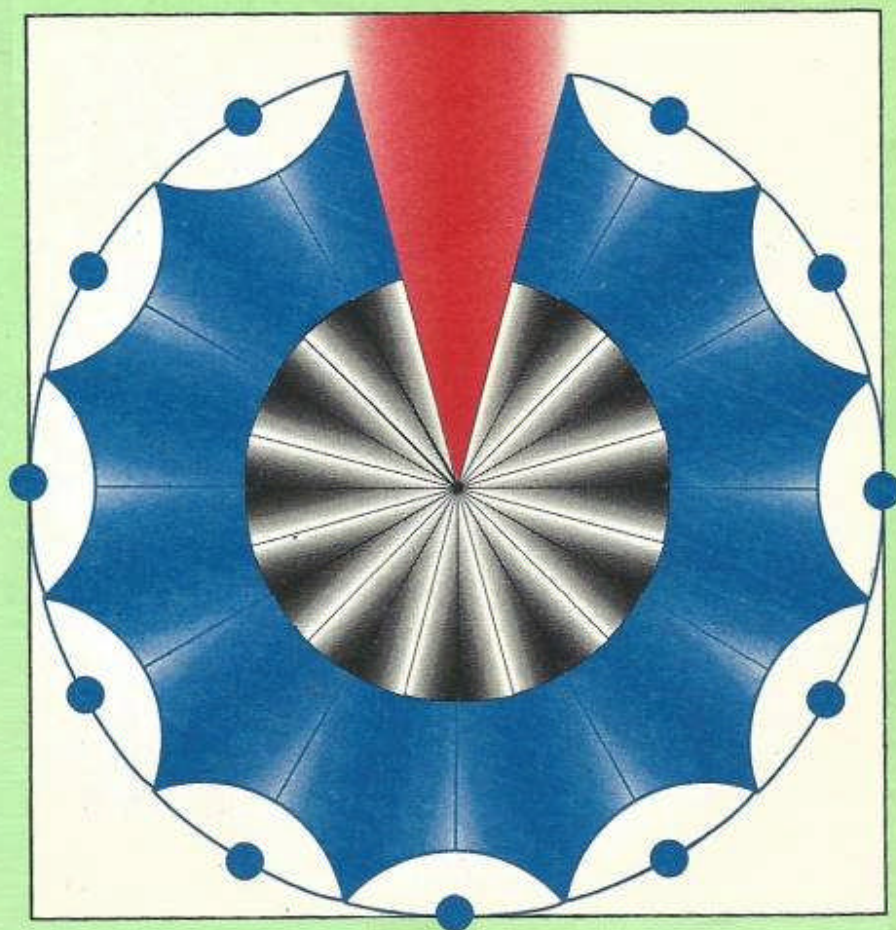


SERI IGNASIANA 5



# LATIHAN ROHANI

St. Ignasius Loyola



SERI IGNASIANA 5

# LATIHAN ROHANI

St. Ignasius Loyola

Terjemahan dan Pengantar oleh:  
**J. Darminta, SJ**

PUSAT SPIRITUALITAS GIRISONTA



PENERBIT KANISIUS

LATIHAN ROHANI

012444

© Kanisius 1993

PENERBIT KANISIUS (Anggota IKAPI)

Jl. Cempaka 9, Deresan, Yogyakarta 55281

Telepon (0274) 88783, Teleks 25243, Fax (0274) 63349

Kotak Pos 1125/Yk, Yogyakarta 55011

Terjemahan diperbaharui dan disertai lampiran-lampiran

Oleh J. Darminta SJ, Pusat Spiritualitas Girisonta.

Cetakan pertama 1993

ISBN 979-413-961-0

*Nihil Obstat* : F. Hartono SJ

Yogyakarta, 3 Maret 1993

*Imprimatur* : J. Hadiwikarta Pr, Vikjen

Semarang, 10 Maret 1993

Hak Cipta dilindungi Undang-undang.

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun, termasuk fotokopi, tanpa izin tertulis dari penerbit.

Dicetak oleh Percetakan Kanisius Yogyakarta

#### SERI IGNASIANA

Ignasius dari Loyola merupakan salah seorang Putera Gereja, yang digunakan oleh Tuhan untuk mengadakan pembaharuan hidup. Dia dikenal sebagai mistikus, pendiri tarekat religius, pendidik iman bagi semua lapisan orang. Namun harus diakui, bahwa tidaklah mudah untuk memahami warisan rohani yang ditinggalkannya bagi Gereja.

Ignasius memang bukan seorang penulis yang baik. Dia lebih dikenal sebagai penghayat iman yang teliti dan cermat. Ignasius mempunyai cinta yang besar terhadap Allah, Kristus dan Gereja. Oleh karena itu tidak mengherankan bila ketiga realitas itu sangat mempengaruhi kerohaniannya.

Dia juga memiliki keprihatinan besar untuk membantu sesama dalam mengabdikan Tuhan. Ignasius lebih banyak mewariskan cara-cara membantu sesama daripada suatu ajaran kerohanian yang kompak dan utuh.

Penerbitan seri buku ini adalah usaha untuk memperkenalkan Ignasius secara sederhana dan mudah dimengerti oleh siapa saja yang merasa tertarik untuk memahami lebih lanjut Ignasius beserta kekayaan rohani yang diwariskannya. Penerbitan Seri Ignasiana ini diprakarsai oleh Provinsi Serikat Yesus Indonesia, dan diselenggarakan oleh Pusat Spiritualitas Girisonta.

AMDG.

Redaksi/Penanggung jawab:

J. Darminta, SJ

F. Mardi Prasetyo, SJ

A. Suryawasita, SJ

## LATIHAN ROHANI ST. IGNATIUS

### CATATAN PENDAHULUAN

*Catatan pendahuluan ini dimaksudkan untuk memberi pengertian tentang latihan rohani berikut dan untuk menolong yang harus memberikan dan yang akan menjalankan latihan rohani.*

1. **PERTAMA.** Yang dimaksud dengan kata latihan rohani ialah: setiap cara memeriksa hati, meditasi, kontemplasi, doa lisan dan batin, serta segala kegiatan rohani lainnya, yang akan dikatakan kemudian. Sebagaimana gerak jalan, jarak dekat atau jarak jauh, dan lari-lari disebut latihan jasmani, begitu pula dinamakan latihan rohani setiap cara mempersiapkan jiwa dan menyediakan hati untuk melepaskan diri dari segala rasa-lekat tak teratur, dan selepasnya dari itu, lalu mencari dan menemukan kehendak Allah dalam hidup nyata guna keselamatan jiwa kita.
2. **KEDUA.** Yang memberikan cara dan garis besar meditasi atau kontemplasi harus menceritakan dengan seksama fakta-fakta kontemplasi atau meditasi. Hendaknya dia memaparkan tiap-tiap pokok dengan singkat dan ringkas. Adapun alasannya mengapa harus demikian ialah, bila yang berkontemplasi berpijak kuat pada cerita yang benar, lalu merenungkan dan merefleksikan sendiri, dia mungkin akan menemukan sesuatu yang menyebabkan cerita itu menjadi sedikit lebih jelas dan dapat dirasakan. Hal itu mungkin timbul karena pemikiran sendiri, atau karena budi diterangi oleh rahmat Allah. Kalau demikian akan lebih besarlah citarasa dan buah rohani, daripada jika pemberi latihan telah menjelaskan dan mengembangkan panjang lebar makna cerita itu. Karena bukan berlimpahnya pengetahuan, melainkan merasakan dan mencecap dalam-dalam kebenarannya itulah yang memperkenyang dan memuaskan jiwa.
3. **KETIGA.** Pada semua latihan rohani berikut, kita mempergunakan kemampuan bergiat budi untuk berpikir, dan kemampuan bergiat kehendak untuk mencintai. Namun, kita harus ingat bahwa bila dalam kegiatan kehendak kita menyapa, secara lisan atau batin, Allah Tuhan kita atau orang-orang Kudus-Nya, dituntut sikap hormat yang lebih besar, daripada bila kita mempergunakan budi untuk mengerti sesuatu.
4. **KEEMPAT.** Latihan-latihan berikut hendaknya diberikan selama empat minggu, sesuai dengan adanya empat bagian dalam latihan-latihan.

