ngrusak. Sedhih iki sing nyegah Kain supaya ora tobat sawisé matèni adhine, lan meksa Yudas, sawisé ngianat, ngantungake dhiri ing putus asa (St John Cassian).

29. Sedhih donya iki banget ora tentrem, ora sabar, kejem, lan ngeyel, lan nuntun marang putus asa sing ngrusak. Sawise nyekel

wong, sedhieh iki ngganggu atine, nyimpangake saka pandonga, saka saben upaya kaslametan, lan saka tumindak tobat (St. John Cassian).

29. Kita bisa ngatasi sedhieh sing ngrusak yèn kita nyoba nguripaké roh kita kanthi merenung babagan kabungahan ing tembe. Kanthi mangkono, kita bakal bisa ngatasi manéka warna sedhieh: sedhieh sing muncul saka nesu, sedhieh amarga kelangan, sedhieh amarga dihina, sedhieh amarga kahanan emosional, lan sedhieh sing nuntun marang putus asa. Amarga, kanthi kabungahan amarga nggatekake berkah ing tembe lan tetep ajeg ing kahanan pikiran kaya ngono, kita ora bakal nyerah nalika ngadhepi kasangsaran, uga ora bakal gumregah nalika manggon ing kabungahan, amarga nganggep kabungahan mau ora pati wigati lan mung lumantar (St. Yohanes Cassianus).

29. Perjuangan kaping enem sing kita hadapi yaiku nglawan putus asa utawa kasedihan. Putus asa iku padha karo kasedihan lan biasane dirasakake dening wong sing nglakoni tapa brata ing kesunyian. Putus asa ngganggu wong sing nglakoni tapa brata utamane ing tengah dina. Sawetara para sepuh nyebut iki 'iblis tengah dina', sing kasebut ing Mazmur 90 (St. John Cassian).

30. **Kesombongan.** Perjuangan kapitu sing kita hadapi yaiku nglawan semangat kesombongan—nafsu sing maneka warna, gampang owah-owahan, lan alus iki, sing asring banget angel digatekake lan dikenal, lan saka kene angel nglinghungi awake dhewe. Hawa napsu liyane prasaja lan monoton, nanging sing iki maneka warna, lan nyerang prajurit Kristus saka kabeh sisih: nalika dheweke isih berjuang, lan nalika dheweke wis nggayuh kemenangan. Kesombongan nyoba nglarani prajurit kanthi saben cara sing bisa: liwat sandhangane, sikapé, cara mlaku, swarane, maca, pakaryané, jaga wengi, puasane, pandongane, kesunyiané, kawruh, sinau, meneng, patuh, andhap asor, lan watak apik. Kaya watu licik sing didhelikake ing sangisore ombak, dumadakan nyebabake kacilakan kapal sing nggegirisi kanggo para pelaut nalika padha ora nyana (St John Cassian).

30. Nalika kita ngungkuli lan ngalahaké hawa napsu liyané, hawa napsu mau layu lan saya ringkih saben dina; lan kadhangkala, mung kanthi pindhah panggonan utawa kahanan, hawa napsu mau kesel lan , banjur surut. Luwih manèh, amarga ana bentrokan karo kabecikan sing nentang, luwih gampang kanggo kita ngati-ati lan

nyingkiri mau. Nanging napsu kesombongan, nalika dipukul, terus perang kanthi luwih garang, lan nalika dianggep mati, urip maneh liwat patié dhéwé, dadi waras lan kuwasa. Hawa napsu liyane mung nganiaya wong-wong sing wis dikalahake, nanging hawa napsu iki malah nindhes para sing ngalahake kanthi luwih kejem lan ngalahake maneh kanthi pikiran sia-sia pas wektu padha menang nglawané. Ing kéné, akal licik mungsuh katon cetha, amarga prajurit Kristus nyabet awaké dhéwé nganggo panahé dhéwé (St John Cassian).

30. **Kesombongan.** Perjuangan kaping wolu lan pungkasan sing kita hadapi yaiku nglawan roh kesombongan. Sanadyan hawa iki kadhaptar pungkasan ing urutan panyajian, nanging iku sing sepisanan ing asal-usulé lan wektuné. Kabanggaan iku kéwan sing paling galak lan ora bisa ditaklukaké, nyerang sing wis sampurna utamané lan ngremukaké nalika meh tekan pucuking kabecikan (St John Cassian).

30. Ana loro jinis kesombongan: sing kapisan nyerang wong-wong sing wis nduwé kamajuan rohani sing dhuwur, déné sing kapindho ngalahaké para pamula lan wong-wong daging. Sanadyan loro jinis kesombongan iki padha nimbulaké kesombongan ala ing ngarsané Gusti Allah lan manungsa, jinis kapisan ana gandhèngané langsung karo Gusti Allah, déné jinis kapindho khusus ana gandhèngané karo manungsa (St John Cassian).

30. Ora ana hawa napsu liya sing ngrusak kabèh kabecikan lan nyirnakaké kabeneran manungsa kaya sombong. Hawa napsu iki, kaya wabah, nyerang sakabèhé diri kanthi panyakit sing mateni lan nyoba ngancuraké malah wong-wong sing wis tekan pucuking kabecikan. Hawa napsu liyane duwé wates, lan saben-saben utamané ngarah marang siji kabecikan tartamtu. Contoné, keserakahan ngrusak keteguhan ngendhalèni dhiri, napsu birahi ngrusak kasucian, lan nesu ngusir kasabaran. Mula, sapa waé sing kalah déning siji hawa napsu, ora kabèh kabecikané ilang. Nanging hawa napsu kuwi, nalika nyekel jiwa, mbusak pangayoman saka andhap asor, banjur ngrubuhaké kabèh kutha jiwa nganti rata karo lemah. Kanthi ngratakake tembok dhuwur kasucian lan nyampurake karo bledug ala, iku nyopot saka nyawa saben pratandha kamardikan. Lan luwih nyawani nyawa sing sugih, luwih ngiket ing

sangisore sangkha abot perbudakan, nyopot kabeh hiasan kabecikan kanthi pangrampasan paling kejem (St John Cassian).

30. Mula saka iku, kita kudu ngupaya kasampurnan kanthi cara sing, sanajan kita semangat ing nglakoni puasa, jaga wengi, pandonga, pangorbanan ati lan badan, lan pangibadah rohani liyane, kita ora dadi sombong, supaya gaweyan kita ora sia-sia. Kita kudu éling yèn mung kanthi upaya lan tapa brata dhéwé, kita ora mung ora bisa nggayuh kasampurnan, nanging uga ora bisa nindakake upaya-upaya mau lan latihan rohani liyané tanpa pitulungan sih rahmaté Gusti Allah (St. John Cassian).

30. Iki pratandha kesombongan daging: swara banter nalika ngomong, gampang nesu nalika meneng, ngguyu kenceng nalika seneng, sedhih kakehan nalika susah, wangsulan kasar, sembrono nalika pacelathon serius, nalika tembung diucapké sembarangan, tanpa melu ati. Angkuh daging ora kenal sabar, adoh saka katresnan, wani ngina, ringkih nahan ngina, ora gelem manut kajaba manut kersane dhéwé lan kepinginan daging, ora kendho marang piwulang, ora bisa ninggalaké hawa napsu, keras banget nalika tundhuk marang wong liya, tansah ngupaya negesake kaputusané dhéwé, ora gelem ngalah marang wong liya. Mula, amarga wis ora bisa nampa pitutur sing nylametake, kesombongan daging percaya marang panemune dhéwé luwih saka pitutur para sepuh sing wis pengalaman (St John Cassian).

30. Tanpa andhap asor sing jero lan tulus, sapa waé ora bisa ngungkuli hawa napsu apa waé. Kajaba iku, kasampurnan lan kasucian ora bisa digayuh kajaba kanthi andhap asor sejati (St John Cassian).

Sing Mulya Isichius Imam saka Yerusalem

Santa Isikhius, wong asli Yerusalem, iku muridé Santo Gregorius Teologian. Sawisé tilar donya guruné, dhèwèké manggon dadi pertapa ing salah siji ara-ara gersang ing Palestina. Ing taun 412, Santo Isichius diangkat dadi presbiter déning Uskup Agung Yerusalem. Minangka imam, dhèwèké misuwur amarga khotbah-khotbahé sing kebak wahyu. Santo Isichius séda ing taun 433.

31. **Saka piwulangé.** Akeh wong nganggep iku kakehan banget kanggo ngontrol pikirane. Lan pancen, iki angel banget, amarga angel banget ora mung kanggo wong sing durung ngerti misteri perang rohani kanggo njaga sing ora jasmani tetep ana ing pangayoman awak, nanging uga kanggo wong sing wis nduwé pengalaman ing perjuangan batin sing ora jasmani (St Isichius).

