

365 renungan

## Mengampuni dengan empati

Matius 6:9-14

dan ampunilah kami akan kesalahan kami, seperti kami juga mengampuni orang yang bersalah kepada kami;

-Matius 6:12

Salah satu unsur Doa Bapa Kami adalah meminta pengampunan dosa dari Tuhan. Namun, permohonan itu disertai dengan komitmen untuk mengampuni orang lain yang bersalah kepada kita. Dengan kata lain, jangan meminta pengampunan dari Allah kalau kita sendiri tidak mau mengampuni orang lain. Allah mengampuni orang yang mengampuni orang lain.

Ada salah satu tahap penting dalam pengampunan kepada sesama yaitu empati. Empati adalah kesanggupan untuk memahami dan berbagi perasaan orang lain. Memahami adalah kata penting. Di dalam empati kita mencoba memahami mengapa orang lain melakukan kejahatan kepada kita. Tidak semua perbuatan orang yang kita sebut jahat benar-benar dilakukan dengan niat jahat. Ada orang yang melakukan kejahatan karena tidak punya pilihan lain, karena ketakutan akan menanggung penderitaan yang lebih berat. Ada yang berbuat jahat karena alasan bertahan hidup. Ada yang karena faktor emosional yang tidak terkendali. Ada banyak alasan yang tidak bisa kita ketahui.

Kita bisa saja berdalih, "Mengapa saya yang adalah korban harus menanggung rugi? Ini tidak adil." Namun betapa pun besar luka yang kita derita, menyimpan amarah dan kepahitan tidaklah pernah akan memulihkan luka. Amarah dan kepahitan ibarat cuka. Semakin disiram, semakin sakit. Obat bagi luka adalah pengampunan. Pengampunan yang dimulai dengan perasaan empati. "Ah, mungkin dia sedang kepepet." "Dia sedang terburu-buru karena urusan penting, maka ia menjadi ceroboh." Kita bisa merekonstruksi alasan orang lain berbuat jahat atau salah kepada kita. Empati bukan membenarkan dosa. Empati adalah tindakan melepaskan perasaan negatif. Dengan empati, pengampunan terjadi dan hidup akan cerah kembali.

Mantan Presiden Amerika Serikat, Barack Obama mengatakan "Put yourself in other's shoes (cobalah memakai sepatu orang lain), melihat melalui sudut pandang mereka. Itulah awal kedamaian. Anda yang memutuskan mau membuat hal jadi kenyataan atau tidak. Empati adalah karakter yang dapat mengubah dunia."

Mari kita melihat kesalahan seseorang dengan meninjaunya dari kaca mata orang tersebut. Mencoba memahami kondisinya akan memunculkan empati, lalu timbul belas kasih yang rela mengampuni.

Refleksi Diri:

- Siapakah orang yang mungkin sampai saat ini belum Anda ampuni?
- Sudahkah Anda melihat kondisinya dengan sudut pandang empati? Maukah Anda mengampuninya sekarang?