Bagian pertama adalah pertimbangan dan kontemplasi mengenai dosa-dosa. Bagian kedua tentang hidup Kristus Tuhan kita sampai dengan Minggu Palma. Bagian ketiga tentang Sengsara Kristus Tuhan kita. Bagian keempat tentang Kebangkitan dan Kenaikan, ditambah tiga cara berdoa.

Namun, itu tidak berarti bahwa setiap Minggu harus terdiri dari tujuh atau delapan hari. Karena, mungkin dalam Minggu pertama ada yang lebih lambat mendapatkan apa yang dicari, yaitu rasa tobat, kesusahan, air mata atas dosa-dosa. Ada yang mungkin lebih rajin daripada yang lain, dan ada pula yang lebih dikacaukan dan lebih dicobai oleh bermacam-macam roh. Maka ada kalanya Minggu itu harus dipersingkat, ada kalanya harus

diperpanjang.

Demikianlah kita juga harus bersikap, dalam semua Minggu berikutnya, usaha mencari buah yang khusus diharapkan dan bahan yang bersangkutan. Namun hendaknya seluruh Latihan Rohani berakhir kurang lebih dalam 30 hari.

5. **KELIMA.** Bagi yang akan menjalani Latihan Rohani sangat berguna bila dia masuk dengan jiwa besar dan hati rela berkorban untuk Pencipta dan Tuhannya, serta mempersembahkan kepada-Nya seluruh kehendak dan kemerdekaannya, agar Keagungan ilahi mau mempergunakan pribadi dan segala miliknya menurut kehendak-Nya yang mahakudus.
6. **KEENAM.** Apabila pemberi latihan melihat bahwa yang berlatih tidak mengalami gerak-rohani satupun, seperti hiburan-hiburan atau kesepian-kesepian dan juga tidak digerakkan oleh roh-roh yang berbeda-beda, maka haruslah ia bertanya kepadanya tentang latihan-latihan: apakah ia melakukannya selama waktu yang ditentukan? Bagaimana melakukannya? Demikian juga haruslah ditanyakan tentang Aturan-aturan tambahan: Apakah dengan cermat ditaatinya? Mengenai tiap perkara itu hendaknya ia dengan teliti minta pertanggungjawaban. Tentang hiburan dan kesepian lihat no. 316 - 324. Tentang Petunjuk-petunjuk tambahan lihat no. 75 - 90.
7. **KETUJUH.** Bila pembimbing melihat bahwa yang berlatih mengalami kesepian serta godaan, hendaknya jangan bersikap keras atau kasar terhadapnya tetapi ramah serta lembut. Hendaknya pembimbing menyemangati dan menguatkan dia untuk selanjutnya, dengan membuka kedok tipu muslihat musuh kodrat manusia kepadanya; serta berusaha agar dia mempersiapkan dan menyediakan diri bagi hiburan yang akan datang.
8. **KEDELAPAN.** Pemberi latihan hendaknya menerangkan kepada yang berlatih, pedoman-pedoman Minggu pertama dan kedua untuk mengenal roh-roh yang berbeda-beda (no. 313-336), apabila dilihatnya itu perlu bagi dia, baik berhubungan dengan adanya kesepian dan tipu-muslihat musuh, maupun dengan adanya hiburan.
9. **KESEMBILAN.** Bila yang berlatih sedang melakukan latihan-latihan Minggu pertama, dan ia itu seorang yang belum berpengalaman dalam hal-hal rohani dan digoda secara kasar serta terang-terangan, misalnya, diperlihatkan kepadanya halangan-halangan untuk maju dalam pengabdian kepada Allah Tuhan kita, seperti susah-payah, rasa malu, takut kehilangan nama dsb, pembimbing janganlah menerangkan pedoman-pedoman pembedaan roh-roh Minggu kedua kepadanya. Pedoman-pedoman pembedaan roh-roh Minggu pertama akan sangat berguna baginya; tetapi pedoman-pedoman pembedaan roh-roh Minggu kedua akan merugikan dia. Sebab, pedoman pembedaan roh-roh Minggu kedua mengupas hal-hal yang terlalu pelik dan maju untuk dia mengerti.
10. **KESEPULUH.** Bila yang memberi latihan melihat yang berlatih diserang dan digoda dengan godaan yang nampaknya baik, maka tibalah saatnya menerangkan pedoman-pedoman pembedaan roh-roh Minggu kedua tersebut.

Pada umumnya musuh kodrat manusia lebih berkedok baik dalam godaan-godaannya, bila orang sedang berlatih dalam jalan penerangan, yang sesuai dengan latihan-latihan Minggu kedua; Tidaklah demikian, bila orang masih dalam jalan pemurnian, yang sesuai dengan

latihan-latihan Minggu pertama.

11. *KESEBELAS*. Jika yang berlatih masih berada dalam Minggu pertama bergunalah bagi dia tidak mengetahui sesuatu pun tentang apa yang harus dilakukan dalam Minggu kedua. Sebaiknya selama Minggu pertama haruslah ia berusaha keras untuk mendapatkan apa yang dicarinya, seolah-olah ia tidak mengharapkan mendapatkan sesuatu yang baik dalam Minggu kedua.
12. *KEDUA BELAS*. Yang memberi latihan harus menegaskan kepada yang berlatih bahwa ia harus bertekun selama satu jam dalam setiap latihan atau kontemplasi yang diadakan 5 kali setiap hari. Hendaknya selalu diusahakan agar hati senantiasa puas bahwa dalam latihan itu ia telah bertekun selama satu jam penuh. Bahkan lebih baik latihan diperpanjang daripada diperpendek. Sebab biasanya musuh sangat berdaya-upaya, agar waktu kontemplasi, meditasi atau doa diperpendek
13. *KETIGA BELAS*. Haruslah diingat bahwa pada waktu hiburan, mudah dan dituntut hanya sedikit usaha untuk bertekun dalam kontemplasi selama satu jam. Tetapi pada waktu kesepian amat sukarlah untuk memenuhinya. Dari sebab itu untuk berjuang melawan kesepian dan mengalahkan godaan-godaan, yang berlatih harus selalu bertekun dalam latihan sedikit lebih lama dari satu jam penuh. Dengan demikian ia akan membiasakan diri tidak hanya melawan musuh, tetapi juga merobohkannya.
14. *KEEMPAT BELAS*. Jika pemberi latihan melihat bahwa yang berlatih sedang terhibur serta penuh semangat, ia harus memperingatkannya, agar berhati-hati jangan sampai membuat suatu janji atau kaul apa pun tanpa dipikirkan dan tergesa-gesa. Semakin pembimbing tahu, bahwa orang itu bertabiat mudah berubah, semakin berkewajiban ia memperingatkan dan menasihatnya. Memang benar menganjurkan seseorang untuk memeluk hidup religius, yang diketahui bahwa di situ orang harus mengucapkan kaul ketaatan, kemiskinan dan keperawanan; dan benar pula bahwa melakukan suatu perbuatan baik dengan kaul itu lebih berpahala daripada tanpa kaul. Namun haruslah dipertimbangkan dengan seksama keadaan kemampuan setiap orang, dan demikian juga perlu dipertimbangkan kemungkinan yang mendukung atau menghambat yang akan dialami dalam melaksanakan janji-janjinya.
15. *KELIMA BELAS*. Pembimbing latihan tidak boleh mendorong yang berlatih lebih ke arah kemiskinan atau suatu janji daripada ke arah lainnya, ataupun lebih ke arah martabat atau cara hidup yang satu daripada ke yang lain. Di luar latihan memang layak dan pantas menganjurkan kepada semua orang yang sekiranya mempunyai kemampuan, untuk memilih hidup bertarak, keperawanan, hidup religius atau setiap cara hidup sempurna menurut Injil. Akan tetapi selama latihan rohani ini, lebih berguna dan jauh lebih baik bila, dalam mencari kehendak ilahi, membiarkan Pencipta dan Tuhan secara pribadi mewahyukan Diri kepada jiwa yang bakti, dan menyalakannya dengan cinta kasih dan pujian-Nya, serta membuka hatinya untuk menempuh jalan, di mana selanjutnya ia dapat lebih baik mengabdikan Tuhan. Maka pembimbing latihan jangan condong atau menyatakan kecenderungannya ke arah ini atau itu; tetapi hendaknya dengan tetap tinggal di tengah bagai jarum neraca, mempersilahkan Pencipta langsung bertindak pada makhluk-Nya, dan makhluk langsung pada Pencipta dan Tuhannya.