31. Akeh wong ora nyadari yèn pikiran kita asring ora luwih saka gambar kaya ing ngimpi saka obyek indra donya. Nanging nalika kita tetep suwé ing pandonga sing waspada, pikirané bébas saka gambar-gambar materi sing ora perlu, wiwit ngenali tipuan mungsuh (rencana setan sing nyuntikaké pikiran sia-sia ing pikiran) lan nyadari paédah pandonga lan meditasi marang Gusti (St Isichius).

Nilus sing Kinurmatan saka Sinai

Sing Mulya Nilus iku wong asli saka Antiochia. Kelahirané sing mulya lan kabecikan pribadiné ngangkat dhèwèké dadi prajuritane kutha krajan, nanging pangajab rohanié bertentangan karo tugas-tugas resmi lan cara urip ing kutha krajan. Mula, sawisé rembugan karo garwané, sing wis nduwé loro anak, dhèwèké ninggalaké donya kanggo ngetutaké dalan kaslametan kanthi pangabdian sing tuntas lan nyendhiri dhéwé. Dhèwèké nggawa anaké, Theodulus, lan ing taun 390, manggon ing Gunung Sinai, déné garwané lan putriné nemokaké pangayoman ing salah siji biara ing Mesir.

Ing Gurun Sinai, Nilus sing Mulya nglakoni urip sing banget prasaja: dhèwèké lan anaké nggali guwa kanggo dhéwé nganggo tangané dhéwé lan, nalika manggon ing kana, ora mangan roti, nanging mung tetanduran alas sing pait. Nanging, kabèh wektu dipigunakaké kanggo ndedonga, sinau Kitab Suci, merenung marang Gusti, lan nyambut gawe.

Sawijining dina, wong barbar nyerang Sinai lan nyekel putrané Theodulus dadi tawanan. Begjané, cobaan iki ora suwe, amarga Theodulus, bebarengan karo tawanan liyané, didol ing kutha Eluz, ing ngendi akèh wong Kristen. Uskup kutha kuwi mbayar tebusan kanggo Theodulus, lan dhèwèké bali menyang Gurun Sinai sing dikasihi.

Nilus sing Mulya séda watara taun 450, sawisé manggon ing ara-ara gersang watara 60 taun.

Antarane karya-karya liyane yaiku: 'Babagan Pandonga', 'Pangrangan sing Nggawa Adoh saka Sing Fana', 'Bab Wolung Roh Jahat'. Karya pungkasan iki sacara sistematis mbabarake ciri-ciri wolung hawa napsu utama sing nular marang roh saben kita: keserakahan mangan, zinah, keserakahan bandha, nesu, sedhih, putus asa, kesombongan, lan angkuh. Kanthi ngenali hakikat saka hawa napsu tartamtu, luwih gampang ngenali ing jeroning dhiri lan, kanthi mangkono, miwiti nolak.

Carane Ngedonga

6. Aja ndedonga supaya kabeh lumaku miturut karsa panjenengan, amarga ora mesthi cocog karo karsa Gusti. Nanging ndedonga: 'Karsa Panjenengan kelakon.' Lan ing saben prakara nyuwun marang Panjenengané kanthi cara iki, amarga Panjenengané tansah kepéngin apa sing becik lan migunani kanggo jiwa. Nilus saka Sinai.

6. "Kadhangkala aku nyuwun marang Gusti supaya maringi aku iki utawa iku, kanthi bodho nyoba meksa kersané, tinimbang nyerahake marang Panjenengané supaya ngatur kabeh miturut sing paling apik kanggo aku. Banjur, sawise nampa apa sing tak jaluk, aku dadi sanget sedhih, amarga kahanané ora kaya sing tak kira" (Nile Sin.).

6. Mula, aja sedhih yen kowe ora langsung nampa saka Gusti apa sing kok jaluk. Panjenengané kersa maringi berkah sing luwih ageng marang kowe kanthi meksa kowe ngadeg ing ngarsané ing pandonga kanthi sabar. Amarga apa sing luwih ageng tinimbang rembugan karo Gusti lan nyawiji karo Panjenengané? (Nilus saka Sinai).

6. Roh Suci, kanthi ngendhokaké marang kelemahan kita, rawuh marang kita sanajan kita isih durno; lan yèn Panjenengané nemokaké pikiran kita sing ndedonga kanthi tulus, Panjenengané mudhun ing kono lan ngusir kabèh rombongan pikiran lan khayalan sing manéka warna, kanthi mangkono nyawisaké pikiran kanggo pandonga sing suci (Nilus saka Sinai).

6. Nalika kowe ndedonga, aja mènèhi wujud apa waé marang Gusti, lan aja ngidini pikiranmu nggawé gambaran apa waé, nanging

nyedhak marang sing Tanpa Angger-angger kanthi cara sing tanpa angger-angger — lan kowe bakal nyawiji karo Panjenengané (Nilus saka Sinai).

6. Ati-ati marang jebakan mungsuh, amarga kadhangkala nalika kowe ndedonga kanthi resik lan tentrem, ana gambar aneh lan ora dikenal sing ujug-ujug muncul ing pikirane. Mungsuh nindakake iki kanggo nggawa kowe menyang kesombongan, kanthi nyaranake yen Gusti Allah wis muncul marang kowe. Aja mikir yèn Dzat Ilahi nduwèni panggonan, ukuran, utawa wujud, amarga ora nduwèni jumlah utawa wujud (Nilus saka Sinai).

6. Wigatèni yèn para malaikat ngajak kita ndedonga lan ngadeg bareng karo kita ing pandonga, padha bungah bebarengan lan ndedonga kanggo kita. Nanging yèn kita ceroboh lan nyimpen pikiran dosa, kita nglarani atiné para malaikat. Amarga nalika padha nyambut gawe abot kanggo kita, kita kakehan males kanggo nyuwun marang Gusti kanggo awak dhéwé. Luwih parah maneh: kanthi nglirowakake pangabdian kita marang Gusti Allah lan, kaya-kaya, ngadhepake punggung marang Sang Gusti, kita melu pacelathon batin karo setan-setan najis (Nilus saka Sinai).

Perjuangan Nglawan Nafsu

24. **Nafsu mangan kakehan.** Wiwitan saka woh-wohan yaiku kembang, lan wiwitan saka urip sing aktif yaiku pangendalian dhiri. Ukuran sing cukup saka apa wae ngisi wadhah, nanging weteng, sanajan pecah, ora bakal ngomong, 'Cukup.' Awak sing dipangan sithik-sithik iku kaya jaran sing wis dilatih apik sing ora bakal nyingkirake sing numpak. Kaya mungsuh sing wis dipatèni ora marakake wedi, mangkono awak sing ditundha kanthi puasa ora bakal ngganggu nyawamu (Nilus saka Sinai).

24. Lahan sing suwé ora diolah bakal tuwuh suket, kaya pikirané wong rakus sing nglairaké pikiran isin. Kayu bakar sing akèh nyulut geni gedhé, lan panganan sing akèh nyukupi napsu. Geni mati nalika bahan bakar entèk, lan panganan sing sithik ngeringaké napsu (Nilus Sin.).

24. Aja ngasihani awak nalika wiwit ngeluh kesel, lan aja nyukupi manut kersané karo panganan enak sing digolèki; amarga yèn wis éntuk kekuwatan manèh, bakal mungsuh kowe ing perang sing ora bisa didamaikan (Neil Sin.).

24. Saka keserakahan panganan, kaya tunas saka oyod, muncul hawa napsu liyane; lan ora suwe, sawise tuwuh dadi wit sing kuwat, padha nyebar dadi kabiasaan ala bebarengan karo keserakahan panganan (Neil Sin.).

24. Apik tenan menawa tetep ana ing wates kabutuhan lan ngupaya sakabehe daya supaya ora nglanggar wates sing perlu. Yen napsu narik sapa wae sanadyan sethithik marang kesenengan daging, mula ora ana pangéling-éling sing bisa nahan. Amarga ora ana watesé apa sing ana ing saliyané kabutuhané; malah, kuwatir lan rasa ora tentrem sing tanpa wates bakal nambah aboté pakaryan sing dibutuhaké kanggo nyukupi napsu tanpa ukuran, kaya geni sing kobong luwih gedhé nalika kayu tambahan ditambahaké (Nilus saka Sinai).

24. Tindakna tapa brata jasmani kanthi tujuan moral, supaya kowe sinau ngrasakake sedhih ing atimu amarga dosamu (Nilus saka Sinai).

24. Weteng sing kosong nguwatake semangat pandonga, dene weteng sing kebak ngundang turu. Ora mungkin golek wangi saka tai, uga ora ana wong sing rakus sing bisa ngraosake wangi pangibadah renungan. Nyala kemenyan ngisi hawa karo wangi, dene pandonga wong sing nglakoni tapa iku wangine Gusti (Nilus saka Sinai).

26. **Katresnan marang** dhuwit. Katresnan marang dhuwit iku oyoté kabèh kabecikan. Kaya cabang kang layu, iku maringi panganan marang akèh hawa napsu liyané (pait, nesu, iri, tipu, munafik, sombong, lsp.). Mula, sapa waé sing kepéngin mbusak hawa napsu liyané kudu mbusak dhisik katresnan marang dhuwit (Nilus saka Sinai).

