

Prapaskah dan Kebugaran Rohani

Mutiara Andalas, SJ, SS, STD

Saat berhenti di persimpangan lampu merah, beberapa kali pandangan saya terpaku pada iklan-iklan yang menawarkan program kebugaran tubuh. Perhatian awalnya tertuju pada model yang hampir memenuhi seluruh ruang baliho. Saya kemudian mengalihkan perhatian pada konten program membugarkan tubuh. Jika program menarik, saya mencari informasi tambahan tentang waktu dan lokasi penyelenggaraan berikut narahubung penyelenggara.

Tawaran program kebugaran tubuh pada baliho di persimpangan lampu merah sering kali masih terbawa dalam ingatan saat kendaraan telah melaju kembali meneruskan perjalanan. Samar-samar saya melihat hubungan antara gladi rohani dan kebugaran tubuh. Kehidupan rohani kita sering kali jauh dari bugar. Kita letih dalam hidup. Prapaskah merupakan waktu istimewa yang Gereja alokasikan untuk mengembalikan kebugaran rohani dari kelelahan.

Gladi rohani (*spiritual workout*) dalam banyak hal memiliki kemiripan dengan olahraga. Sebagaimana Tim Muldoon dalam *The Ignatian Workout: Daily Spiritual Exercises for a Healthy Faith*, kita dapat belajar secara mendalam tentang kesehatan rohani dari pemahaman terhadap kebugaran fisik. Sikap kita terhadap kebugaran rohani serupa dengan kesehatan fisik. Kita ingin bugar secara instan tanpa mau olahraga, bahkan sekedar pemanasan (2004: xii).

Gladi rohani merupakan latihan membugarkan, menyetatkan kehidupan sebagai insan dalam kasih akan Allah secara teratur dan berkesinambungan. Untuk dapat mencapai level kebugaran,

kita perlu semacam detoksifikasi spiritual dengan mengeluarkan kebiasaan buruk, bahkan dosa, dari tubuh sepanjang hidup. Autobiografi rohani, menurut Muldoon, membantu kita mengenali akar negatif yang merusak hubungan kita dengan Allah (2004: 28).

Membenamkan diri dalam kesibukan di dunia hampir sepanjang hari menguras baik kebugaran fisik maupun rohani. Dunia sekarang karakteristiknya semrawut (*chaotic*), mengusik (*distracting*), menggoda (*tempting*), dan menggalaukan (*confusing*). Meskipun menyadari kebutuhan akan istirahat, kita mengabaikan kelelahan badan. Waktu istirahat, apalagi olahraga, sangat singkat. Sebelum raga kembali bugar, kita memforsir kembali badan dengan kesibukan.

Santo Ignasius Loyola (†1491-1556) berbicara tentang kehidupan pribadi yang menderita kemandekan spiritual. Pribadi dalam keadaan rohani buruk “jatuh beruntun dari satu dosa berat ke dosa berat lain” (LR No. 314). Alih-alih berpaling kepada Allah, ia memalingkan diri dari-Nya. Menyitir Santo Paulus, alih-alih “dipimpin roh”, ia hidup menurut “keinginan daging”. Terbuka terhadap bimbingan roh, ia “menyalibkan nafsu kedagingan” (Gal. 5: 16-26).

Pantang, puasa, dan derma membantu kita untuk bugar secara rohani. Melalui pantang, kita “lebih tajam merasakan pengertian batin, hiburan, dan inspirasi illahi” (LR No. 213). Puasa bertujuan “mengalahkan diri”, yaitu “nafsu taat kepada budi” dan “kemampuan-kemampuan yang lebih rendah semakin tunduk kepada yang lebih luhur” (No. 87). Kecintaan kepada Allah menjadi alasan kasih kita kepada fakir miskin dalam pembagian derma (No. 338).

Pantang, puasa, dan derma menjadi praktik gladi rohani umat selama Prapaskah. Melalui pantang dan puasa, umat “mengoyakkan hati” dan “berbalik kepada Allah dengan segenap hati” (Yl. 2, 12). “Jangan diketahui tangan kananmu sedekah yang diperbuat tangan kirimu” (Mat. 6:3). Penginjil Matius mengontraskan gladi rohani dari pamer kesalehan. “Meminyaki kepala dan membasuh muka” relevan di hadapan pamer kesalehan yang menyusupi hidup beragama.

Kontras pantang adalah “mengubah air muka sehingga orang lain melihatnya” (Mat. 6:6). Kehidupan keagamaan yang mencari muka di hadapan publik merupakan sebetulnya kemunafikan. Syahwat korupsi, terutama pada pemangku jabatan publik, merupakan kontras dari laku puasa. Kontras sedekah pada era digital adalah kesengajaan memviralkan berita yang mengandung konten kebohongan (*hoax*), bahkan ujaran kebencian (*hate speech*).

Kita menghayati secara segar laku pantang, puasa, dan derma sebagai program kebugaran rohani yang Gereja tawarkan setiap kali memasuki masa Prapaskah. Ketiga gladi kerohanian klasik ini harapannya mengantarkan kita pada misteri Paskah. Kita memasuki misteri Yesus yang tersalib dan bangkit di tengah konteks global yang semrawut, mengusik, menggoda, dan menggalaukan serta konteks nasional yang memanas menjelang tahun politik. ☒