16. *KEENAM BELAS*. Karena itu, agar Sang Pencipta dan Tuhan benar-benar lebih dapat bekerja dalam makhluk-Nya, jikalau ternyata jiwa itu dengan tak teratur lekat atau cenderung akan sesuatu, sangat bergunalah baginya berusaha sekuat tenaga untuk menginginkan kebalikan dan hal yang dilekatinya dengan tak teratur tadi.

Misalnya, karena kelekatan ada jiwa yang cenderung untuk mencari dan memegang suatu pangkat atau memperoleh penghasilan tetap dalam Gereja tidak demi kehormatan dan kemuliaan Allah Tuhan kita, juga tidak demi keselamatan rohani jiwa-jiwa, tetapi demi keuntungan dan kepentingan diri sendiri yang fana. Maka ia harus berusaha menginginkan kebalikannya. Hendaknya orang tersebut, bertekun dalam doa-doa serta latihan-latihan rohani lainnya, memohon kebalikannya kepada Allah Tuhan kita, yakni: agar tidak menghendaki pangkat atau penghasilan itu, atau suatu yang lain, kecuali bila Allah yang Mahaagung telah merubah rasa lekat yang semula dengan mengatur keinginan-keinginannya.

Kalau demikian, maka alasan untuk mengingini atau mempertahankan hal ini atau itu adalah melulu untuk pengabdian, kehormatan dan kemuliaan Allah yang Mahaagung.

17. *KETUJUH BELAS*. Meskipun pembimbing tidak bermaksud bertanya-tanya atau mengerti tentang pikiran pribadi dan dosa-dosa yang berlatih, namun sangatlah bermanfaat bila dia selalu dengan setia diberi tahu tentang macam-macam hasutan dan pikiran-pikiran yang ditimbulkan oleh roh-roh yang berbeda-beda. Sebab hal itu akan membantu dia untuk memberi beberapa latihan menurut tahap kemajuan yang telah dicapai dan yang berguna lagi sesuai dengan kebutuhan jiwa yang digerakkan begini atau begitu.

- 18a. *KEDELAPAN BELAS*. Latihan rohani harus disesuaikan dengan keadaan mereka yang berkehendak melakukannya, yaitu umur, pendidikan dan bakat-kemampuan mereka. Jadi kepada orang yang kemampuan kodratnya kecil atau lemah fisiknya, janganlah diberi latihan-latihan yang tidak mudah dapat ditanggungnya, atau tak bermanfaat baginya. Demikianlah, setiap orang hendaknya diberi latihan-latihan yang lebih menolong dan lebih berguna sesuai dengan kehendak mereka untuk menyediakan diri.

- 18b. Maka dari itu, bila seseorang ingin ditolong tidak lebih daripada beberapa pengajaran dan sampai ke tingkat tertentu kedamaian jiwa, dapatlah ia diberi pemeriksaan hati khusus (No. 24 s/d 31), lalu pemeriksaan hati umum (No. 32 s/d 43).

Di samping itu, hendaknya ia diberi latihan pagi selama setengah jam setiap pagi cara berdoa tentang Perintah-Perintah, dosa-dosa pokok dsb. (No. 238 s/d 248). Hendaknya dinasihatkan juga supaya mengaku dosa setiap Minggu dan sedapat mungkin, menerima Ekaristi Kudus setiap dua Minggu. Cara ini lebih cocok bagi orang berkemampuan kodrati kecil atau yang tak berpendidikan. Hendaknya kepada mereka dijelaskan tiap-tiap Perintah, juga dosa-dosa pokok, pancaindera dan perbuatan-perbuatan amal.

Demikian pula, bila yang memberi latihan melihat bahwa yang berlatih lemah tubuhnya atau kecil kemampuannya sehingga tidak banyak hasil yang dapat diharapkan daripadanya, lebih berguna memberi beberapa latihan yang tidak begitu berat baginya sebagai persiapan pengakuan dosa.

Kemudian diberi beberapa cara pemeriksaan hati, serta diarahkan supaya mengaku dosa lebih kerap daripada kebiasaannya sampai saat itu, supaya ia mempertahankan apa yang telah dicapainya. Tak usah membicarakan bahan-bahan pemilihan atau latihan-latihan yang terdapat di luar Minggu pertama. Bahan-bahan tersebut harus diperhatikan terutama bila pada orang lain dapat dicapai kemajuan yang lebih besar, dan bila tak ada waktu untuk melakukan semuanya.

19. **KESEMBILAN BELAS.** Bagi orang yang terpelajar dan berbakat, namun terhalang oleh kepentingan umum atau pekerjaan-pekerjaan yang penting, hendaknya setiap hari menyediakan waktu satu setengah jam untuk Latihan Rohani. Pertama, hendaklah dijelaskan kepadanya tujuan manusia diciptakan. Juga dapat diberi selama setengah jam: pemeriksaan-hati khusus, kemudian pemeriksaan hati umum; kemudian cara mengaku dosa dan menyambut Ekaristi Kudus. Selama tiga hari, setiap pagi hendaklah ia menggunakan waktu 1 jam untuk melakukan meditasi tentang dosa pertama, kedua dan ketiga (No. 45 s/d 54); kemudian selama tiga hari lainnya, pada waktu yang sama, melakukan meditasi tentang rangkaian dosa-dosa (No. 55 s/d 61); dan kemudian, selama tiga hari lagi, pada waktu yang sama, hendaklah ia melakukan meditasi tentang hukuman-hukuman yang setimpal dengan dosa-dosa (No. 65 s/d 71). Selama tiga seri meditasi ini hendaklah diberikan kesepuluh aturan tambahan (No. 73 s/d 90). Mengenai misteri-misteri hidup Kristus Tuhan kita, hendaklah ditaati urutan yang lebih lanjut akan diterangkan dengan teliti dalam buku Latihan ini.

- 20a. **KEDUA PULUH.** Bagi orang yang lebih lapang waktunya dan yang ingin maju sedapat mungkin, hendaklah diberi latihan-latihan rohani seluruhnya, dengan urutan seperti yang terdapat dalam buku ini. Biasanya dia akan makin maju, bila makin mengasingkan diri dari semua sahabat dan kenalan, dan dari semua kesibukan duniawi. Misalnya, meninggalkan rumah kediamannya dan pergi ke rumah lain atau kamar lain untuk tinggal di sana secara tersembunyi mungkin, sehingga dapat leluasa pergi tiap hari mengikuti Misa Kudus dan Ibadat sore tanpa kekhawatiran kalau-kalau kenalan-kenalan akan menggagangnya.

- 20b. Pengasingan diri semacam ini membawa keuntungan pokok di samping banyak keuntungan lainnya.

**Pertama:** mengasingkan diri dari banyak sahabat dan kenalan, serta urusan-urusan yang tidak teratur baik, dengan maksud mengabdikan dan memuji Allah Tuhan kita, tidaklah kecil pahalanya di hadapan Tuhan yang Mahaagung.

**Kedua:** dalam pengasingan diri itu, pikiran tidak terbagi-bagi oleh macam-macam perkara, tetapi seluruh usahanya terarah hanya dalam satu hal saja ialah: pengabdian kepada Penciptanya dan kemajuan jiwanya. Dengan lebih bebas orang lalu dapat mempergunakan kemampuan kodratnya, untuk dengan rajin mencari hal yang sedemikian diinginkannya.

**Ketiga:** semakin menyendiri dan terasing semakin mampulah jiwa kita mendekati Sang Pencipta dan Tuhannya, dan bertemu dengan Dia; semakin erat pertemuannya, akan semakin sedia jiwanya itu menerima rahmat-rahmat dan anugerah-anugerah dari Allah yang Mahabaik dan Mahatinggi.



21.