26. Kaya samodra sing ora nate kebak nganti mili amarga banyu saka ewon-ewon kali, mangkono uga kekarepané wong serakah ora nate wareg marang bandha sing wis diklumpukaké. Sawise bandhané dadi kaping pindho, dhèwèké kepéngin dadi kaping pindho manèh, lan ora bakal nate mandheg nambah bandhané nganti pati dumadakan mungkasi pakaryan sing sia-sia iki (Neil Sin.).

26. Wong sing ora kasengsem donya urip tanpa kuwatir, nanging kanggo wong serakah, kuwatir babagan bandha iku penyakit sing ora bisa mari. Yen kowe ora nyerahake atimu marang

kuwatir babagan barang donya, mula kowe bakal bisa ngendhaleni akèh pikiran. Yen kowe nyingkiri kepinginan kanggo nglumpukake bandha, mula kowe bakal nggawa salibmu tanpa gangguan (Nilus saka Sinai).

26. Gairah kanggo entuk bathi marakaké tuwa lan lara tumrap kowe, supaya kowe ngganti pangarep-arep marang Gusti Allah karo pangarep-arep marang bandha. Iman iku kayakinan kang ora goyah yèn wis nduwèni kasampurnan, bebarengan karo pangarep-arep sabar marang pitulungané Gusti Allah. Nalika kowe nyingkiri kabèh iku, awasna: pikiran muram bakal nyalahké kowe amarga mlaratmu, ngandhani yèn kowe bakal kekurangan ing kabèh bab, mlarat lan isin—supaya ngoyak kautamaanmu goyang. Nanging yèn kowe nyilem ing kawicaksanan tapa brata, kowe bakal weruh yèn kanggo bab-bab sing padha dipoyokaké mau, ana mahkota sing lagi dirajut kanggo kowe (Nilus saka Sinai).

26. Ayo padha nyisihaké urusan donya lan ngalih marang berkah rohani. Sak suwéné pira kita bakal tetep kesengsem karo dolanan bocah-bocah, tanpa entuk sethithik waé pamikiran sing mateng? Kaya déné aneh ndeleng wong diwasa lungguh ing tumpukan abu lan nggambar gambar bocah-bocah ing abu, luwih aneh manèh nalika wong-wong sing diundang kanggo ngrasakaké berkah langgeng malah nyambut gawe abot ing bledug urusan donya. Sabab saka prabédan iki dumunung ing kasunyatan yèn kita ora bisa mbayangaké apa-apa sing luwih wigati tinimbang sing katon; kita ora nyadari yèn berkah saiki ora pati wigati lan luwih unggul sing bakal teka; lan, kabut déning kamulyan donya iki, kita nempel marang donya iki kanthi kabèh kepinginan kita (Nilus Sin.).

26. Amarga kabebanan dening urusan donya iki, ayo padha mbuwang beban kanggo nylametake juru kemudi—pikiran kita. Yen wong-wong sing numpak kapal nalika badai mbuwang barang-barangé sing paling berharga nganggo tangané dhéwé kanggo nylametake nyawa, kenapa kita, kanggo kapentingan urip sing luwih becik, ora mbuwang apa sing nyeret nyawa kita menyang jurang? Napa ajrih kita marang Gusti Allah ora sak kuwat ajrih wong-wong mau marang segara? Mula saka iku, aku nyuwun marang kowe, ayo padha nyelakake kabèh bab donya (Neil Sin.).

26. Para pegulat ora mlebu ing gelanggang nganggo sandhangan rapi, amarga paugeran gulat mbutuhake supaya mlebu

ing arena tanpa busana. Apa ing panas utawa adhem, padha mlebu kaya ngono, ninggal sandhangané. Yen ana sing ora gelem nyopot sandhangané, dhèwèké uga kudu ora gelem gulat (Nilus Sin.).

26. Ciri saka jiwa sing sampurna yaiku ora nggatekake urusan donya, dene ciri saka jiwa sing kebak hawa napsu yaiku ngembani ati karo akèh kuwatir. Kanthi ora kepengin nduwèni apa-apa, kita ora ateges mlarat biasa, sing asalé saka k gabungan kahanan lan ndadèkaké wong mlarat kecemplung ing sedhih, nanging ateges tekad sukarela kanggo wareg karo sithik (Nilus Sin.).

26. Para wali kuna pancen ora kagungan gegayuhan donya nganti padha milih urip tanpa omah lan pangayoman kanthi sukarela, urip mung saka panganan apa wae sing diparingake alam, lan nginep ing endi wae lan kepiye wae kahanane nalika bengi. Padha ora duwe atap kanggo ngedhok sirah lan uga ora duwe panganan ajeg, lan nganggo kulit wedhus minangka sandhangan. Padha teliti banget ngetutake pitutur Gusti: 'Delengen manuk-manuk ing langit...' (Matéus 6:26). Padha yakin tenan yèn apa sing dibutuhake awak bakal teka kanthi sendirine nalika wong nyenengake Gusti lan utamane ngupaya nampa Karajan Swarga (Nilus saka Sinai).

27. **Nesu, sedhih lan sombong.** Kristus nundhuk sirahé marang jiwa sing sabar, lan roh sing alus dadi panggonané Tritunggal Agung (Nilus saka Sinai).

27. Sapa sing tresna marang donya iki nduweni akèh sedhih, nanging sapa sing ngluwihi bab-bab donya tansah bungah (Nilus saka Sinai).

30. Kesombongan ngangkat wong sombong menyang pucuk sing dhuwur, banjur mbuwang dheweke menyang jurang. Woh busuk ora ana gunane kanggo petani, lan kabecikan wong sombong uga ora ana gunane kanggo Gusti (Nilus saka Sinai).

42. **Ora ngadili.** Wong sing saleh dudu wong sing maringi welas asih marang akèh wong, nanging wong sing ora nindakake cilaka marang sapa waé (Neil Sin.).

Santa Efrem si Suriah

Santa Efrem lair ing Nisibis (Mesopotamia) ing wiwitan abad kaping papat saka wong tuwa sugih, sing ngedidik dheweke kanthi

ajrih marang Gusti Allah. Nalika isih enom, dheweke pracaya yen kabeh kedadeyan ing urip iku mung kebetulan, nanging kedadeyan apes ing ngisor iki ng yakinake dheweke yen pandangan kuwi salah. Ephrem enom tau dituduh nyolong wedhus, sing ndadekake hakim nahan dheweke ing penjara, sanajan Ephrem pancen ora salah babagan tuduhan kuwi. Nalika ana ing penjara lan sedhik amarga apa sing kelakon, Ephrem tau ngimpi yen dheweke dihukum amarga dosa-dosa liyane sing saktene wis ditindakake. Sawisé sawatara wektu hakim mangertèni yèn Ephraim ora salah lan mbebasaké dhèwèké saka panjara, Ephraim nyadari yèn dudu kabeneran buta nanging Gusti Allah sing mréntahaké uripé manungsa. Sawisé kuwi, Ephrem ninggalaké donya lan mundur menyang pagunungan kanggo gabung karo para pertapa, ing kono dhèwèké dadi muridé Santo Yakobus saka Nisibis. Kanthi pituduhé, Ephrem malih dadi alus, tobat, lan setya marang Gusti Allah.

Nalika Yakobus diangkat dadi uskup, dhèwèké ngangkat Efrem dadi asistèn. Banjur Santo Efrem lelungan menyang Edesa lan mundur menyang pagunungan ing kana. Ing kana dhèwèké nyawisake awaké kanthi ketat marang asètisme monastik lan sinau Sabda Gusti kanthi tliti banget. Gusti Allah maringi Sang Efrem karunia pangajaran, lan piyambakipun misuwur amarga khotbah-khotbah inspiratifipun. Piyambakipun ugi kiyat makarya ing nerjemahaké Kitab Suci lan nerangaké doktrin Ortodoks. Ing pungkasaning uripé, dhèwèké sowan marang para sepuh agung ing Gunung Nitria (, Mesir), uga ing Kaisarea ing Kapadokia, ing ngendi dhèwèké ketemu karo Santo Basilius Agung. Sawisé bali menyang Edesa, dhèwèké lara lan séda kanthi tentrem ing taun 373. Jasadé sing ora bosok dipindhahaké menyang gréja.

Lampahing Urip Rohani

23. Ayo, wong sing dosa, marani Marang Sang Tabib Agung lan mari tanpa susah payah. Buwang beban dosamu, aturake pandonga, lan resikiake borok sing ngrembeng nganggo luh. Amarga Sang Tabib swarga iki marasake borok nganggo luh lan ambegan. Mula, teka lan nyawisna luhmu—iku obat sing paling mujarab. Amarga kersaning Tabib ing swarga yaiku saben wong mari nganggo luhé dhéwé lan kanthi mangkono bakal slamet (Ephrem si Suriah).

