

Dalam kekeringan rohani, biasanya kita lebih didominasi oleh perasaan dan kurang menggunakan iman atau budi kita. Misalnya, kita sudah dihindangi rasa malas, rasa tidak berdaya, rasa ditinggalkan Tuhan, dan lain-lain. Perasaan ini perlu dikalahkan atau diimbangi dengan pikiran kita yang menantang untuk tetap mau maju dan berjuang. Misalnya, kita didominasi rasa malas berdoa karena hati yang kering; iman kita dapat meluruskan pikiran berkata, "Kalau kita makin takut berdoa, maka akan makin menjauh dari Tuhan dan akan makin asing. Jadi, mari kita tetap berdoa!"

Bagaimana Mengatasi Kekeringan Rohani?

Untuk mengatasi kekeringan rohani atau mengalahkan kekeringan rohani, kita perlu meneliti dulu apa yang menyebabkan kita mengalami kekeringan rohani. Kalau kita sudah mengerti penyebabnya, maka kita dapat menentukan langkah untuk mengatasinya. Sering kali dalam hidup riil, kita membutuhkan orang lain untuk membantu melihat atau menemukan penyebab utama dari kekeringan rohani kita. Di sini diperlukan keterbukaan untuk bercerita tentang situasi batin dan hidup kita dengan orang yang kita percaya dapat membantu.

Anjuran Santo Ignatius tentang apa yang sebaiknya kita lakukan dalam situasi kekeringan di atas telah membantu banyak orang untuk bertahan dalam kekeringan dan

akhirnya juga mengatasi kekeringan hidup mereka. Maka, kita juga dapat mencobanya!

Dalam kehidupan riil di komunitas, kita dapat banyak terbantu oleh sahabat-sahabat kita untuk bertahan dan mengatasi kekeringan rohani. Lewat doa, dukungannya, nasihat, dan teladan teman-teman dalam komunitas, kita juga dapat dikuatkan dalam menghadapi kekeringan rohani. Komunitas yang saling mendukung, akrab, terbuka, dapat andil dalam meneguhkan sahabat yang sedang dalam kekeringan rohani.

Tentu yang sangat utama adalah dalam kekeringan kita mau dengan rendah hati datang pada Tuhan dan mohon kekuatan-Nya, mohon karunia-Nya untuk tetap setia.

Pertanyaan Refleksi

1. Apa aku pernah mengalami kekeringan rohani yang berat? Apa yang aku alami waktu itu? Apa penyebabnya? Bagaimana aku akhirnya mengatasi atau melalui kekeringan itu?
2. Siapa saja yang ikut andil dalam membantu mengatasi kekeringan itu?
3. Apa yang sebaiknya aku siapkan agar dalam situasi kekeringan rohani aku tetap setia pada hidup panggilanku? ♦

dalam hidup kita membiara. Akibat yang lainnya adalah kita mudah menjadi frustrasi kalau pekerjaan kita gagal karena Tuhan tidak menjadi teman kita lagi.

Alasan kedua adalah kita dicobai Tuhan. Tuhan ingin mencoba kita apakah kita tetap setia dan berserah kepada Tuhan meskipun tidak diberi hiburan rohani atau mengalami kekeringan rohani. Contoh yang sering diacu di sini adalah pengalaman hidup Ayub. Ayub dicobai dengan seluruh harta dan sahabatnya dimusnahkan sampai dia sendiri diberi sakit. Namun, ia tetap percaya dan berserah kepada Tuhan. Akhirnya, dia diberi hiburan rohani yang besar dari Tuhan. Dari kisah ini tampak jelas bahwa Ayub sungguh mencintai dan setia pada Tuhan, apa pun keadaannya.

Biasanya hanya orang yang sungguh kuat imannya pada Tuhan akan dicobai; sedangkan kita yang imannya belum kuat, tidak akan dicobai Tuhan. Mengapa? Karena kalau dicobai nanti malah jatuh dan hancur.

