

# Bertahan dalam Kekeringan Rohani

Frater Desolasus sudah sekitar tiga bulan mengalami gundah dalam hidup panggilanannya. Ia merasa kering, merasa Tuhan sangat jauh dan membiarkannya bingung. Ia kehilangan semangat dalam belajar dan berdoa, bahkan ada keinginan untuk meninggalkan panggilanannya karena merasa sudah bukan jalannya lagi. Waktu ia mengungkapkan keinginannya itu, pembimbingnya minta agar dia tenang dulu, bertahan, dan baru kalau sudah tenang mempertimbangkan secara matang keinginannya. Ia bingung, bagaimana dia dapat bertahan?

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

**SUSTER** Sepiana beberapa bulan terakhir ini juga mengalami tidak gembira dalam hidupnya sebagai seorang biarawati. Ia merasa kering, sepi, dan kehilangan gairah dalam hidupnya. Dalam menjalankan tugasnya sebagai guru di sekolah, ia mengalami tidak semangat lagi. Rasanya, mengajar yang dulu dialami sebagai hiburan dan menyegarkan, sekarang seperti beban. Bertemu dengan siswa rasanya berat, padahal sebelumnya pertemuan dengan siswa memberikan semangat dalam hidupnya.

Dalam situasi seperti itu, ada seorang bapak guru yang memperhatikan dan memberikan dorongan. Ia sungguh senang dan ia menjadi sangat dekat dengan bapak guru itu. Dalam dirinya, muncul keinginan untuk meninggalkan biara karena ia sudah merasa tidak gembira dan hatinya lebih tertarik kepada bapak guru itu. Waktu ia membicarakan hal itu kepada pembimbingnya, ia diminta untuk tidak cepat-cepat mengambil keputusan keluar, tetapi tetap bertahan dulu dan mencoba berpikir



substackcdn.com

dengan tenang, agar nanti tidak salah dalam mengambil keputusan.

Bruder Dryanus merasa tidak tahan lagi hidup dalam biara. Ia heran bahwa dalam doa-doanya ia tidak merasakan apa-apa lagi. Ia merasa kering, merasa tidak mengalami sentuhan apa-apa dalam doanya. Kalau mengikuti perayaan Ekaristi rasanya seperti tidak terjadi apa-apa, hatinya sama sekali tidak tersentuh. Ia juga merasa sikapnya pada para bruder yang lain kurang ramah, kurang mau bicara, dan lebih senang diam saja; padahal sebelumnya ia banyak cerita. Ia merasa hidup di biara seperti tidak ada gunanya lagi. Oleh karena itu, ia memberanikan bicara dengan pembimbingnya. Namun, pembimbingnya memintanya untuk sedikit bersabar, bertahan dan jangan cepat mengambil keputusan meninggalkan biara.

Pastor Krisinius pada tahun terakhir ini mengalami kemunduran

dalam hidupnya sebagai seorang pastor. Ia mengalami bahwa pelayanannya terasa kering. Ia merasa berat dan kadang malas dalam mempersiapkan pelayanan sakramen ataupun pelayanan sosial kepada umatnya. Bila ada permintaan pelayanan sakramen orang sakit, rasanya sangat berat untuk memenuhinya. Meski ia tetap berangkat, tetapi hatinya berat. Kadang ia bertanya, apakah hidup sebagai pastor itu hanya seperti ini? Dalam percakapan rohani dengan sahabatnya, ia mengungkapkan untuk meninggalkan imamatnya. Namun, sahabatnya membujuknya untuk sabar dan bertahan dulu.

Keempat saudara kita ini sedang mengalami kekeringan rohani dan bahkan mengarah pada krisis dalam panggilan mereka sehingga mereka memikirkan untuk meninggalkan panggilanannya. Namun, para pembimbing dan sahabatnya mencoba menahannya dengan



minta bersabar sejenak dan tidak terburu-buru mengambil keputusan untuk meninggalkan hidup panggilan mereka. Bagaimana kita merefleksikan persoalan ini?