### **LATIHAN ROHANI**

**BERTUJUAN: MENAKLUKKAN DIRI DAN MENGATUR HIDUP BEGITU RUPA  
HINGGA TAK ADA KEPUTUSAN DIAMBIL  
DI BAWAH PENGARUH RASA LEKAT TAK TERATUR MANA PUN JUGA.**

22.

Agar dapat terjalin kerjasama lebih baik antara yang memberi latihan dan yang berlatih serta lebih bermanfaat bagi kedua belah pihak, perlu lebih dahulu berpedoman, bahwa setiap orang kristiani yang baik tentu lebih bersedia membenarkan pernyataan sesamanya daripada mempersalahkan. Jika tak dapat dimengerti, yang menyatakan hendaklah ditanya apakah yang dimaksudkan; dan jika dia salah, hendaklah dibetulkan dengan cinta kasih; dan jika itu belum cukup hendaklah digunakan segala upaya yang sesuai, supaya sampai pada pemahaman yang benar, dan dengan demikian dijauhkan dari kesalahan.

23.

### **ASAS DAN DASAR**

Manusia diciptakan untuk memuji, menghormati serta mengabdikan Allah Tuhan kita, dan dengan itu menyelamatkan jiwanya. Ciptaan lain di atas permukaan bumi diciptakan bagi manusia, untuk menolongnya dalam mengejar tujuan ia diciptakan.

Karena itu manusia harus mempergunakannya, sejauh itu menolong untuk mencapai tujuan tadi, dan harus melepaskan diri dari barang-barang tersebut, sejauh itu merintanginya.

Oleh karena itu, kita perlu mengambil sikap lepas bebas terhadap segala ciptaan tersebut, sejauh pilihan merdeka ada pada kita dan tak ada larangan. Maka dari itu dari pihak kita, kita tidak memilih kesehatan lebih daripada sakit, kekayaan lebih daripada kemiskinan, kehormatan lebih daripada penghinaan, hidup panjang lebih daripada hidup pendek. Begitu seterusnya mengenai hal-hal lain. Yang kita inginkan dan yang kita pilih ialah melulu apa yang lebih membawa ke tujuan kita diciptakan.

24.

### **PEMERIKSAAN HATI KHUSUS HARIAN**

*Ini terdiri atas tiga waktu dalam sehari dan dua kali pemeriksaan.*

**PERTAMA.** Pagi hari, segera sesudah bangun, orang harus membuat niat untuk dengan seksama berwaspada terhadap dosa atau kekurangan khusus yang ingin dibetulkan dan diperbaiki.

25.

**KEDUA.** Sesudah makan siang, hendaklah ia memohon rahmat yang dikehendakinya kepada Allah Tuhan kita yaitu untuk mengingat-ingat berapa kali ia telah jatuh dalam dosa atau kekurangan khusus dan rahmat untuk menghindari di waktu selanjutnya. Kemudian dilakukan pemeriksaan pertama: dengan minta pertanggung-jawaban kepada dirinya sendiri mengenai perkara khusus yang telah ditetapkan untuk dibetulkan dan diperbaiki. Untuk itu hendaklah ia memeriksa dari jam ke jam, atau dari waktu ke waktu, mulai saat ia bangun sampai dengan jam dan saat pemeriksaan sekarang ini. Dan pada garis pertama dari gambar di bawah hendaklah ia membubuhkan titik, sebanyak ia telah jatuh dalam dosa atau kekurangan khusus itu. Akhirnya, hendaklah ia membuat niat sekali lagi akan memperbaiki diri sampai waktu pemeriksaan kedua.

26.

**KETIGA.** Sesudah makan malam, hendaklah ia melakukan pemeriksaan yang kedua, dengan

cara yang sama, dari jam ke jam, mulai dari pemeriksaan pertama sampai kedua. Dan pada garis kedua dari gambar tersebut, hendaklah ia membubuhkan titik sebanyak ia telah jatuh dalam dosa atau kekurangan khusus itu.

27.

#### EMPAT PETUNJUK TAMBAHAN

##### UNTUK LEBIH CEPAT MENGHILANGKAN DOSA ATAU KEKURANGAN KHUSUS

*PERTAMA.* Setiap kali orang jatuh ke dalam suatu dosa atau kekurangan khusus, hendaknya ia meletakkan tangan di dada dengan menyesal karena telah jatuh. Hal itu dapat dilakukan di depan orang banyak, tanpa seorang pun mengerti apa yang dilakukan.

28.

*KEDUA.* Garis pertama pada gambar menunjukkan pemeriksaan pertama, dan garis kedua pemeriksaan kedua. Karena itu hendaknya pada malam hari dilihat apakah ada perbaikan dari garis pertama ke garis kedua, yaitu dari pemeriksaan pertama ke pemeriksaan kedua.

29.

*KETIGA.* Hendaknya memperbandingkan hari kedua dengan hari pertama, yaitu dua pemeriksaan hari ini dengan dua pemeriksaan hari sebelumnya, dan melihat apakah ada perbaikan dari hari ke hari.

30.

*KEEMPAT.* Hendaknya memperbandingkan minggu, yang satu dengan lainnya, dan melihat apakah ada perbaikan minggu ini dibandingkan dengan minggu sebelumnya.

31.

*CATATAN.* Hendaknya diperhatikan bahwa huruf besar G yang pertama ini berarti: hari Minggu; yang kedua huruf g kecil berarti Senin; yang ketiga Selasa dan seterusnya.

G =====  
g =====  
g =====  
g =====  
g =====  
g =====  
g =====

32.

#### PEMERIKSAAN HATI UMUM

##### UNTUK MEMBERSIHKAN DIRI DAN UNTUK MENGAKU DOSA DENGAN LEBIH BAIK

Aku berpedoman bahwa ada tiga macam pikiran pada diriku yaitu: satu, pikiranku sendiri, yang timbul melulu dari kehendakku yang merdeka; dan kedua, yang datang dari luar, yang satu dari roh baik dan yang lain dari roh jahat.

#### PIKIRAN-PIKIRAN

33.

Ada dua cara memperoleh pahala, bila ada pikiran jahat datang dari luar:

1. Ketika datang pikiran akan melakukan dosa berat, seketika itu juga pikiran itu kutentang dan kukalahkan.

34.

2. Bila pikiran jahat tadi datang, kutentang, berulang-ulang datang lagi, tetapi selalu kutentang, sampai pikiran itu hilang karena kalah.

35.

Cara yang kedua ini lebih berpahala daripada yang pertama. Orang melakukan dosa ringan, bila pikiran untuk melakukan dosa berat tadi datang dan mendengarkannya dengan

menaruh minat sebentar atau dengan sedikit menuruti rasa kenikmatan daging; atau agak lalai mengusir pikiran seperti itu.

36. Ada dua cara orang melakukan dosa berat:

Cara pertama: jika orang menyetujui suatu pikiran jahat, dengan maksud segera melakukan apa yang telah disetujuinya itu atau mewujudkannya dalam tindakan jika mungkin.

37. Cara kedua ialah jika orang melakukan dosa yang disetujuinya. Dan itu lebih berat lagi atas dasar tiga alasan:

1. Karena lebih lama waktunya.
2. Karena lebih hebat hasratnya.
3. Karena lebih besar kerugian bagi kedua pihak.

#### KATA-KATA

38. Jangan bersumpah demi Sang Pencipta atau demi ciptaan, kecuali menurut kebenaran, karena perlu, dan dengan rasa hormat.

'Karena perlu' kumaksudkan bahwa bukan sembarang kebenaran harus dinyatakan dengan sumpah, tetapi hanya bila perkaranya memang cukup penting untuk kesejahteraan jiwa atau badan, atau ada kaitannya dengan kepentingan duniawi. "Dengan hormat" kumaksudkan bahwa bila menyebut Nama Sang Pencipta dan Tuhan, orang hendaknya penuh perhatian dan penuh bakti serta hormat semestinya.