6. Apa kowe kepengin ndedonga tanpa gangguan? Usaha supaya pandongamu metu saka jeroning atimu. Kaya wit sing oyodé jero ora ambruk kena angin kenceng, mangkono uga pandonga sing metu saka jeroning ati munggah menyang swarga, lan ora ana pikiran liya sing bakal mbelokaké. Mulane nabi kandha: '*Saka jeroning jero aku muni marang Panjenengan, ya Gusti*' (Mazmur 129:1; Efrem si Suriah).

6. Aja nganti nglirwakake ibadah mung amarga alesan ana urusan liya. Kaya udan sing maringi gizi lan ndadekake wiji thukul, mangkono uga ibadah nguatake nyawa ing kabecikan (Efrem si Suriah).

11. Kaya bayi ora bakal tetep bayi salawas-lawase, nanging tuwuh saben dina manut hukum alam nganti tekan diwasa, mangkono uga wong Kristen, sing lair saka banyu lan Roh, ora kena tetep ing kasunyian rohani. Nanging, lumantar ketekunan, gaweyan lan kasabaran gedhe, dheweke kudu terus maju lan tuwuh nganti tekan kamatangan rohani *sing sampurna*, '*miturut ukuran panggedhene awake Kristus*', kaya sing diwulangake Rasul (Eph. 4:13; Ephrem the Syrian).

11. Yen kowe kepengin nampa warisan Kraton sing bakal teka, mula ing donya iki goleka pangestu Sang Raja. Lan sak suwéné kowe ngajeni Panjenengané, mangkono uga Panjenengané bakal ngluhurake kowe; sak suwéné kowe ngawula marang Panjenengané ing kéné, mangkono uga Panjenengané bakal ngajeni kowe ing kana, kaya sing katulis: '*Aku bakal ngajeni marang sing ngajeni Aku, nanging sing ngremehake Aku bakal isin*' (1 Sam. 2:30). Mula ajenana Panjenengané kanthi sakabehing atimu, supaya Panjenengané kersa maringi kowe pakurmatan para wali. Miturut pitakon, 'Kepiye carane entuk sih Panjenengané?', wangsulanku: Pasrahaké marang Panjenengané emas lan pérak kanthi mbantu wong sing butuh. Nanging yèn kowe ora nduwé apa-apa kanggo diwènèhaké, wènèhana marang Panjenengané iman, katresnan, pangendalian dhiri, kasabaran, kabecikan, kerendahan ati ... Aja ngadili; jaga pandanganmu supaya ora ndelok kabèh sing sia-sia; jaga tanganmu supaya ora nindakake tumindak sing ora bener; adohna sikilmu saka dalan sing ala; nglipur wong kang atiné ringkih, welas asih marang wong lara, paring segelas banyu marang wong kang ngelak, lan paringi mangan marang wong kang luwe.

Cekakipun, pasrahaké marang Panjenengané kabèh sing kok duwé lan kabèh sing wis diparingaké Gusti Allah marang kowe, awit Kristus ora ngremehké malah loro koin saka janda. Ephrem si Suriah.

31. Salah siji wong suci ngendika: 'Pikirna apa sing becik, supaya ora mikirake apa sing ala, amarga pikiran ora bisa tetep kosong.' Mula saka iku, ayo padha ngisi pikiran kita kanthi piwulang Sabda Gusti, kanthi pandonga lan , lan pakaryan becik. Kaya pikiran kosong nglairake pakaryan kosong, mangkono uga pikiran becik nglairake pakaryan becik. Ephrem si Suriah.

31. Aja mbukak pikiranmu marang sapa waé, nanging mung marang wong-wong sing kowe ngerti minangka rohani, amarga setan nduwé akèh jebakan. Aja ndhelikaké apa-apa marang wong rohani, supaya mungsuh, nalika nemokaké pijakan, ora ngrembaka ing jeronmu. Bab wong daging, aja rembugan karo wong-wong mau. Ephrem si Suriah.

40. Saben pakaryan becik sing kita tindakake, kabèh kudu dilakoni kanggo kamulyaning Gusti Allah, lan banjur bakal nuntun kita marang kamulyan kita dhéwé uga. Panggayuhan paugeran iku mung suci lan mulya nalika dilakoni kanthi éling marang Gusti, kanthi ajrih marang Gusti, lan amarga katresnan marang Panjenengané. Mungsuh umat manungsa (sétan) ngupaya kanthi sakabehe cara kanggo ngalihake kita saka sipat kaya ngono nganggo maneka godaan donya, supaya tinimbang kabecikan sejati—katresnan marang Gusti—kita malah nyetel manah marang kabecikan donya sing mung imajinatif. Satemene, apa wae kabecikan sing ditindakake wong, sing jahat tansah nyoba ngrusak lan ngotorake, kanthi nyampurake wiji kesombongan, keraguan, nggrundel, utawa liya-liyané, supaya kabecikan kita ora dadi becik maneh. Karya becik mung dadi becik sejati nalika ditindakake kanggo Gusti kanthi andhap asor lan semangat.

Lan kanthi sikap kaya ngono, kabèh syarat saka paugeran dadi gampang kanggo kita, amarga katresnan marang Gusti mbusak saben kasulitan ing netepi paugeran. Ephrem saka Suriah.

42. Ayo padha luhur ati lan nggawa beban siji lan sijine, ngupaya ngangkat sing wis tiba lan mbebasake sing wis dadi tawanan mungsuh. Prajurit apa sing, nalika weruh kancane dadi tawanan, ora gelem nglawan mungsuh kanggo mbebasake kancane?

Lan yen dheweke ora bisa nylametake kancane, mesthi dheweke bakal sedhih lan nangis, kelingan kancane. Mula, apa kita ora luwih pantes nyawisake nyawa kita siji lan sijine? Amarga Gusti kita lan Juruwilaha Yesus Kristus ngandika: *'Ora ana katresnan sing luwih gedhe tinimbang wong sing nyawisake nyawane kanggo kancane'* (Yohanes 15:13). Ephrem wong Siria.

42. Minangka anggota siji badan rohani sing gegandhengan siji lan sijiné, kita kawajiban mbiyantu siji lan sijiné. Kaya déné anggota-anggota badan, sing diatur déning nyawa, padha nyengkuyung siji lan sijiné, mangkono uga kita, sing diatur déning Rohé Gusti Allah, kudu ngladèni siji lan sijiné tanpa iri. Kanthi pangrasan kaya ngono, kelimpahan saka wong-wong sing nyawisake awake dhewe kanggo pandonga bakal ngimbangi kurangé pandonga ing antarané wong-wong sing nindakake tugase; lan kosok baline, kelimpahan saka pakaryané wong-wong sing nindakake tugase bakal ngimbangi kurangé tumindak ing antarané wong-wong sing nyawisake awake dhewe kanggo pandonga, supaya, miturut tembungé Rasul, ana kasetaraan ing kabèh bab (2 Kor. 8:14). Mugi kesederhanaan, katresnan, andhap asor lan ora ana rasa iri ati lestari ing antaraning sedulur. Banjur, miturut sepira saben wong pracaya, tresna lan makarya, maju saben dinane kanthi cara iki, dheweke bakal dianggep pantes tumrap Kratoné Gusti. Iki pancen urip malaikat: nalika kita padha nyawiji siji lan sijine tanpa rasa iri, kanthi prasaja lan katresnan, kanthi tentrem lan kabungahan; nalika kita nganggep kasuksesan tangga teparo minangka bathi kita, lan kalemahan, cacat, lan sedhihé minangka rugi kita. Amarga ana pangandikane: *'Saben wong aja mung mikir kapentingané dhéwé, nanging uga kapentingané wong liya'* (Filipi 2:4). Ephrem si Suriah.

Kebajikan lan Hasrat

13. Kabecikan spiritual lan jasmani. Ana papat kabecikan utama (kardinal): kawani, wicaksana, kasucian, lan kaadilan. Saka kéné tuwuh kabecikan rohani ing ngandhap punika: pracaya, pangarep-arep, katresnan, karunia pandonga, andhap asor, alus atiné, luhur budi, sabar, welas asih, pangertosan dhumateng Gusti, bébas saking gampang nesu, prasaja, tentrem atiné, jujur, kamardikan, ora ngadili, kamardikan saka kesombongan, iri utawa munafik, ora serakah, welas asih, rahmat, kabecikan, ngajeni,

ajining dhir, kepinginan marang berkah langgeng ing tembe, kepinginan marang Karajaning Gusti Allah lan diangkat dadi anaké Gusti Allah. Ephrem si Suriah.