### Kekeringan Rohani dan Krisis Panggilan

Dalam menjalani panggilan Tuhan, dalam hidup membiara, kita semua dapat mengalami kekeringan rohani. Dalam kekeringan rohani yang berat, kita biasanya mengalami tidak damai dalam hidup, merasa Tuhan sangat jauh dan meninggalkan kita, bosan melakukan tugas perutusan, malas juga untuk membangun hidup komunitas yang lebih akrab, dan inginnya adalah menyendiri, atau bahkan memutuskan untuk cepat meninggalkan hidup membiara. Dalam kekeringan yang berat, kita sering tidak tahan menghadapi situasi batin kita, maka inginnya lari pergi meninggalkan panggilan.

### Penyebab Kekeringan Rohani

Dalam *Latihan Rohani* (LR, 322), Santo Ignatius Loyola mengungkapkan beberapa hal yang dapat menyebabkan kita mengalami kekeringan rohani. Beberapa hal itu adalah seperti berikut.

- Kita mengalami kekeringan rohani karena kita sudah lama malas melakukan kegiatan latihan rohani, lama tidak berdoa, lama tidak melayani dengan baik, lama tidak menjumpai Tuhan. Oleh karena itu,

masuk akal bahwa kita akhirnya mengalami kekeringan hati, kita merasa jauh dari Tuhan.

- Kita juga dapat mengalami kekeringan rohani, meskipun kita rajin melakukan latihan rohani dan berdoa. Bila hal ini terjadi, barangkali Tuhan ingin mencoba kita, apakah kita tetap mencintai dan setia pada Tuhan meskipun kita tidak diberi hiburan rohani. Seperti dialami Santa Bunda Teresa Kalkuta yang menceritakan bagaimana ia mengalami kekeringan rohani yang panjang, seakan Tuhan jauh dan meninggalkannya. Sepertiya Tuhan ingin melihat apakah ia tetap setia meski mengalami kekeringan yang berat. Syukurilah, Santa Teresa dalam kekeringan itu makin khusus berdoa dan berserah kepada Tuhan.
- Kita dapat mengalami kekeringan rohani, agar kita sadar bahwa hiburan rohani itu sungguh merupakan karunia dari Tuhan dan bukan usaha kita. Kita disadarkan untuk rendah hati dan bergantung kepada Tuhan. Kita tidak dapat sombong seakan hiburan rohani itu adalah usaha kita sendiri. Kita juga dapat mengalami kekeringan rohani karena keadaan fisik kita yang tidak segar, seperti sedang sakit, sedang capai, dan lain-lain.

### Apa yang Perlu Dilakukan?

Ignatius dalam LR (318-321) menunjukkan kepada kita apa yang perlu dilakukan bila kita sedang dalam kekeringan rohani. Beberapa nasihatnya dapat kita lihat seperti berikut.

- Kita dianjurkan tidak membuat perubahan terhadap tujuan hidup kita di saat kekeringan. Sebelum mengalami kekeringan, tujuan kita adalah mengikuti panggilan Tuhan. Oleh karena itu, dalam kekeringan kita diajak tetap bertahan, dan tidak dengan cepat memutuskan untuk keluar. Kita dilarang membuat perubahan hidup yang pokok, karena pada saat kekeringan situasi batin kita tidak tenang sehingga bila membuat perubahan, dapat mudah keliru. Kita kemungkinan besar menyesal setelahnya.
- Yang diperbolehkan adalah kita melakukan *agere contra*, yaitu melawan kecenderungan diri yang mulai malas berjuang dalam hidup ini. Kita boleh menambah waktu doa, menambah matiraga untuk melawan nafsu yang dialami. Kita diharapkan tetap menjalankan tugas kita seperti biasa dan bertekun di dalamnya. Jadi, kalau kita digoda rasa malas, kita melawannya dengan tetap melakukan tugas kita dengan

serius. Kita tetap belajar meski kecenderungannya malas belajar; kita tetap berdoa meski kecenderungannya malas berdoa. Dengan tetap bertekun tersebut, bila dilakukan terus-menerus, kita akan sampai pada keadaan biasa, yaitu kita menjadi tenang. Di saat sudah tenang itulah kita dapat mulai mempertimbangkan apa yang ingin kita lakukan. Di waktu tenang inilah kita dapat melakukan *discernment* dengan lebih baik dan menemukan apa yang Tuhan inginkan dari kita.