39. Hendaklah diingat bahwa dalam hal sumpah yang sia-sia, orang berdosa lebih berat bila ia bersumpah demi Sang Pencipta daripada bila demi ciptaan. Namun, bersumpah demi ciptaan dengan semestinya, yaitu dengan benar, perlu dan hormat, adalah lebih sukar daripada bersumpah demi Sang Pencipta. Ada tiga alasan untuk itu:

1. Bila kita berkehendak bersumpah demi sesuatu ciptaan, justru kehendak menyebut ciptaan itu sendiri menyebabkan kita tidak begitu hati-hati atau seksama dalam mengatakan kebenaran, atau tentang perlunya sumpah tersebut dibanding bila kita berkehendak menyebut Nama Tuhan dan Pencipta segala makhluk.
2. Dalam sumpah demi ciptaan, kita tidak sebegitu mudah memberi penghormatan dan bakti kepada Sang Pencipta seperti dalam sumpah demi Nama Sang Pencipta dan Tuhan sendiri. Sebab kehendak menyebut Nama Allah Tuhan kita menimbulkan rasa bakti dan hormat yang lebih besar daripada kehendak menyebut benda ciptaan. Dari sebab itu sumpah demi ciptaan lebih diperkenankan bagi orang yang sempurna daripada bagi yang belum sempurna. Karena orang yang sempurna, berkat kontemplasi dan pemberian terang pada budi mereka yang terus-menerus, lebih mudah dapat memikirkan, memeditasikan, merenungkan bagaimana Allah Tuhan kita berada dalam setiap ciptaan, menurut hakikat, kuasa dan kehadiran-Nya. Oleh karena itu dalam sumpah demi ciptaan, mereka itu lebih mampu dan siap menunjukkan bakti dan hormat kepada Sang Pencipta dan Tuhan, daripada yang kurang sempurna.
3. Dalam sumpah berulang-ulang demi ciptaan, harus lebih dikhawatirkan akan adanya penyembahan berhala pada orang-orang yang kurang sempurna, daripada di kalangan

orang-orang yang sempurna.

40. Jangan mengucap perkataan sia-sia. Yang dimaksudkan ialah kata-kata, yang tak berfaedah baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain dan yang tidak dimaksudkan untuk itu. Jadi kata-kata tak pernah akan sia-sia, bila diucapkan untuk tujuan yang berguna bagi jiwa sendiri, atau jiwa orang lain, untuk badan, ataupun harta benda; kadang-kadang bahkan tidak sia-sia membicarakan perkara-perkara yang tak berhubungan dengan martabatnya sendiri pun misalnya seorang religius berbicara tentang perang atau perdagangan. Tetapi dalam segala kemungkinan tersebut, berpahala bila berbicara dengan maksud baik; dan berdosa jika maksudnya buruk atau sia-sia belaka.
41. Jangan mengatakan sesuatu untuk memfitnah nama baik seseorang atau mengeluh tentang seseorang. Sebab bila aku membuka sesuatu dosa berat yang tidak diketahui umum, aku berdosa berat. Kalau sesuatu dosa ringan, aku berdosa ringan. Kalau sesuatu kekurangan, aku memperlihatkan kekuranganku sendiri. Tetapi dengan suatu maksud sehat, orang dapat berbicara tentang dosa-dosa dan kesalahan orang lain dengan dua cara:
1. Bila dosa itu diketahui umum, misalnya mengenai seorang perempuan yang hidupnya tak senonoh, putusan pengadilan, atau kesesatan umum yang mempengaruhi jiwa-jiwa dengan siapa aku bergaul.
  2. Bila orang memberitahukan sesuatu dosa yang tersembunyi kepada seseorang, dengan maksud supaya dia menolong orang yang berdosa itu untuk bangkit kembali dari dosanya; asal ada harapan atau alasan cukup kuat untuk menduga bahwa ia akan dapat menolong orang tersebut.

#### PERBUATAN-PERBUATAN

42. Sebagai bahan pemeriksaan dipakai kesepuluh perintah Allah, perintah-perintah Gereja dan peraturan-peraturan Pembesar. Setiap perbuatan melawan salah satu dari ketiga golongan itu, merupakan dosa berat atau ringan menurut besar kecilnya perkara.
- Yang dimaksud peraturan para Pembesar, misalnya: "Bulla Perang Salib", serta indulgensi-indulgensi lain, seperti indulgensi untuk perdamaian, bila orang mengaku dosa dan menerima Ekaristi Kudus. Sebab tidak ringan dosa seseorang yang menyebabkan orang lain atau dia sendiri bertindak melawan anjuran-anjuran saleh dan peraturan-peraturan pada Pembesar.

43. **CARA MELAKUKAN PEMERIKSAAN HATI UMUM**  
*terdiri atas lima pokok*

- POKOK I.** Berterima kasih pada Allah Tuhan kita atas anugerah-anugerah yang kita terima.
- POKOK II.** Mohon rahmat untuk mengenali dan melepaskan diri dari dosa-dosa.
- POKOK III.** Minta pertanggungjawaban dari jiwa, mulai dari waktu bangun sampai pemeriksaan kini, dari jam ke jam atau dari waktu ke waktu; pertama mengenai pikiran-pikiran, lalu kata-kata, akhirnya perbuatan-perbuatan, dengan urutan seperti yang disebut dalam pemeriksaan hati khusus.
- POKOK IV.** Memohon ampun kepada Allah Tuhan kita atas kekurangan-kekurangan.
- POKOK V.** Membuat niat untuk memperbaiki diri dengan rahmat-Nya. Ditutup dengan doa

*Bapa kami.*

44.

#### PENGAKUAN DOSA UMUM DAN KOMUNI

Bagi orang yang ingin melakukan pengakuan dosa-umum selama Latihan Rohani, atas kehendaknya sendiri, ada tiga keuntungan berikut, di samping keuntungan-keuntungan lainnya:

1. Yang mengaku dosa setiap tahun memang tidak berkewajiban mengaku dosa-umum. Tetapi melakukannya adalah berfaedah dan lebih berpahala demi rasa sesal yang lebih besar pada waktu itu tentang semua dosa dan segala kesalahan seluruh hidup.
2. Pada waktu Latihan Rohani, orang akan mempunyai pengertian yang lebih mendalam tentang dosa-dosa dan kejahatannya daripada waktu orang tidak begitu memperhatikan hidup batin.

Jadi, karena ia sekarang lebih menyadari dan lebih bersusah hati karenanya, akan lebih besar manfaat dan pahala yang akan diperolehnya daripada sebelumnya.

3. Selanjutnya karena telah mengaku dengan lebih baik, dan hatinya lebih sedia, maka layak dan siaplah dirinya menerima Ekaristi Kudus. Menerima Ekaristi tak hanya akan menolong agar ia tidak jatuh lagi ke dalam dosa, tetapi juga akan mempertahankan perkembangan rahmat yang telah diperoleh. Pengakuan dosa umum ini mungkin lebih baik dilakukan segera sesudah latihan-latihan Minggu pertama.

### MINGGU PERTAMA

45.

#### LATIHAN PERTAMA

##### MEDITASI DENGAN TIGA DAYA JIWA TENTANG DOSA PERTAMA, KEDUA DAN KETIGA

*Sesudah doa-persiapan dan dua pendahuluan ada tiga pokok dan satu Percakapan.*

46.

*Doa.* Doa-persiapan: Mohon rahmat kepada Tuhan kita supaya semua maksud, perbuatan dan pekerjaanku diarahkan melulu guna pengabdian dan pujian kepada Allah yang Mahaagung.

47.

*Pendahuluan I.* Membayangkan tempat dalam angan-angan batin. Hendaklah diperhatikan hal-hal berikut ini: bila kontemplasi atau meditasi tentang sesuatu yang dapat dilihat, misalnya, kontemplasi tentang Kristus Tuhan kita, membayangkan tempat hendaknya dilakukan dalam angan-angan tempat yang konkret di mana bahan-peristiwa yang akan kukontemplasikan terjadi. Tempat yang konkret kataku, misalnya kenisah atau bukit tempat Yesus atau Maria Ratu kita berada, sesuai dengan bahan yang hendak kukontemplasikan. Bila yang dimeditasikan bukan barang yang tampak seperti umpama tentang dosa, bayangan tempat dibentuk dengan: melihat dalam angan-angan jiwaku seakan-akan terpenjara dalam badan yang fana ini, dan seluruh diri dan adaku seakan-akan dibuang di lembah kedukaan ini di tengah binatang-binatang buas. Yang kumaksud dengan seluruh diri dan adaku ialah jiwa dan badan.