13. Kabecikan jasmani, nalika bébas saka kabèh kemunafikan lan kepinginan kanggo nyenengake manungsa, nuntun wong supaya unggul ing andhap asor lan tanpa napsu. Kalebu: pantangan, puasa, luwe lan ngelak, jaga wengi, sujud, nganggo sandhangan sing paling prasaja lan mangan panganan sing paling prasaja, turu ing lemah gersang, kamlaratan, ora ngidam, kesel, nyendhiri, meneng, irit, wareg karo sithik, meneng cermat, kerja kasar, saben wujud sangsara sukarela lan saben upaya fisik. Kabeh iki pancen perlu banget lan migunani nalika wong isih duwe kasehatan fisik sing apik utawa nalika nafsu daging lagi ngamuk. Nanging nalika badan ringkih, utawa nalika, kanthi pitulunganing Gusti, sawijining wong wis ngungkuli napsune, kabecikaning badan ora pati perlu, amarga andhap asor lan panuwun marang Gusti nglengkapi kabeh. Ephrem si Suriah.

21. Hasrat rohani lan jasmani. Hasrat rohani yaiku: lali marang Gusti Allah, kelesuan lan kabodhoan (bab iman Kristen). Telu hawa napsu iki nglantarake mripat atiné — pikiran — lan manungsa tiba ing panguwasa hawa napsu liyane, yaiku: ora taat, bidah, ngina, gampang nesu, nesu, kuciwa, gampang murka, kebencian, dendam, fitnah, panghakiman, sedhik sing ora pantes, wedi, isin, prahara, iri, dengki, kesombongan, angkuh, munafik, goroh, ora precaya, sembrono, ora milih-milih, pandangan cendhak, ora kenyang, keserakahan, malas, pamer, kecanduan marang barang donya, putus asa, pengecut, ora sukur, nggrundel, sombong, ngerasa penting, gampang nesu, angkuh, napsu kuwasa, kepengin nyenengake wong, licik, ora isin, ora peka, banci, rahasia-rahasia, ngolok-olok, tipu daya, pasrah ing dosa, terus-terusan mikirake dosa, pikiran ngumbara, katresnan marang awak dhewe (ibune kabeh kejahatan), katresnan marang dhuwit (akar kabeh kejahatan lan napsu), ala lan licik. Ephrem si Suriah.

21. Napsu daging iku kaya ing ngisor iki: keserakahan mangan, napsu mangan gedhe, kemewahan, mabuk, macem-macem wujud sensualitas, zinah, perselingkuhan, pesta pora, kotoran, inses, pesta pora, hawa napsu ala, kabèh jinis napsu sing ora lumrah lan memalukan, nyolong, nginjak-injak kasucian, rampog, matèni,

kabèh wujud nyenengake daging, nyukupi kepinginan daging—apamanèh nalika awak isih waras—dukun, tenungan, sihir, ramalan, ngira-ngira nasib, gaya dandy, kecerobohan, kemalasan, kesengsem marang busana mewah, obsesi marang kosmetik, kesukaan main judi, keterikatan marang kesenangan donya, urip seneng hawa napsu sing nglalenake pikiran nganti dadi kaya kéwan, lan ora maringi kesempatan kanggo ngangkat pandangan marang Gusti lan kabecikan. Akar saka kabèh kajahatan ing donya lan panyebab utama yaiku katresnan marang kesenangan, katresnan marang kamulyan, lan katresnan marang dhuwit, saka kéné kabèh sing ala muncul.

Perjuangan nglawan wolu hawa napsu utama

25. **Nafsu birahi.** Aja nganti mripatmu ngelayang-ngelayang, lan aja ndelok kaendahan wong liya, supaya mungsuhmu ora ngrebut kowe liwat mripatmu. Ephrem si Suriah.

25. Yen setan napsu ngganggu kowe, celaa dhèwèké, kandhaa: 'Mugi Gusti ngancuraké kowe, setan najis sing ambuné mambu ora enak iki.' Amarga kita padha ngerti sapa sing kandha: '*Pikiran sing manut marang daging iku mungsuhé Gusti Allah*' (Roma 8:7; Efrem si Suriah).

25. Nalika napsu kobong, pikirna geni kang ora bisa dipunpadamake lan ulat kang ora mati, lan geni ing jeroning awakmu bakal langsung padam. Yen ora, sawise ringkih, kowe bakal kalah lan dadi biasa nindakake dosa, sanajan kowe bisa taubat. Mula, wiwit saka wiwitan, kowe kudu tegas marang karsa kaya ngono, supaya ora ngalahake kowe lan kowe ora dadi biasa nyerahake kamenangan marang mungsuh. Amarga kabiasaan iku dadi sifat kapindho. Sapa waé sing wis kebiasaan nyerah marang hawa napsu dosa bakal tansah disalahké déning nuraniné; lan sanadyan padha mesem ing ngarepé wong liya, sajatiné atiné bakal sedhih amarga swara nurani sing nyalahké. Amarga sipaté napsu iku bakal marakaké sedhih sing nyiksa marang sapa waé sing nyukupi. Mula, jaga atimu, tansah ngreksa Gusti Allah ana ing jeroning atimu. Ephrem si Suriah.

25. Yen ana peperangan daging ing sajroning atimu, aja wedi lan aja nyerah. Yen ora, kowe bakal marahi mungsuh (setan) tambah wani, lan dhèwèké bakal miwiti nyuntikaké pikiran kang nggodha

marang kowe: 'Api ing sajroning atimu ora bakal mati nganti kowe nyukupi napsumu.' Nanging tahana kanthi sabar ing Gusti; curahna pandonga kowe kanthi tangis ing ngarsané kabecikané, lan Panjenengané bakal nresnani kowe, lan nylametaké kowe saka jurang hawa napsu (pamanggih reged) lan saka lendhut pambodhoan (imajinasi isin), lan netepaké sikilmu ing watu kasuciyen (Mazmur 39:1–3). Banjur kowe bakal weruh pitulungan sing wis teka saka Panjenengané. Tetep sabar; aja nganti tekadmu kendho, aja kesel ngusir banyu saka prau, amarga pelabuhan urip wis cedhak. Banjur kowe bakal nelukake, lan Panjenengané bakal ngendika: 'Iki Aku!' (Yesaya 58:9). Nanging Panjenengané ngenteni kanggo nyumurupi tumindakmu: apa kowe pancen siyap perang nglawan dosa nganti pati. Mula aja nyerah: Gusti ora bakal ninggalaké kowe. Gusti Allah mirsani perjuanganmu; pasuryan para malaikat lan bala setan uga padha nyawang. Para malaikat siyap maringi mahkota marang sing menang, dene setan siyap nutupi sing kalah nganggo isin. Mula, awas aja nganti kowe nyedhiyakake sedhik kanggo sedulurmu (para malaikat) utawa nggawa kabungahan marang wong liya (para setan). Ephrem si Suriah.

25. Nalika setan miwiti nggambarake bayangan nggodha ing imajinasi panjenengan lan nampilake kaendahan wanita sing durung tau panjenengan deleng, tanemna ajrih marang Gusti Allah lan elinga wong-wong sing seda ing dosa — pikirna dina nalika nyawa panjenengan bakal pisah saka badan, — bayangna swara Allah kang nggumunake, kang bakal dirungu dening wong-wong sing lalai— wong-wong sing ora urip kanthi bener lan ora netepi dhawuhe Kristus—: *'Mlaku adoh saka Aku, kowe sing terkutuk, menyang geni langgeng sing wis disiapake kanggo setan lan malaikat-malaikate'* (Mat. 25:41). Bayangna uga cacing sing ora mati lan panyiksaan sing ora ana enteke . Pikirna iki, lan kekarepanmu marang kesenengan bakal sirna, kaya lilin sing leleh ing ngarehe geni, amarga setan lan momen sing cepet ora bisa nahan ajrih marang Gusti. Ephrem si Suriah.

27. **Nesu lan sedhik.** Apa kowe ora bisa nahan caci maki? Meneng bae—lan kowe bakal nemu tentrem. Aja mikir yèn kowe nandhang sangsara luwih abot tinimbang wong liya. Kaya déné mokal kanggo wong sing urip ing bumi supaya ora kena hawa,

mangkono uga mokal kanggo wong sing urip ing donya iki supaya ora digoda déning sedhih lan lara. Wong-wong sing kesengsem karo urusan donya ngalami sedhih donya, dene wong-wong sing ngupaya bab rohani ngalami sangsara rohani. Nanging sing pungkasan mau bakal pinaringan berkah, amarga wohé akèh ing Gusti. Ephrem si Suriah.

28. Yen sedhih teka, ayo padha ngenteni rawuhe kabungahan. Ayo njupuk tuladha wong-wong sing nglayar ing segara. Nalika prahara muncul, padha nglawan ombak, ngenteni cuaca tentrem; lan nalika cuaca tentrem teka, padha nyiapake kanggo prahara. Padha tansah waspada, supaya ora kena angin kenceng sing dumadakan lan mbalikake praué. Mangkono uga kita kudu tumindak: nalika kita nampa sedhih utawa kahanan angel, ayo padha ngarep-arep marang panglipur lan pitulungan saka Gusti, supaya kita ora kabehan pikiran manawa ora ana maneh pangarep-arep kaslametan kanggo kita. Ephrem si Suriah.