- Ignatius juga mengajak kita yang sedang dalam kesepian untuk menundukkan rasa-perasaan kita yang tidak tenang dan malas-malasan, dengan akal budi kita. Dalam kekeringan rohani, biasanya perasaan kita yang lebih dominan dan menguasai tindakan kita, padahal perasaan kita sedang tidak seimbang. Itulah sebabnya, St. Ignatius menasihatkan untuk lebih menggunakan pikiran atau akal budi kita untuk melawan kecenderungan perasaan yang kurang baik tersebut.
- Kita juga diajak untuk menyadari bahwa ternyata tanpa Tuhan kita ini tidak dapat berbuat apa-apa. Kita diajak makin rendah hati di

depan Tuhan dan bergantung kepada Tuhan. Kita juga diingatkan bahwa kegembiraan batin adalah anugerah dari Tuhan yang perlu dimohon, dan bukan saatnya untuk bersombong ria.

### Penutup

Para pembimbing dalam menasihati keempat saudara kita yang sedang mengalami kekeringan rohani itu, menggunakan anjuran St. Ignatius dalam *Latihan Rohani*. Para pembimbing menasihati agar mereka yang sedang dalam kekeringan rohani, bertahan, tabah dan tidak mengubah haluan hidup yang telah dijalani sebelum kekeringan.

Mereka dianjurkan untuk tetap melaksanakan tugasnya seperti biasa dan bahkan menambah waktu doa ataupun matiraga. Baru setelah hatinya menjadi tenang, mereka diperbolehkan untuk melakukan *discernment* apa yang ingin dilakukan selanjutnya.

Ada baiknya dalam kekeringan, kita bertanya dan berefleksi apa yang menyebabkan kita kekeringan? Apakah karena kesalahan kita atau karena apa? Dengan mengerti penyebabnya, kita dapat lebih mudah mengatasi dan menyembuhkannya. Misalnya, kalau penyebabnya kita lama melupakan hidup doa, kita perlu mulai melakukan hidup doa dengan rutin dan lebih rajin. Kalau penyebabnya adalah karena kita malas berbuat kasih kepada orang lain, maka kita perlu mulai

melakukan kasih kepada orang lain. Kalau penyebabnya adalah karena kedosaan kita yang begitu banyak, kita diajak untuk bertobat dan mohon ampun kepada Tuhan.

Kita boleh sadar bahwa kekeringan rohani adalah keadaan hidup yang banyak dialami oleh kita, termasuk yang hidup mengikuti panggilan Tuhan. Oleh karena itu, kita perlu tetap mempunyai harapan bahwa kalau kita tetap mau datang kepada Tuhan, apa pun keadaan kita, kita akan mendapatkan kekuatan dan akhirnya mengalami kegembiraan rohani. Semoga kita selalu diberi kekuatan untuk bertahan dalam kekeringan hidup kita.

### Pertanyaan Refleksi

1. Apakah Anda pernah punya pengalaman kekeringan rohani yang agak lama dalam hidup Anda? Pengalaman apa itu?
2. Menurut pengalaman Anda, kekeringan rohani Anda itu disebabkan oleh apa?
3. Apa akibat dari kekeringan rohani yang Anda alami itu dalam hidup Anda dan juga tugas perutusan Anda?
4. Bagaimana Anda akhirnya dapat mengatasi atau keluar dari kekeringan rohani itu dan menjadi kuat?
5. Apa yang dapat Anda petik dari pengalaman kekeringan rohani itu bagi perjalanan hidup panggilan Anda? ♦



No. 07 TAHUN KE - 71, JULI 2024

ISSN: 1411 - 8505

# ROHANI

Menjadi Semakin Insani



Rp 20.000,00 (Belum termasuk ongkos kirim.)

## Percakapan dalam Tuhan

Akar Percakapan Rohani Ignatian | Bertahan dalam Kekeringan Rohani  
Perempuan Sunem: Melayani dalam Penderitaan | Kematangan Rohani Ignatius di Roma