Alasan ketiga dengan kekeringan rohani adalah agar kita menyadari bahwa hiburan rohani itu adalah merupakan karunia Tuhan, yang boleh kita mohon, tetapi tidak dapat kita tentukan sendiri. Kita diajak untuk lebih rendah hati dan menyadari bahwa kita itu tergantung pada Tuhan. Salah satu buktinya adalah bahwa kita inginnya mendapatkan hiburan rohani, tetapi tidak diberi, dan malah mendapatkan kekeringan rohani.

Beberapa dari kita mengalami kekeringan rohani, awalnya dari keadaan fisik atau psikis yang tidak baik seperti menderita sakit berkepanjangan, perasaan tidak senang terhadap sahabat yang lama, dan bahkan situasi komunitas yang tidak kondusif. Situasi buruk ini, pelan-pelan membuat orang menjadi putus asa, tidak punya harapan untuk bangkit kembali, dan akhirnya merembet menjadi malas untuk datang kepada Tuhan dan melalaikan hidup rohani. Sebetulnya kalau kita dalam situasi sakit dan tidak berdaya seperti di atas, kita harus lebih mendekat pada Tuhan dan mohon kekuatan-Nya; namun godaan sering membujuk kita ke arah yang kebalikan, yaitu menjauh dari Tuhan. Akhirnya kita bukan mendapatkan hiburan rohani dan penguatan dari Tuhan, tetapi mendapatkan kekeringan rohani.

Apa yang Harus Dibuat dalam Kekeringan Rohani?

Apa yang sebaiknya kita lakukan bila kita sedang dalam kekeringan rohani? Santo Ignatius mengungkapkan beberapa sikap yang dapat kita lakukan seperti (LR 319. 320):

Tidak membuat perubahan nilai yang sudah kita tentukan sebelum mengalami kekeringan. Misalnya, kita yang sudah hidup membiara, dalam kekeringan rohani tidak boleh lalu dengan cepat memutuskan untuk meninggalkan biara. Namun, kita diajak untuk tetap bertekun

menjalankan hidup kita di biara. Mengapa demikian? Karena waktu kita dalam kekeringan, hati dan pikiran kita tidak seimbang sehingga dalam memutuskan sesuatu hal yang penting, mudah keliru.

Waktu kami mengalami kekeringan rohani saat belajar filsafat, godaan kami ingin

cepat memutuskan

keluar. Mengapa?

Hidup tidak tenang,

tidak mau belajar, tidak

mau berdoa, tidak

mau bekerja, tidak

kerasan di komunitas,

inginnya pergi. Oleh

pembimbing rohani,

kami diminta tetap

menjalankan hidup

seperti sebelum

kekeringan. Diminta

tetap kuliah meski

tidak senang, tetap

ikut ekaristi meski hati

kosong, tetap ikut

rekreasi komunitas

meski tidak dapat

menikmati, tetap

ikut makan bersama

meski rasanya kecut. Dengan proses

bertekun itu, lama-kelamaan menjadi

tenang. Baru setelah itu diajak

melihat penyebab dari kekeringan

itu.

Kita diajak untuk menambah

laku tapa, tekun berdoa, dan sering

memeriksa batin. Kita diajak untuk

bertahan dalam kesabaran, untuk

melawan gangguan yang datang dan

melawan godaan. Dalam kekeringan kita mudah tidak tahan untuk duduk atau bertekun, inginnya lari dari tanggung jawab; maka kita diminta untuk tetap bertahan, setia dengan nilai awal kita. Kita diajak untuk lebih banyak berdoa mohon kekuatan Tuhan.

Dalam kekeringan

rohani, kita diajak

menimbang bagaimana

kita ini tergantung pada

Tuhan. Kita tidak dapat

memaksa Tuhan, tetapi

berserah kepada-Nya.

Maka, kita perlu rendah

hati, menyadari bahwa

tanpa Tuhan kita bukan

apa-apa.

Dalam kesepian

rohani, kita perlu

menyadari bahwa

hiburan rohani

bukanlah tujuan hidup

kita. Tujuan hidup kita

adalah bersatu dengan

Tuhan, maka apakah

kita mengalami hiburan

atau kekeringan

rohani tidak menjadi

persoalan yang besar.