48. *Pendahuluan II.* Mohon kepada Allah Tuhan kita apa yang kukehendaki dan kuinginkan. Permohonan ini harus sesuai dengan bahan: jika kontemplasi itu tentang kebangkitan, hendaklah mohon kegembiraan bersama Kristus yang bergembira: jika tentang sengsara, hendaklah mohon kesusahan, air mata dan penderitaan bersama Kristus yang menderita. Dalam latihan ini, hendaklah mohon rasa malu dan aib atas diri sendiri, sebab melihat betapa banyak orang yang terkutuk hanya karena satu dosa berat saja, dan telah berapa kali aku pantas disiksa selamanya karena dosa mengerikan begitu banyak yang telah kulakukan.
49. *Catatan.* Sebelum tiap kontemplasi atau meditasi, selalu harus dilakukan doa-persiapan, yang tak berubah-ubah, demikian juga dua pendahuluan tersebut, yang tiap-tiap kali harus disesuaikan menurut bahannya.
50. *Pokok I.* Mengenakan ingatan atas dosa-pertama, yakni dosa malaikat; lalu mengenakan pikiran atas dosa itu juga dengan menelaahnya; akhirnya mengenakan kehendak dengan berusaha mengingat-ingat dan mengerti semua itu, agar lebih merasa malu dan aib, bila membandingkan malaikat yang hanya berdosa satu kali saja, dengan diriku yang berdosa begitu banyak kali. Aku akan menimbang-nimbang bagaimana mereka, karena satu dosa saja, sudah masuk neraka, betapa aku karena banyak dosa-dosaku, berapa kali pantas dihukum selama-lamanya. Kukatakan bahwa kita harus mengenakan ingatan atas dosa para malaikat, maksudnya, mengingat bagaimana mereka yang diciptakan dalam keadaan berahmat, tapi lalu tidak mau menggunakan kemerdekaannya untuk menghormati dan taat kepada Pencipta dan Tuhannya, dan karena jatuh menjadi sombong mereka berubah dari keadaan berahmat jatuh ke dalam kebencian kepada Allah, kemudian diusir dari surga masuk neraka. Selanjutnya secara lebih rinci menelaah bahan ini dengan pikiran, dan kehendak digunakan untuk membangkitkan perasaan-perasaan yang semakin mendalam.
51. *Pokok II.* Dengan cara sama seperti di atas, yaitu mengenakan tiga daya-jiwa atas dosa-dosa Adam dan Hawa. Timbulkan dalam ingatan bagaimana mereka menjalani laku-tapa yang begitu lama untuk memberi silih atas dosa mereka itu dan betapa hebat kebinasaan yang menimpa bangsa manusia, yang mengakibatkan begitu banyak orang terlempar ke neraka.  
  
Kukatakan: menimbulkan dalam ingatan dosa yang kedua, yakni dosa leluhur kita. Jelasnya: setelah Adam diciptakan di lembah Damascus dan ditempatkan di Taman Firdaus, serta Hawa telah diciptakan dari lambungnya, mereka berdosa karena melanggar perintah untuk tidak makan buah dari pohon pengertian.  
  
Karena itu dengan berpakaian kulit binatang mereka diusir dari Firdaus. Karena dosa itu mereka kehilangan rahmat hidup semula, kemudian seluruh hidup mereka, tanpa rahmat semula tersebut, mereka hidup dalam susah payah dan laku-tapa berat. Selanjutnya, dengan pikiran hendaknya merenungkan bahan ini lebih rinci; lalu mempergunakan kehendak, seperti telah dijelaskan di atas.
52. *Pokok III.* Dengan cara yang sama melakukan lagi seperti tadi mengenai dosa ketiga yaitu orang yang masuk neraka hanya karena satu dosa berat saja. Renungkan juga orang lain tak terbilang banyaknya, yang masuk neraka karena dosa-dosa yang lebih sedikit daripada yang telah kulakukan. Kukatakan: melakukan lagi seperti tadi mengenai dosa khusus yang ketiga. Timbulkan dalam ingatan berat dan jahatnya dosa melawan Pencipta dan Tuhannya.

Renungkan dengan pikiran bagaimana orang yang melakukan dosa dan menentang kebaikan yang tak terbatas, memang layak dihukum selama-lamanya. Akhirnya mengenakan kehendak seperti yang telah dikatakan di atas.

53. *Percakapan.* Bayangkan Kristus Tuhan kita hadir di hadapanmu, tergantung di salib, dan bertanya kepada-Nya dalam percakapan bagaimana Dia, Pencipta sendiri, telah sampai berkenan menjadi manusia; dan bagaimana dari hidup abadi Dia sampai ke kematian sementara, bahkan wafat secara demikian untuk dosa-dosaku. Begitu pula memandang dirimu sendiri dan bertanya: "Apa yang telah kuperbuat bagi Kristus, apa yang sedang kuperbuat bagi Kristus, dan apa yang harus kuperbuat bagi Kristus?"

Akhirnya, sementara memandang Kristus dalam keadaan seperti itu, terpaku di salib, hendaknya merasakan apa yang mungkin timbul dalam hati.

54. Percakapan dilakukan dengan wawancara sewajarnya, seperti seorang sahabat dengan sahabat atau seorang abdi dengan tuan. Ada kalanya mohon rahmat, ada kalanya mempersalahkan diri atas sesuatu perbuatan yang tidak baik lain kali memberitahukan soal-soalnya dan minta nasihat atas hal-hal itu. Diakhiri dengan *Bapa kami* satu kali.

55.

## **LATIHAN KEDUA**

### **MEDITASI TENTANG DOSA-DOSAKU**

*Sesudah doa-persiapan dan dua pendahuluan ada lima pokok dan satu Percakapan.*

*Doa.* Doa-persiapan hendaknya sama seperti di atas.

*Pendahuluan I.* Sama seperti pada latihan pertama.

*Pendahuluan II.* Mohon apa yang kukehendaki. Di sini mohon dukacita yang memuncak dan mendalam serta air mata atas dosa-dosaku.

56. *Pokok I.* Sejarah dosa-dosaku. Kutimbulkan kembali dalam ingatanku semua dosa selama hidupku, dengan meninjau kembali tahun demi tahun atau waktu demi waktu. Untuk itu ada tiga hal yang dapat menolong:

1. Meninjau kembali tempat dan rumah di mana aku pernah tinggal.
2. Hubungan yang pernah kuadakan dengan orang-orang lain.
3. Pekerjaan yang pernah kutunaikan.

57. *Pokok II.* Menimbang beratnya dosa-dosaku. Melihat kejelekan dan kejahatan yang pada hakikatnya terkandung dalam setiap dosa pokok, bahkan seandainya itu tak terlarang.

58. *Pokok III.* Memandang siapakah aku ini dan mengecilkan diriku dengan perbandingan-perbandingan:

1. Apakah aku ini, diriku, dibandingkan dengan semua manusia?
2. Apakah manusia itu dibandingkan dengan semua malaikat dan para kudus di surga?
3. Menimbang-nimbang apakah semua ciptaan itu dibandingkan dengan Allah: lalu saya sendiri, apakah saya ini?
4. Menimbang-nimbang seluruh kebusukan dan kejelekan badanku.
5. Menimbang-nimbang diriku sebagai suatu bisul dan bengkak bernanah, asal sebegitu

banyak dosa, kejahatan dan bisa yang membuat busuk.