28. Kabeh mau asalé saka Gusti—kalebu sing apik lan sing nyedhihaké. Nanging siji asalé saka karsa apiké, lan sijiné saka paukumané utawa amarga Gusti nglilani. Saka karsa apiké—nalika kita urip kanthi luhur budi, amarga Gusti remen yèn sing urip luhur budi diparingi mahkota sabar; saka paukumané—nalika, sawisé kita dosa, kita dibeneraké; dene kanthi idinipun — nalika, sanadyan wis dibenerake, kita ora tobat. Gusti kanthi welas asih ngukum kita para wong dosa supaya kita ora kena paukuman bebarengan karo donya, kaya sing diandharake Rasul: 'Kita dipun didik dening Gusti, kita dipun paukuman, supaya kita ora kena paukuman bebarengan karo donya' (1 Kor. 11:32). Efrem si Suriah.

30. Kesombongan lan kabanggaan. Ora ana sing kudu ditindakake mung kanggo pamer, nanging kabèh kudu saka ati sing resik, amarga Gusti ngerti apa sing didhelikake lan rahasia, lan mung saka Panjenengané kita ngarep-arep nampa ganjaran. Ephrem si Suriah.

30. Wong kang sombong ora tahan kalah—lan nalika ketemu wong sing luwih unggul, dhèwèké bakal iri utawa saingan. Rasa saingan lan iri ati tansah bareng, lan sapa waé sing nyimpen salah sijiné, mesthi nyimpen kaloroné. Ephrem si Suriah.

30. Roh angkuh sing najis iku licik lan maneka warna, lan ngupaya kabeh cara kanggo nguwasani manungsa: iku ngapusi wong wicaksana nganggo kawicaksanan, wong kuwat nganggo kekuwatan, wong sugih nganggo bandha, wong ayu nganggo kaendahan, lan seniman nganggo seni. Ephrem si Suriah.

30. Wong anyar sing ora nduwé andhap asor ora nduwé senjata nglawan mungsuh (sétan), lan wong kaya ngono bakal ngalami kekalahan gedhé. Ephrem si Suriah.

30. Wiwitan saka andhap asor yaiku pasrah. Aja nganti andhap asor dadi dhasar lan busana panjawabmu; wenehana tembungmu prasaja lan ramah. Kesombongan ora manut; iku mbangkang, mbrontak, lan dipandu dening pamikirane dhewe. Nanging andhap asor iku manut, tundhuk marang kabecikan, santun, lan ngajeni wong cilik lan wong agung. Ephrem si Suriah.

51. **Tipu daya setan.** Mungsuh licik wis kanthi maneka cara nyuntikake racuné ing saben kita lan nggodha saben wong nganggo maneka tipu daya. Ana sing nglakoni puasa, nanging nyerah marang saingan lan iri. Ana liyane nahan hawa napsu, nanging kasandhung ing kesombongan. Ana maneh sing unggul ing pagawean, nanging kejiret ing jebakan panghakiman. Ana sing nyingkiri panghakiman, nanging keras kepala lan seneng mbantah. Ana liyane sing wicaksana ing panganan, nanging klelep ing kesombongan lan keangkuhan. Ana liyane sing ora kendhat ndedonga, nanging gampang nesu lan cepet murka. Ana liyane sing wis kasil ing prakara cilik lan wis ngunggulake awake dhewe tinimbang wong-wong sing luwih lalai tinimbang dheweke. Mangkono, saben wong kabèh kaiket déning dosa kanthi cara siji utawa liyané, nanging wong-wong ora weruh iki (Ephrem si Suriah).

St. Yohanes Klimakus

Ora ana informasi sing katinggale babagan urip awalé St. Yohanes Klimakus (saka tembung 'ladder'). Cetha saka tulisan-tulisane manawa dhèwèké nampa pendhidhikan sing apik lan, manut panggilan batin, mlebu ing Biara Gunung Sinai nalika yuswa 16 taun. Sajeroning patang taun kapisan, dhèwèké dipandhu déning sesepuh Macarius, sing uga maringi dhèwèké cukupan rambut

minangka wiwitan urip monastik. Sawisé manggon ing sangisoré pandhuan sesepuh mau suwéné 19 taun, Santo Yohanes wiwit manggon piyambakan sawisé sesepuh mau séda. Nglakoni pakaryan monastiké kanthi ndhelikaké marang wong liya, dhèwèké bakal bali menyang biara saben dina Minggu, ing kono dhèwèké nampa Sakramèn Suci lan banjur rembugan karo para sepuh suci kanggo mriksa kahanan rohanié. Sawisé urip nyendhiri suwéné patang puluh taun, Santo Yohanes kapilih dadi abbas ing Biara Sinai. Nanging, patang taun sawisé dhèwèké bali menyang pangasingané lan séda ing taun 563, nalika umuré 80 taun. Santo Yohanes nulis *Tangga Munggahahing Kawruh Gusti*. Ing buku iki, kang dumadi saka telung puluh bab, dhèwèké nggambaraké langkah-langkah kanggo nggayuh kasampurnan rohani.

Pangawikan kersaning Gusti, semangat rohani

8. Sapa waé sing kepéngin mangerténi kersané Gusti kudu dhisik matèni kersané dhéwé ing batiné. Sawisé ndedonga marang Gusti kanthi iman lan prasaja, padha kudu golèk pitutur saka bapak lan seduluré kanthi manah andhap asor lan tanpa ana sangsi ing atiné. Lan padha kudu nampa pitutur mau kaya metu saka cangkémé Gusti, sanajan kuwi bertentangan karo pangertené dhéwé babagan prakara kuwi. Wong-wong sing dipandu dening paugeran iki kebak andhap asor, lan Gusti ora ngidini padha kesasar. John of the Ladder.

8. Sawetara wong mangerténi kersaning Gusti kanthi cara kaya mangkéné. Padha nyisihaké kabèh kecenderungan marang siji arah utawa liyané—kabèh argumentasi kanggo utawa nglawan sawijining prakara. Sawisé mberkahi pikirane saka kersané dhéwé, padha nyuwun marang Gusti kanthi pandonga sing khusyuk sajrone sawatara dina. Kanthi cara iki padha mangerténi kersané Gusti—apa amarga Pikirane Agung nyarios marang pikirane, utawa amarga salah siji solusi sing ana dadi ora ana tegesé manèh kanggo dhèwèké. John of the Ladder.

8. Sapa waé sing wis nampa Gusti ing sajroning atiné lumantar pencerahan saka dhuwur, ora suwe bakal nampa wangsulan bab kersaning Gusti sing suci, loro-loroné ing bab-bab sing mbutuhake kesigapan lan ing bab-bab sing bisa ditundha. Yohanes saka Tangga.

11. Ing kahanan apa wae kita kudu mriksa niat kita: amarga Gusti mirsani iku ing kabèh pakaryan kita. Apa wae sing bébas saka

pilih kasih lan kabèh kajorokan, lan ditindakake mung kanggo kapentingan Gusti lan ora kanggo alesan liya, bakal diétung dadi ganjaran kanggo kita, sanajan iku durung sampurna. Yohanes saka Tangga.

11. Ana jiwa-jiwa sing wani, amarga katresnan sing kuwat marang Gusti (lan kanthi manah andhap asor), nyoba tumindak sing ngluwihi kekuwatane. Lan ana uga ati kang sombong sing nekat nindakake pakaryan kaya ngono amarga diprovokasi mungsuh kita (iblis). Amarga mungsuh kita asring licik ngajak kita nindakake pakaryan sing ngluwihi kemampuan kita, supaya nalika gagal kita ora putus asa lan malah ninggalake pakaryan sing sejatine cocog karo kemampuan kita. John Climacus.

11. Aku wis weruh wong-wong sing ringkih ing jiwa lan raga, sing amarga akèh dosa sing wis padha lakoni, nindakake pakaryan sing ngluwihi kekuwatane lan ora bisa ngrampungake. Lan aku kandha marang wong-wong mau yèn Gusti Allah ora ngadili tobat saka ukuran pakaryan, nanging saka ukuran andhap asor sing dibarengi karo klenyengan, rasa nyesel, lan nyingkiri dosa. John Climacus.

11. Dosa lan hawa napsu ora dadi bagéan saka kodrat manungsa, amarga Gusti ora nggawe hawa napsu. Nanging Panjenengané wis nandur akèh kabecikan ing kodrat kita, ing antarané yaiku: welas asih (awit sanajan wong kafir uga welas asih), katresnan (awit kadhangkala kéwan uga netesaké luh nalika padha kelangan kancané), iman (awit iku ana ing saben wong), pangarep-arep (awit nalika kita nyilih dhuwit, nalika kita nandur utawa nyambut gawe, kita ngarep entuk bathi, lan nalika kita lelungan, kita ngarep tekan panggonan tujuan). Mula, yen katresnan lan kabecikan wis ana ing kodrat kita, lan katresnan iku panyempurnaan hukum, mula cetha yen kabecikan iku ora asing ing kodrat kita. Lan wong-wong sing kepengin mbenerake kemalasané kanthi ngaku ora duwe daya, padha isinana.