Yang penting, entah kita sedang

mengalami hiburan rohani atau

sedang mengalami kekeringan

rohani, kita tetap setia pada Tuhan,

tetap mau membangun relasi intim

dengan Tuhan. Itulah yang tetap

dilakukan oleh Suster Desolata,

yang terus berdoa dan menjalankan

latihan rohani, meski merasa

kekeringan.

keadaan batinnya yang kacau, gelap, dan tidak menentu.

Frater Hinarius membagikan bagaimana ia pernah mengalami kekeringan yang aneh. Pikiran dan batinnya lebih tertarik pada hal-hal yang jorok, porno, dan memuaskan afsunya saja. Pikiran dan batinnya lebih merasa puas bila memikirkan keinginan untuk mempunyai nobil, barang elektronik yang mahal, kekayaan, kehormatan, dan dipuji banyak orang. Kadang, ia mengalami ebingungan bila menghadapi berbagai godaan ke arah yang lebih uniawi itu, yang sebelumnya jarang alami. Pernah ia begitu merasa jelek dan merasa tidak pantas untuk tetap dalam hidup membiara. Tetapi, lalu mau apa? Sejak itu, lama ia tidak pernah bermenung, tidak pernah ikut karisti. Ia sungguh bingung!

Pastor Desolarius membagikan pengalamannya waktu mengalami kekeringan rohani yang mendalam. Akibat kekeringan rohani yang berat, ia kehilangan kesabarannya terhadap umat yang dilayani dan juga terhadap dewan paroki. Ia sudah tidak percaya kepada umat dan dewannya, mudah curiga, dan sudah menilai jelek mereka; padahal sebelumnya ia mudah berelasi baik dengan mereka. Ia sering mengambil keputusan terbalik terhadap mereka, yang baik sering dinilai jelek, dan yang jelek dinilai baik. Ia juga merasa sedang menjadi tidak seimbang dan tidak adil terhadap mereka yang dilayani. Ia juga kehilangan gairah dalam melayani kebutuhan umat,

sering malah pergi meninggalkan kewajibannya. Hatinya kering, kacau!

Suster Desolata mengungkapkan bagaimana hatinya berat. Ia merasa setiap hari telah melakukan doa dengan sungguh-sungguh. Ia tidak pernah bolos dalam berdoa, tiap hari ia melakukan visitasi di depan Sakramen Maha Kudus, tetapi hatinya kering. Bahkan, ia merasa seperti Tuhan memalingkan wajah-Nya darinya. Meski merasa kekeringan dan hambat dalam doanya, ia tetap terus berdoa. Bahkan, ia menambah laku tapa, kadang berpuasa pada hari tertentu. Dalam hatinya pernah ia berpikir barangkali Tuhan sedang sibuk memperhatikan orang-orang lain yang lebih membutuhkan pertolongan-Nya. Maka, ia tetap bertekun berdoa meski merasa tidak diperhatikan Tuhan.

Beberapa Bentuk Kekeringan Rohani

Beberapa teman kita di atas sedang mengalami kekeringan rohani dalam hidup mereka. Bentuk keringnya berbeda-beda, mulai yang sederhana sampai dengan yang sudah lebih mendalam dan berat yang memengaruhi sikap dan tingkah laku mereka terhadap orang lain. Beberapa bentuk kekeringan rohani yang dialami teman kita di atas dapat disebutkan sebagai berikut.

- *Perasaan lesu, tidak bersemangat* seperti: merasa loyo, tidak bersemangat dalam

kehidupannya, tidak semangat lagi berdoa dan melakukan pekerjaannya.

Batinnya merasa kering, galau, tidak nyaman. Tidak ada gairah untuk menekuni hidup rohani dan membangun relasi dengan Tuhan. Menjadi tidak kerasan dengan hidup doa, tidak kerasan dengan tugas dan inginnya pergi. Merasa dijauhi Tuhan.