59. *Pokok IV.* Menimbang-nimbang siapakah Allah yang telah kutentang dengan berdosa: dengan berturut-turut memandang sifat-sifat-Nya, memperbandingkannya dengan sifat-sifat kebalikannya yang ada padaku: kebijaksanaan-Nya dengan kedunguanku, Mahakuasa-Nya dengan kelemahanku, keadilan-Nya dengan kecuranganku, kebaikan-Nya dengan kejahatanku.
60. *Pokok V.* Berseru keheranan dalam perasaan meluap dalam merenungkan bagaimana segenap ciptaan telah membiarkan aku hidup dan memelihara diriku dalam hidup ini? Bagaimana para malaikat, meski mereka adalah pedang keadilan ilahi, telah mendukung aku, melindungi dan mendoakan aku? Bagaimana para kudus masih mau menjadi pengantara dan berdoa bagiku? Dan langit, matahari, bulan, bintang-bintang dan unsur-unsur alam, buah-buahan, burung-burung, ikan-ikan dan binatang-binatang bagaimana semua itu demi kepentinganku? Dan bagaimana bumi tidak terbuka untuk menelan aku, membuat neraka baru agar aku disiksa di situ untuk selamanya?
61. *Percakapan.* Mengakhiri dengan suatu percakapan mengenai kerahiman ilahi; berwawancara dengan Allah Tuhan kita dan menghaturkan terima kasih kepada-Nya karena telah sudi memberi hidup kepadaku sampai saat ini. Membuat niat untuk selanjutnya memperbaiki diri dengan pertolongan rahmat-Nya.
- Diakhiri dengan *Bapa kami*.

62.

### LATIHAN KETIGA

#### ULANGAN LATIHAN PERTAMA DAN KEDUA, *dengan tiga Percakapan.*

Sesudah doa-persiapan dan dua pendahuluan, mengulangi latihan pertama dan kedua dengan memperhatikan, dan berhenti dalam pokok-pokok, di mana kurasakan hiburan atau kesepian yang lebih besar, atau pengalaman rohani yang lebih besar. Sesudah itu diadakan tiga percakapan dengan cara berikut:

63. *Percakapan I.* Percakapan pertama dengan Ratu kita, supaya beliau memperoleh bagiku rahmat dari Putera dan Tuhannya untuk tiga hal ini:
1. Supaya aku dapat merasakan pengertian yang dalam tentang dosa-dosaku dan kengerian terhadapnya.
  2. Supaya aku dapat merasakan kekacauan tindakan-tindakanku, agar karena ngeri terhadapnya kuperbaiki dan kuatur diriku.
  3. Memohon pengertian tentang dunia agar karena ngeri terhadapnya, kujauhkan daripadaku barang-barang duniawi dan hampa.
- Kemudian berdoa *Salam Maria* satu kali.

*Percakapan II.* Memohon seperti di atas kepada Putera, agar Dia memperoleh ketiga rahmat tersebut bagiku dan Bapa.  
Kemudian berdoa *Jiwa Kristus*.

*Percakapan III.* Permohonan yang sama kepada Bapa, supaya Tuhan yang abadi sendiri



mengabulkan hal itu bagiku. Kemudian diakhiri dengan *Bapa kami* satu kali.

64.

#### **LATIHAN KEEMPAT**

##### **RINGKASAN LATIHAN KETIGA**

Disebut ringkasan, karena: pikiran tanpa mencari hal-hal lain menelaah dengan tekun kesan dan hal-hal yang telah dikontemplasikan dalam latihan-latihan sebelumnya. Dilakukan pula tiga percakapan yang sama.

65.

#### **LATIHAN KELIMA**

##### **MEDITASI TENTANG NERAKA**

*Sesudah doa-persiapan dan dua pendahuluan, ada lima pokok dan satu Percakapan.*

Doa. Doa-persiapan hendaknya seperti biasa.

*Pendahuluan I.* Membayangkan tempat dalam angan-angan. Di sini, melihat dengan mata angan-angan panjang, luas dan dalamnya neraka.

*Pendahuluan II.* Mohon apa yang kukehendaki. Di sini mohon perasaan mendalam tentang penderitaan yang dialami orang-orang terkutuk, supaya seandainya karena kesalahan-kesalahanku, aku lupa cintakasih Tuhan yang abadi, sekurang-kurangnya ketakutan akan hukuman menolong diriku jangan sampai jatuh ke dalam dosa.

66.

*Pokok I.* Dengan mata angan-angan melihat api berkobaran tak terhingga dan jiwa-jiwa terkurung dalam badan yang berapi.

67.

*Pokok II.* Dengan telinga mendengarkan rintihan, keluhan, jeritan, hojatan terhadap Kristus Tuhan kita dan terhadap semua para kudus-Nya.

68.

*Pokok III.* Dengan pencium membaui asap, belerang, lumpur dan barang-barang busuk.

69.

*Pokok IV.* Dengan pencecap, mencecap hal-hal yang serba pahit seperti air mata, kesedihan dan cacing suara hati.

70.

*Pokok V.* Dengan peraba, merasakan bagaimana api menjilat dan menelan jiwa-jiwa.

71.

*Percakapan.* Melakukan percakapan dengan Kristus Tuhan kita. Menimbulkan dalam ingatanku jiwa-jiwa yang berada di neraka: sebagian karena tidak percaya akan kedatangan-Nya; sebagian karena meskipun percaya tidak berbuat sesuai dengan perintah-perintah-Nya. Membagi mereka dalam tiga golongan:

1. Yang jatuh sebelum kedatangan-Nya.
2. Yang jatuh sewaktu hidup-Nya.
3. Yang jatuh sesudah hidup-Nya di dunia ini.

Kemudian berterima kasih kepada-Nya karena Dia tak mengakhiri hidupku dan membiarkan diriku masuk ke dalam salah satu dan golongan-golongan itu. Juga berterima kasih bagaimana sampai saat ini, Dia selalu bersikap sedemikian lembut dan belaskasih terhadap diriku. Mengakhiri dengan *Bapa kami* satu kali.

72.

*Catatan.* Latihan pertama hendaknya dilakukan pada tengah malam; yang kedua pagi,

sesudah bangun; yang ketiga sebelum atau sesudah Misa, selambat-lambatnya sebelum makan siang; yang keempat pada jam Vespers; yang kelima satu jam sebelum makan malam.

Begitu kira-kira acara harian yang diharapkan berlaku untuk keempat Minggu seluruhnya; melakukan lima latihan atau kurang sejauh usia, kesehatan dan tabiat pengikut mengizinkan.

### PETUNJUK-PETUNJUK TAMBAHAN

73. UNTUK MENOLONG SUPAYA DAPAT LEBIH BAIK MELAKUKAN LATIHAN-LATIHAN DAN LEBIH SEDIA MENDAPATKAN APA YANG DIINGINKAN.

*Petunjuk tambahan I.* Sesudah berbaring, pada saat sebelum aku tertidur, selama satu doa Salam Maria memikirkan, pukul berapa aku harus bangun, dan untuk apa aku bangun, serta meringkas latihan yang harus kulakukan.

74. *Petunjuk tambahan II.* Bila bangun, tanpa memberi tempat pada pikiran ini atau itu, segera kuarahkan perhatianku pada perkara yang akan kukontemplasikan dalam latihan pertama pada tengah malam. Kubangkitkan rasa aib karena dosa-dosaku yang sedemikian banyak dengan memakai perbandingan-perbandingan, seperti seorang ksatria yang berdiri di hadapan rajanya bersama seluruh isi istana, penuh rasa malu dan aib karena ia telah banyak menghina beliau yang sebelumnya telah banyak memberi anugerah-anugerah dan karunia. Demikian juga dalam latihan kedua: kulihat diriku sebagai seorang pendosa besar, terbelenggu, seakan-akan terikat dengan rantai, menghadap Hakim tertinggi yang abadi. Kugunakan sebagai perbandingan: tahanan-tahanan, yang terbelenggu dan sudah layak dihukum mati, menghadap hakimnya di dunia. Sementara mengenakan pakaian, memikirkan hal ini atau hal-hal lain menurut bahan meditasi waktu itu.

75. *Petunjuk tambahan III.* Satu atau dua langkah di depan tempatku berkontemplasi atau bermeditasi, aku berdiri selama satu doa Bapa kami. Jiwa kuarahkan ke atas, menimbang-nimbang bagaimana Allah Tuhan kita melihat aku, dst.; dan membuat laku penghormatan atau perendahan diri.

76. *Petunjuk tambahan IV.* Mulai kontemplasi baik dengan berlutut atau menelungkup di tanah, atau menengadah, atau duduk, atau berdiri dengan selalu berusaha mencari apa yang kukehendaki. Oleh karena itu hendaknya diperhatikan dua hal ini:

1. Bila aku memperoleh apa yang kukehendaki dalam berlutut, aku akan tetap berlutut; bila dalam menelungkup, aku tetap menelungkup dst.
2. Pada pokok-pokok di mana aku memperoleh apa yang kukehendaki, aku akan tinggal tenang tanpa gelisah ingin melanjutkan lebih jauh lagi, sampai aku merasa puas.

