

Paus Fransiskus

Katekese tentang Kesedihan

Audiensi Umum, 7 Februari 2024

Saudara dan saudari terkasih, selamat pagi!

Dalam rancangan katekese kita tentang keburukan dan kebajikan, hari ini kita fokus pada keburukan lain, yakni kesedihan, yang dipahami sebagai kekesalan jiwa, penderitaan terus-menerus yang menghalangi manusia untuk merasakan kegembiraan dalam keberadaannya sendiri.

Pertama-tama, harus dicatat bahwa, mengenai kesedihan, para Bapa Gereja telah mengembangkan suatu perbedaan yang signifikan. Faktanya, ada kesedihan yang sesuai dengan kehidupan Kristiani dan dengan rahmat Tuhan berubah menjadi kegembiraan: tentang hal ini tentunya tidak boleh ditolak dan merupakan bagian dari jalan pertobatan. Namun ada juga kesedihan jenis kedua yang menyusup ke dalam jiwa dan menghancurkan jiwa dalam keadaan gundah gulana: kesedihan jenis kedua inilah yang harus dilawan dengan tegas dan sekuat tenaga, karena berasal dari si Jahat. Kita juga menemukan perbedaan ini dalam pemahaman Santo Paulus, yang dalam suratnya kepada jemaat di Korintus mengatakan sebagai berikut: "*Kesedihan menurut kehendak Allah menghasilkan pertobatan yang tidak dapat ditarik kembali, yang membawa keselamatan, sedangkan kesedihan duniawi menghasilkan kematian*" (2 Kor 7:10).

Oleh karena itu ada kesedihan yang bersahabat, yang membawa kita pada keselamatan. Mari kita ingat akan anak yang hilang dalam perumpamaan ini: ketika dia mencapai titik terendah dalam kemerosotannya, dia merasakan kepahitan yang luar biasa, dan keadaan ini mendorong dia untuk kembali ke dalam dirinya sendiri dan memutuskan untuk kembali ke rumah ayahnya (lihat Lukas 15:11-20). Kesedihan seperti ini merupakan suatu rahmat untuk menyesali dosa-dosa kita, untuk mengingat keadaan rahmat yang terhadapnya kita telah jatuh, dan untuk meratapi keadaan karena kita telah kehilangan kemurnian yang diharapkan Tuhan kepada kita.

Namun ada kesedihan kedua, yang justru merupakan penyakit jiwa. Kesedihan ini lahir di hati manusia ketika keinginan atau harapan lenyap. Di sini kita bisa merujuk pada kisah murid-murid Emaus. Kedua murid itu meninggalkan Yerusalem dengan hati kecewa, dan pada titik tertentu mereka menceritakan kepada orang asing yang bergabung dengan mereka: "*Kami berharap bahwa dialah - yaitu Yesus - yang akan membebaskan Israel*" (Luk 24:21). Hal yang Nampak adalah suatu dinamika kesedihan terkait dengan pengalaman kehilangan. Dalam hati manusia, muncul harapan-harapan yang terkadang tak terpenuhi; bisa jadi keinginan untuk memiliki sesuatu yang tidak dapat diperoleh; tetapi juga sesuatu yang penting, seperti kehilangan emosi. Bila hal ini terjadi, hati orang tersebut seolah-olah jatuh ke jurang, dan perasaan yang dialaminya adalah keputusasaan, kelemahan jiwa, depresi dan kesedihan. Kita semua mengalami pelbagai cobaan yang sering menimbulkan kesedihan dalam diri kita, karena dalam hidup membuat kita memiliki pelbagai impian yang kemudian hancur berantakan. Dalam situasi ini, seseorang, setelah masa-masa penuh gejolak, bergantung pada harapan; namun ada juga yang berkubang

dalam kesedihan dan membiarkan kesedihan berkembang seperti sebuah kanker dalam hati. Apakah kamu merasa senang dengan hal ini? Kamu perhatikan bahwa: kesedihan itu seperti kesenangan yang tak diinginkan; pengalaman itu seperti mengambil permen yang pahit, tanpa gula dan tidak enak, dan terus menikmati permen itu. Kesedihan adalah kesenangan yang tak menyenangkan.

Rahib Evagrius mengatakan bahwa semua sifat buruk bermuara pada kesenangan, walaupun fana adanya, sementara kesedihan sebaliknya, yakni terbuai dalam kesakitan yang tak berkesudahan. Duka cita yang berlarut-larut, di mana seseorang terus memperluas rasa kekosongan akan seseorang yang sudah tiada, bukanlah tipikal kehidupan dalam Roh. Dendam kesumat tertentu, yang membuat seseorang selalu dan memikirkan terus menerus kesimpulan bahwa dirinya adalah korban, tidak menghasilkan dalam diri kita suatu kehidupan yang sehat, apalagi kehidupan Kristiani. Ada sesuatu di masa lalu dari setiap orang yang perlu disembuhkan. Kesedihan dapat berubah dari suatu emosi yang alami menjadi keadaan jiwa yang jahat.

Kesedihan adalah bentuk iblis yang licik. Para bapa padang gurun menggambarkan kesedihan sebagai cacing dalam hati, yang mengikis dan menggerogoti mereka yang memeliharanya. Gambaran ini indah dan mudah dimengerti. Nah, apa yang harus saya lakukan ketika saya sedih? Berhentilah sejenak dan lihatlah apakah kesedihan itu adalah suatu kesedihan yang baik. Atau suatu kesedihan yang buruk? Dan bereaksilah sesuai dengan sifat kesedihan itu. Jangan lupa, bahwa kesedihan bisa menjadi hal yang sangat buruk yang membawa kita pada pesimisme dan pada keegoisan yang sulit disembuhkan.

Saudara-saudara, kita harus waspada terhadap kesedihan ini dan ingat akan Yesus yang memberi kita sukacita kebangkitan. Betapapun kehidupan ini penuh dengan hal-hal kontradiktif, keinginan yang gagal, impian yang tidak terpenuhi, persahabatan yang hancur, namun berkat kebangkitan Yesus kita dapat percaya bahwa segala sesuatu akan diselamatkan. Yesus bangkit bukan hanya untuk dirinya sendiri, namun juga untuk kita, untuk menebus semua kebahagiaan yang masih belum terpenuhi dalam hidup kita. Iman melenyapkan ketakutan, dan kebangkitan Kristus menghilangkan kesedihan seperti batu yang tersingkir dari kubur. Setiap hari bagi orang Kristen adalah latihan kebangkitan. Georges Bernanos, dalam novelnya yang terkenal *Diary of a Country Priest*, memperdengarkan hal ini kepada pastor paroki, "Gereja memiliki sukacita, semua kegembiraan yang disediakan untuk dunia yang menyedihkan ini. Apa yang kamu lakukan melawan Gereja, kamu lakukan melawan kebahagiaan." Dan penulis Prancis lainnya, León Bloy, meninggalkan ungkapan indah itu kepada kita, "Hanya ada satu kesedihan, [...] yaitu tidak menjadi orang kudus". Semoga Roh Yesus yang bangkit membantu kita mengatasi kesedihan dengan kekudusan.

[00238-IT.02] [Teks asli: Italia]

*Dikutib dan dialihbahasakan oleh P. Berty Tijow, MSC dari sumber resmi **Bolletino, Sala Stampa della Santa Sede**, 7 Februari 2024.*