- *Mencari kesenangan semu* seperti: Mencari kesenangan dalam hidupnya saja. Yang memenuhi pikiran dan hatinya lebih hal-hal yang hina dan duniawi seperti kekayaan, kehormatan, pornografi.
- *Menjauh dari orang lain:* Tidak mau bertemu dan bergaul dengan teman lagi, maunya menyendiri saja, mengurung diri; Menilai jelek orang lain, tidak melihat lagi yang baik; Kasih, kepercayaan dan pandangannya terhadap orang lain berubah jelek;
- *Lari dari tanggung jawab:* Mau lari dari tugas dan pekerjaan; Pelayanan menjadi kurang semangat.
- Kekeringan sering pada awalnya lebih berupa perasaan batin yang tidak gembira, tidak bersemangat, lalu berkembang menjadi loyo dalam melakukan pekerjaan dan penggilannya, bahkan bisa yang putih dianggap hitam dan yang hitam dianggap putih.

Ignatius Loyola merangkumkan kekeringan rohani sebagai semua gerak batin yang tidak berkobar, tidak bersemangat untuk mencintai Tuhan, kegelapan jiwa, kekacauan batin, gerak hati ke arah yang serbahina dan duniawi, bingung menghadapi berbagai bujuk dan godaan yang menyeret ke arah hilangnya kepercayaan, harapan, cinta, jiwa ada dalam keadaan lesu, kendur, sedih, seakan terpisah dari Tuhan (LR 317).

Penyebab Kekeringan Rohani

Ada berbagai sebab mengapa kita dapat mengalami kekeringan rohani dalam hidup kita. Santo Ignatius mengungkapkan beberapa penyebab antara lain seperti berikut (LR 322):

Kita malas dalam melakukan latihan rohani. Karena kita malas berdoa, malas membangun relasi akrab dengan Tuhan, malas melakukan kehendak Tuhan, hidup sesuka kita sendiri; maka kita tidak diberi karunia hiburan rohani oleh Tuhan. Akibatnya kita mengalami kekeringan rohani karena penyebab kekeringan rohani karena kemalasan kita, maka ini salah kita sendiri. Banyak dari kita mengalami kekeringan rohani karena terlalu sibuk dengan pekerjaan sehingga melupakan relasi pribadinya dengan Tuhan. Beberapa dari kita bahkan lebih menjadi pekerja sosial atau pekerja pencari uang dan tidak lagi membangun relasi intim dengan Tuhan yang menjadi fondasi utama

Aku Mengalami Kekeringan Rohani

Kekeringan rohani merupakan salah satu kenyataan yang ada dalam hidup biara. Bentuk keringnya berbeda-beda, mulai yang sederhana sampai dengan yang sudah lebih mendalam dan berat yang memengaruhi sikap dan tingkah laku mereka terhadap orang lain. Untuk mengatasi kekeringan rohani atau mengalahkannya kekeringan rohani, kita perlu meneliti dulu apa yang menyebabkan kita mengalami kekeringan rohani. Kalau kita sudah mengerti penyebabnya, maka kita dapat menentukan langkah untuk mengatasinya.

PAUL SUPARNO, SJ | Dosen Universitas Sanata Dharma dan Prefek Spiritual Kolese St. Ignatius, Yogyakarta

SUSTER Lesusiani membagikan situasi dirinya yang sedang kekeringan. Ia merasa lesu, kehilangan semangat untuk berdoa dan bekerja, rasanya jenuh untuk melakukan macam-macam kegiatan. Ia merasa kendur, loyo. Ia sehari-hari merasa hatinya sedih padahal tidak ada penyebabnya yang jelas. Ia merasa Tuhan begitu jauh, tidak terasa dalam hatinya lagi, doanya kering. Ia tidak tahan untuk duduk lama baik di kantornya maupun di kapel, inginnya pergi saja dari rumah biara atau tempat kerja.

Bruder Kacaokus mempunyai pengalaman yang agak mirip.

Ia merasakan batinnya kacau, bingung, seperti tanpa arah. Ia merasa gelap jiwanya, tidak ada terang ataupun keceriaan dalam dirinya. Ia heran karena sebenarnya ia punya kepribadian dan watak yang gembira, supel, suka bertemu dengan orang lain; tetapi sudah sehari-hari ia mengalami malas bertemu dengan orang lain, bahkan untuk bertemu dengan pegawai dan siswa yang menjadi tanggung jawabnya pun rasanya malas. Rasanya ingin menjauh dari mereka. Ia seperti ingin mengurung diri saja sendirian, tetapi juga sulit karena ia merasa tidak tahan dengan