

Memulai Hari dengan
Berkat Tuhan

GP. SINDHUNATA, SJ

UTUSAN

DALAM SEGALA Mencari DIA

Bunda Theresa dari Pare

Apakah Jenazah
Orang "Katolik Biasa"
Boleh Disemayamkan
di Gereja?

Mendampingi
Remaja Milenial

Pendidikan
Berbasis Ide

CS

Scanned with

20.000,00

Luas P. Jawa Rp 22.000,00

NO. 11 TAHUN KE-69, NOVEMBER 2019
utusan.id

Menyadari Kehadiran Tuhan

Judul (1) Roh Tuhan Ada Padaku
(2) Awasi! Si Jahat Berwajah Malaikat
(3) Berdoa Examen Ignasian
Penulis Skolastik SJ Pulo Nangka
Penerbit Obor, 2019
Isi (1) 238 halaman
(2) 130 halaman
(3) 118 halaman
ISBN (1) 978-979-565-850-4
(2) 978-979-565-851-1
(3) 978-979-565-849-8

Para frater Yesuit yang tinggal di Unit Pulo Nangka (Puna), salah satu unit dari komunitas Yesuit Kolese Hermanum (Kolman), yang sedang belajar di STF Driyarkara Jakarta terdorong membagikan spiritualitas Ignasian kepada umat Katolik di lingkungan sekitarnya selama tujuh tahun belakangan ini. Kegiatan tersebut diberi nama *Cafe Puna*.

Materi-materi yang dipresentasikan para frater diambil dari tiga buku karya Timothy Gallagher, yaitu *The Discernment of Spirits*, *Spiritual Consolation*, serta *The Examen Prayer*. Dalam rangka merayakan 50 tahun berdirinya Kolese Hermanum (2019), materi-materi tersebut dijadikan tiga judul buku untuk mengimplementasikan salah satu preferensi Kerasulan Universal Serikat Yesus 2019-2029, yakni menawarkan Latihan Rohani agar semakin banyak umat mengenal kekayaan spiritualitas Ignasian.

Buku pertama berjudul *Roh Tuhan Ada Padaku: Pedoman Pembedaan Roh Minggu Pertama dalam Latihan Rohani Santo Ignasius Loyola* berisi empat



belas pedoman pembedaan roh yang dapat membantu kita membebaskan diri dari kemauan daging (gerakan roh jahat/musuh) dengan sungguh-sungguh mencari kehendak Tuhan (gerakan roh baik). Di dalam empat belas pedomannya, Ignasius menyatakan bahwa bersikap rendah hati untuk menekuni pembedaan roh-roh (kesadaran spiritual), pemahaman dan tindakan, dapat membebaskan kita dari perbudakan kesepian rohani dan tipuan sang musuh. Tuhan yang diwahyukan oleh pedoman-pedoman ini adalah Tuhan yang mengatakan kepada para murid-Nya,

"Janganlah gelisah hatimu" (Yoh. 14:1).

Buku kedua, *Awasi! Si Jahat Berwajah Malaikat: Pedoman Pembedaan Roh Minggu Kedua dalam Latihan Rohani Santo Ignasius Loyola*, membantu kita memahami bahwa musuh kodrat manusia atau roh jahat itu dapat menyamar dalam wujud roh baik sebagai taktik untuk menggoda, agar kita bisa menjauh dari kasih Allah. Melalui pedoman IV, Ignasius mengajak kita untuk selalu waspada terhadap pikiran-pikiran baik dan suci, karena kemungkinan dapat berasal dari roh jahat. Pembimbing rohani diperlukan

untuk membantu kita menjalani proses *discernment* agar mampu mengenali dan menolak peran roh jahat dalam wujud roh baik tersebut.

Buku ketiga, *Berdoa Examen Ignasian: Berjumpa dengan Tuhan dalam Kesibukan Sehari-hari*, berisi penjelasan tentang *examen*, yaitu mengheningkan diri sekitar 5-15 menit untuk merefleksikan pengalaman hidup kita hari ini (mencecap-cicip tentang berkat, kesulitan, kebahagiaan, dosa yang sudah kita lakukan, serta rahmat kita mohon) untuk melihat keindahan berpengharapan karena telah dikasihi Tuhan. Aktivitas ini dapat dilakukan di mana saja, yakni di sela-sela istirahat makan siang di kantor, di mobil, di kamar, di perjalanan, atau di tempat lainnya. Setiap hari pemeriksaan batin dilakukan sebanyak dua kali, sebelum/sesudah makan siang dan menjelang tidur di malam hari.

Ketiga buku tersebut membantu kita untuk memiliki kebiasaan melakukan Latihan Rohani yang dapat membantu kita mengasah kepribadian agar memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan orang lain, selalu berorientasi pada rasa kemanusiaan yang tulus demi mengabdikan, memuji, dan memuliakan Tuhan (*Ad Majorem dei Gloriam*). Latihan Rohani merupakan proses perjalanan doa intensif yang membantu kita menuju kepada Tuhan, membangkitkan kemerdekaan batin dan menjadikan hidup kita lebih bermakna. Singkatnya, Latihan Rohani membantu kita meyakini penyertaan Tuhan yang selalu mendampingi peziarahan hidup kita, baik saat suka dan duka, sehat dan sakit, maupun untung dan malang. ●

Ignatia Esti Sumarah
Dosen PGSD-Universitas Sanata Dharma