Perjuangan nglawan wolu hawa napsu utama

21. Sapa waé sing wis ngungkuli telung hawa napsu utama—kesombongan, katresnan marang dhuwit, lan keserakahan mangan—bakal bisa ngungkuli limang hawa napsu sing isih ana: hawa napsu, nesu, sedhih, putus asa, lan kesombongan. Nanging

sapa waé sing ora nyoba ngungkuli sing sepisanan, ora bakal bisa ngungkuli siji waé. John Climacus.

21. Sawetara wong miturut sipaté condhong marang pangendalian dhiri, utawa meneng, utawa kasuciyen, utawa andhap asor, utawa keteguhan ati, utawa kelembutan. Nanging wong liya nduwèni watak sing meh kabèh kebalikan saka sipat-sipat mulya kuwi, nanging padha meksa awaké dhéwé kanggo nglakoni; lan sanadyan kadhangkala padha kliru, aku luwih muji wong-wong mau tinimbang sing kapisan, amarga wis ngalahaké wataké dhéwé. John Climacus.

21. Dosa apa sing muncul saka wolu pikiran utama sing kebak napsu, lan saka telu sing utama, endi sing dadi induk saka limang liyane? — Induk saka zinah yaiku keserakahan mangan; induk saka keputusan yaiku kesia-siaan; sedhik lan nesu lair saka kabèh telu napsu utama; lan kesia-siaan iku induk saka kesombongan. Dadi, apa wae dosa-dosa sing muncul saka wolu hawa napsu utama? Kanggo iki aku bakal mangsuli manawa ing hawa napsu sing tanpa kendhali ora ana akal utawa tertib, nanging mung ana kekacauan lan ketidaktertiban. John Climacus.

21. Kaya nalika ngedhah banyu saka mata air, kadhangkala tanpa sengaja uga nyeret kodhok bebarengan karo banyu, mangkono uga, nalika nglakoni kabecikan, kadhangkala tanpa disadari kita nyerah marang hawa napsu sing nyawiji karo kabecikan mau. Mangkono, keserakahan kadhangkala nyawiji karo kabecikan nampani tamu; zinah utawa panghakiman karo katresnan; lan ketegasan sing kakehan karo kebijaksanaan. Kanthi wicaksana—kecerdikan; kanthi alus—curiga, alon, males, ngumpat, angkuh lan ora manut; kanthi meneng—karep mènèhi ceramah; kanthi kabungahan—sombong; kanthi pangarep-arep—nganggur; kanthi tentrem—putus asa lan apatis; kanthi kasuciyen—pait; kanthi andhap asor—kebanggaan sing kakehan; lan sawisé kabèh mau, kaya racun sing padha, teka kesombongan. Yohanes saka Tangga.

21. Tansah nggatekake ing sajroning awakmu pratandha-pratandha dorongan napsu, lan kowe bakal weruh manawa akèh napsu sing ngintip ing jeromu. Asring kita ora bisa malah ngenali maneka rupa lara rohani iki—amarga kelemahan kita, utawa amarga kabiasaan dosa sing wis nancep jero. John Climacus.

27. Nesu lan sedhih. Nesu iku kaya obahé watu gilingan sing cepet: ing sak detik bisa nggilas lan ngrusak luwih akèh wohé gandum jiwa tinimbang apa waé sajrone sedina muput. Mula saka iku, kita kudu ngawasi awak dhéwé kanthi tliti. Nesu, kaya geni sing diusung déning angin kenceng, kanthi cepet ngobong lan ngrusak ladang jiwa. Yohanes saka Tangga.

27. Ora ana sing luwih ora pantes kanggo wong sing lagi tobat tinimbang nesu sing gampang kesinggung, amarga bali marang Gusti Allah mbutuhake andhap asor sing gedhe, dene gampang kesinggung iku pratandha saka pangrasa luwih unggul marang awake dhewe. John Climacus.

27. Yen Roh Suci iku tentreming atiné, lan nesu iku gejeré ing manah, mula ora ana alangan sing luwih gedhé kanggo panggonané Panjenengané ing jeroning kita kajaba nesu sing gampang kegangu. John Climacus.

27. Ayo padha ndeleng kanthi teliti, lan kita bakal weruh yèn akèh wong sing gampang nesu padha nglakoni jaga wengi, puasa lan meneng kanthi semangat gedhé—lan mungsuh ora ngalangi kuwi. Amarga dhèwèké ngerti carané nyumputaké oyod-oyod napsu iki malah ing sangisoring tumindak tobat lan tangisan. John Climacus.

27. Yen kowe arep nyimpen dendam, simpenana marang setan; lan yen kowe arep mungsuh, mungsuhana awakmu dhewe tansah. Daging iku kanca sing ora ngucapake panuwun lan licik; nalika dipunturuti, malah nimbulake cilaka sing luwih gedhe. John Climacus.

27. Atiné kang seneng mbales dendam iku panafsir Kitab Suci sing nyimpang, nerangaké tembung-tembungé Roh kanthi alegoris supaya cocog karo karepé dhéwé. Nanging muga-muga pandonga sing diwenehake Gusti Yesus marang kita bisa nggawe isin marang rasa nesu iku: '... lan apuraana utang kita, kaya kita uga ngapuraana wong sing nduwé utang marang kita'—pandonga sing kita ora wani ngucapake nalika isih nyimpen nesu marang sapa wae. John Climacus.

27. Yen, sawise kowe wis ngupaya tenanan kanggo mbenerake awakmu dhewe, kowe isih ora bisa nyopot duri iki saka atimu, mula padha lunga lan andhap asor nyerahake awakmu kanthi tobat ing ngarepe wong sing dadi mungsuhmu — sanajan mung nganggo tembung. Kanthi isin amarga munafikmu sing wis suwe marang

dheweke, pungkasane kowe bakal tresna marang dheweke. John Climacus.

28. Gusti kita sing welas asih lan pangeran kita, nalika ndeleng ana wong sing banget lalai ing upaya rohani, ngendhegake daginge nganggo kelemahan—kaya upaya sing ora pati abot—lan kanthi mangkono ngresiki atine saka pikiran lan hawa napsu ala. John Climacus.

28. Kaya geni cilik sing nglembutake akèh lilin, mangkono uga isin sethithik nglembutake atiné, nenangake, lan mbusak kabèh kasangsarané, kabèh kaku lan kekasarané. Yohanes Klimakus.

30. Kesombongan. Gusti asring nyumputake saka kita kabecikan-kabecikan sing wis kita entuk. Nanging wong sing muji utawa muji-muji kita mbukak mripat kita marang kabecikan mau, lan banjur kasugihan kabecikan iku sirna. John Climacus.

30. Sing sejati andhap asor dudu wong sing nyalahake awake dhewe (awit sapa sing bisa nampa cela saka awake dhewe?), nanging wong sing, sanadyan dicela wong liya, ora nyuda katresnané marang wong iku. John Climacus.

30. Kesombongan gampang banget nempel marang bakat alamiah, lan lumantar kuwi asring nyemplungake para budake sing sengsara menyang karusakan. Yohanes Klimakus.

30. Nanging tau aku weruh kepiye setan kesombongan ngusir seduluré—setan nesu. Ana sawijining biksu nesu marang biksu liyané, nanging nalika wong awam teka, sing nesu kuwi dumadakan meneng, nyerah marang setan kesombongan, amarga dhèwèké ora bisa ngabdi marang loro tuan bebarengan. John Climacus.

30. Sapa waé sing wis dadi budak kesombongan uripé dadi kaping pindho: siji ing njaba, sijiné ing jagad pikiran lan raos; siji ing pribadi, sijiné ing umum. John Climacus.

30. Wong sing wis ngrasakake kamulyan swarga mesthi ngremehake kabèh kamulyan donya. Lan aku bakal kaget yèn ana wong sing durung ngrasakake kamulyan swarga nanging tetep ngremehake kamulyan donya. John Climacus.

30. Aku wis weruh sawatara wong sing miwiti pakaryan rohani amarga kesombongan, nanging banjur, sawise owah watake, maringi pucuking wiwitan sing ringkih mau kanthi pungkasan sing pantes dipuji. John Climacus.

30. Sapa waé sing sombong karo bakat alamiahé—kaya pinter guyon, pangerten cepet, katrampilan maca lan ngucapake tembung, pikiran landhep, lan kabisan liya sing padha sing dipikolehi tanpa usaha—ora bakal diparingi bakat gaib, amarga '*sapa sing ora setya ing bab cilik, ora setya ing bab gedhé*' (Lukas 16:10; Yohanes saka Tangga)

30. Sapa waé sing nyuwun karunia marang Gusti minangka baline pakaryané iku ngadeg ing dhasar sing mbebayani. Nanging sapa waé sing kosok baliné nganggep yèn dhèwèké tansah nduwé utang marang Gusti bakal nemokaké yèn dhèwèké sugih karo karunia swarga sing ngluwihi pangajabé. John Climacus.

30. Aja nggatekake pikiran sing nyaranake supaya kowe ngumbarake kabecikanmu kanggo kapentingan pamirengmu, amarga 'apa gunane manungsa yèn dhèwèké éntuk donya kabèh nanging kelangan nyawane?' (Matéus 16:26). Ora ana sing luwih maringi manfaat marang tangga teparo tinimbang watak andhap asor lan tulus, lan tembung-tembung sing nggambarake kuwi. Kanthi mangkono, kita uga bakal ngaruhake wong liya supaya ora dadi sombong. Lan apa maneh sing luwih migunani tinimbang andhap asor? John Climacus.

30. Kesombongan. Asring kelakon yèn ulat sawise diwasa, tuwuh swiwi lan mabur munggah. Mangkono uga, kesia-siaan, sawise saya kuwat, nglairaké kesombongan—ibuné lan panyempurnané kabèh kaburukan. Yohanes saka Tangga.

30. Ing ngendi Panurunan kelakon, kesombongan wis nduweni oyod, amarga kesombongan iku pangantar Panurunan. Yohanes Tangga.

30. Aja gumantung marang kabecikanmu dhéwé nganti kowe krungu paukuman pungkasan tumrap awakmu saka Sang Hakim, amarga ing Injil kita weruh yèn sanajan wong sing wis lungguh ing jamuan manten diiket tangan lan sikilé banjur dibuwang menyang pepeteng njaba (Matéus 22:13). Yohanes Klimakus.

30. Kesombongan iku kamlarataning jiwa, kang nganggep awake dhewe sugih lan, sanadyan ana ing pepeteng, mikir yèn duwé pepadhang. John Climacus.

30. Wong sombong iku kaya apel, busuk ing njero nanging kinclong ayu ing njaba. John Climacus.

30. Wong sombong ora butuh setan sing nggoda: dhèwèké wis ndadèkaké awaké dhéwé dadi setan lan mungsuh tumrap awaké dhéwé. John Climacus.

30. Sapa waé sing kapenuhan rasa sombong butuh pitulungan luar biasa saka Gusti supaya bisa dibebasake, amarga cara-cara manungsa kanggo kaslametan ora ana gunané kanggo dhèwèké. John Climacus.

30. Ora ana pikiran liya sing luwih angel diaku tinimbang pikiran ngina (sing muncul saka kesombongan), lan amarga iku sawetara wong nandhang pikiran ngina nganti tuwa. Kudu dimangerteni manawa ora ana sing luwih mbantu kasuksesan setan kajaba kita gagal ngakoni pikiran ala, malah nyimpen ing jero ati lan kanthi mangkono malah nguwatake pikiran kuwi. Yohanes saka Tangga.

30. Yen kesombongan sawatara malaikat ngowahi dadi setan, mula tanpa mangu-mangu, andhap asor bisa ngowahi setan dadi malaikat. Mula saka iku, wong sing wis tiba padha semangat maneh, percaya marang Gusti. John Climacus.

30. Jiwa sing sombong dadi budak rasa wedi. Ngandelake dhiri dhewe, dheweke wedi marang swara paling alus lan malah bayangan. John Climacus.

30. Kadhangkala kabeh hawa napsu ora mung lunga saka wong pracaya nanging uga saka wong sing ora pracaya, ninggalake siji wae—sing, minangka ala paling utama, nggantèkaké kabèh liyané lan banget mbebayani nganti cukup kuwasa kanggo ngedhunaké sapa waé sanajan saka swarga dhéwé—yaiku kesombongan. John Climacus.

30. Kadhangkala Gusti Allah, ing pangayomané, ninggalaké sawatara hawa napsu cilik ing wong-wong rohani supaya, kanthi nyadari kelemahané, padha bisa nyalahké dhéwé lan saéngga sugih asor. John Climacus.

30. Kaya wong mlarat sing nalika ndeleng bandha raja malah luwih nyadari kamlaratané, mangkono uga jiwa, nalika maca babagan kabecikan agung para bapa suci, tanpa disengaja malah dadi luwih andhap asor ing pamikirane. John Climacus.

30. Sing ringkih ing badan lan wis nindakake akèh kaluputan abot, muga-muga lumaku ing dalan andhap asor lan kabecikan sing

ana gandhèngané, amarga dhèwèké ora bakal nemokaké kaslametan liya. Yohanes Klimacus.

Katresnan marang sesami

44. Aja dadi hakim sing kasar marang wong-wong sing mulang babagan kabecikan agung mung nganggo tembung, nalika dheweke dhewe males nindakake kabecikan. Amarga kurangé tumindak asring diganti karo manfaat saka piwulang iki. Kita ora kabeh diparingi ukuran sing padha: ana sing luwih unggul ing tembung tinimbang tumindak, dene ing wong liya kosok baline, tumindak luwih kuwat tinimbang tembung. John Climacus.

44. Salah siji dalan sing paling cendhak kanggo pangapura dosa yaiku ora ngukum sapa wae, amarga ana kandha: 'Aja ngadili, lan kowe ora bakal diadili' (Lukas 6:37). Yohanes saka Tangga.

44. Wong-wong sing cepet lan kasar ngukum dosa-dosa tanggane nandhang hawa iki amarga padha ora kelingan utawa ora nangisi dosa-dosane dhéwé. Amarga yen ana wong, sing ora kabedhung déning selubung katresnan dhiri, mriksa tumindaké dhéwé kanthi tliti, dhèwèké ora bakal bisa ngurusi apa-apa kajaba tobat, amarga dhèwèké bakal nyadari yèn sak uripé ora bakal cukup kanggo nangisi dosané, sanajan dhèwèké urip pirang-pirang taun lan ngucuraké luh nganti dadi kali. John Climacus.

Sipat-sipat Kasampurnan

35. Kaya angin, nalika cuaca tentrem mung nggerakaké lumahing banyu, nanging nalika prahara malah nggerakaké jeroning segara, mangkono uga angin pepeteng—setan—tumindak. Ing wong-wong sing kebak napsu, angin kuwi nggoyang nganti tekan jeroning ati, dene ing wong-wong sing wis maju, angin kuwi mung nyentuh lumahing pikiran. Mula saka iku, wong-wong sing kapindho luwih cepet mbalekake katentreman batin sing durung tau keganggu ing jeroné. John Climacus.

38. Sawetara wong luwih ngurmati kado mujijat lan kado rohani liyane sing katon, tanpa nyadari yen ana akèh kado unggul sing didhelikake lan mulane aman saka ilang. Yohanes saka Tangga.

38. Kita ora bakal nate mandheg maju ing kabecikan lan katresnan: ora ing jaman iki utawa ing jaman sing bakal teka — tansah padhang dening cahya saka dhuwur. Amarga sanajan para

malaikat, makhluk sing pinter, ora tetep tanpa kemajuan, nanging tansah nampa kamulyan demi kamulyan lan kawicaksanan demi kawicaksanan. John Climacus.

38. Wong sing tanpa napsu iku wong sing wis nggawe daginge kebal marang napsu, ngunggahake pikirane ngluwihi kabeh bab donya, ngendhaleni kabeh indrene marang pikirane, lan nyedhiyakake nyawane ing ngarsane Gusti, tansah ngulurake marang Panjenengane, sanajan kuwi ngluwihi kekuwatane. John Climacus.

38. Ana uga sing kandha yèn katenangan atiné iku kabangkitané jiwa sadurungé kabangkitané badan, déné liyané kandha yèn iku kawruh babagan Gusti Allah. Yohanes Klimakus.

38. Akeh wong sing tobat sing enggal nampa pangapura dosa, nanging ora ana siji wae sing enggal nggayuh katenangan ati, amarga nggayuh iku mbutuhake wektu sing suwe, gawean katresnan saben dina, lan pitulunganing Gusti. John Climacus.

51. Tipu daya setan. Ing antarané roh-roh najis ana sing luwih licik tinimbang liyané. Dheweke ora cukup mung nuntun kita menyang dosa, nanging uga nandur ing ati kita kepinginan supaya wong liya dadi kanca tumindak ala, supaya kita nampa sangsara sing paling nggegirisi. Aku weruh ana wong sing nransfer kabiasaan dosane marang wong liya. Mengko, nalika sadar, dhèwèké wiwit tobat lan adoh saka dosa. Nanging amarga wong sing wis diajari kuwi ora mandheg dosa, tobaté ora tulus. John Climacus.

51. Ing antarané roh-roh najis ana uga sing, ing wiwitaning urip rohani kita, nerangaké Kitab Suci marang kita. Biasané padha nindakake iki ing manahé wong-wong sing sia-sia, lan luwih-luwih ing wong-wong sing dilatih ing ilmu donya, supaya kanthi ngapusi alon-alon, pungkasané bisa nyemplungaké wong-wong mau menyang bidah lan ngina Gusti. Kita bisa ngenali 'teologi' setan iki saka kebingungan, lan saka kabungahan sing acak-acakan lan tanpa wates sing muncul ing jiwa nalika interpretasi kasebut. Yohanes Klimakus.