77. *Petunjuk tambahan V.* Setiap kali latihan selesai, selama seperempat jam, entah dengan duduk entah sambil berjalan-jalan, aku akan memeriksa, bagaimana berlangsungnya kontemplasi atau meditasi tadi. Jikalau buruk, akan kuperiksa sebab-sebabnya mengapa begitu, dan setelah kudapat, aku akan menyesalinya, untuk selanjutnya memperbaiki diri. Jikalau baik, aku akan berterima kasih kepada Allah Tuhan kita, dan lain kali akan kulakukan secara demikian juga.

78. *Petunjuk tambahan VI.* Menolak gagasan tentang hal-hal yang menyenangkan dan

menggembirakan, seperti kemuliaan surgawi, kebangkitan dsb. Sebab untuk merasakan siksaan, kesusahan dan air mata untuk dosa-dosa kita, segala gagasan tentang kegembiraan dan kesenangan merupakan penghalang. Tetapi akan selalu kucamkan dalam hati, bahwa aku berkehendak menanggung dan merasakan siksaan; maka dari itu agaknya lebih baik menimbulkan dalam ingatanku maut serta pengadilan.

79. *Petunjuk tambahan VII.* Mencegah segala yang terang, karena alasan yang sama. Menutup jendela-jendela dan pintu-pintu pada waktu aku berada dalam kamar, kecuali untuk berdoa ibadat harian, membaca dan makan.
80. *Petunjuk tambahan VIII.* Tidak tertawa. Tidak mengatakan sesuatu yang menyebabkan tertawa.
81. *Petunjuk tambahan IX.* Mengekang mata, kecuali dalam menerima atau menghantar keluar orang yang dengannya aku harus berbicara.
82. *Petunjuk tambahan X.* Lakutapa. Terbagi atas laku-tapa batin dan lakutapa lahir: Batin ialah kesusahan hati atas dosa-dosa, dan niat teguh tidak akan melakukan lagi dosa-dosa itu ataupun dosa-dosa lainnya; lahir adalah buah dari lakutapa batin, misalnya menyiksa diri demi dosa-dosa yang telah dilakukan. Terutama ada tiga cara mempraktikkannya.
83. *Hal makan.* Jika orang mengurangi yang berlebih-lebihan itu bukan lakutapa tetapi keugaharian. Baru disebut lakutapa bila orang mengurangi yang normal. Dan makin kerap dilakukan, makin besar dan makin baiklah lakutapa itu, asal tidak merusak tenaga dan tidak mengakibatkan sakit berat.
84. *Hal Tidur.* Bukannya lakutapa bila hanya mengurangi yang berlebihan, seperti yang serba menikmati dan enak. Tetapi baru disebut lakutapa, bila dalam hal tidur orang mengurangi yang normal. Makin kerap itu dilakukan makin baik, asal tidak merusak tenaga dan pula tidak mengakibatkan sakit cukup berat. Janganlah mengurangi jangka waktu tidur yang normal, kecuali untuk mencapai ukuran tengah, jika seseorang mempunyai kebiasaan buruk terlalu banyak tidur.
85. *Menyesah badan,* yaitu memberi padanya kesakitan yang terasa. Caranya: dengan memakai pakaian kasar, mengenakan tali atau rantai besi pada badan, mendera diri, melukai diri dan dengan cara-cara keras lain.
86. Lakutapa yang rupanya paling praktis lagi aman, ialah kalau kesakitan terasa pada daging, tanpa menembus ke tulang, sehingga hanya mengakibatkan rasa sakit dan bukan penyakit. Untuk itu tampaknya lebih baik mencambuk diri dengan tali-tali kecil yang menyebabkan kesakitan di luar, daripada dengan cara lain yang mengakibatkan penyakit-penyakit dalam yang cukup berat.
87. *Catatan I.* Praktik lakutapa lahir mempunyai tiga maksud utama:
  1. Menyilih dosa-dosa lampau
  2. Mengalahkan diri, maksudnya: supaya nafsu taat kepada budi, dan semua kemampuan-kemampuan yang lebih rendah makin tunduk kepada yang lebih luhur.
  3. Untuk mencari dan mendapatkan suatu rahmat atau anugerah, yang dikehendaki atau diinginkan. Misalnya orang menginginkan rasa tobat yang dalam atas dosa, banyak air

mata atas dosa sendiri ataupun atas penderitaan dan kesakitan yang diderita Kristus Tuhan kita dalam Sengsara-Nya, atau ingin mendapat penyelesaian atas keragu-raguan yang sedang dialami.

88. *Catatan II.* Hendaklah diperhatikan bahwa Petunjuk tambahan I dan II harus dilakukan untuk latihan-latihan tengah malam dan waktu fajar, tidak untuk latihan-latihan yang dijalankan pada waktu-waktu lain. Petunjuk tambahan IV, jangan sekali-kali dilakukan di dalam gereja, di depan umum, tetapi hanya di tempat privat, misalnya di rumah sendiri dsb.
89. *Catatan III.* Apabila pengikut tidak kunjung mendapatkan apa yang diinginkannya, umpama air mata, hiburan dsb., kerap kali berfaedah jika mengadakan beberapa perubahan bentuk lakutapa dalam hal makan, tidur dan cara-cara lakutapa lainnya, sampai berganti-ganti berlakutapa selama dua atau tiga hari dan berhenti selama dua tiga hari berikutnya. Adapun alasannya ialah, bagi sementara orang, baik menjalankan lebih banyak dan bagi orang lain kurang; alasan lain ialah karena kerap kita meninggalkan lakutapa karena cinta akan kenikmatan inderawi dan anggapan yang keliru bahwa kekuatan manusia tak mampu menanggung tanpa mendapat penyakit yang cukup berat. Kadang-kadang, sebaliknya kita melakukannya terlalu banyak, dengan berpendapat bahwa tubuh kita mampu menanggung. Dan karena Allah Tuhan kita mengenal kodrat kita jauh lebih baik daripada kita sendiri, kerap kali oleh perubahan-perubahan seperti itu, Dia memberi rahmat kepada masing-masing orang untuk mengerti mana yang sesuai dengan dirinya.
90. *Catatan IV.* Hendaklah melakukan pemeriksaan hati khusus untuk menghilangkan kekurangan-kekurangan dan kelalaian dalam latihan-latihan dan Petunjuk tambahan. Demikian juga hendaknya diperhatikan dalam Minggu kedua, ketiga dan keempat.

## MINGGU KEDUA

91. **PANGGILAN RAJA DUNIAWI**

### ALAT PERTOLONGAN UNTUK MENGKONTEMPLASIKAN HIDUP RAJA ABADI

*Doa.* Doa-persiapan seperti biasa.

*Pendahuluan pertama.* Membayangkan tempat dalam angan-angan. Di sini, dalam angan-angan melihat sinagoga, desa-desa dan kota-kota di mana Kristus Tuhan kita berkhotbah.

*Pendahuluan kedua.* Mohon rahmat yang kukehendaki. Di sini, mohon rahmat kepada Tuhan kita, supaya tidak tuli terhadap panggilan-Nya, tetapi siap-siaga dan penuh minat untuk melaksanakan kehendak-Nya yang Mahakudus.

### BAGIAN PERTAMA

92. *Pokok I.* Membayangkan di depan mata seorang raja pilihan Tuhan sendiri. Semua pembesar Kristiani bersama rakyat mereka menaruh hormat dan taat padanya.
93. *Pokok II.* Menimbang-nimbang bagaimana raja itu berpidato kepada sekalian bawahan nya; katanya kepada mereka: "Kehendakku ialah menaklukkan seluruh tanah orang-orang kafir. Barangsiapa mau ikut aku dalam usaha itu, haruslah puas dengan makanan yang sama seperti makanan ku sendiri, begitu pula minuman, pakaian dsb. Siang hari harus

membanting tulang, dan malam hari ikut berjaga bersama aku, dsb. Kelak ia akan mendapat bagian dalam kemenangan bersama aku, sebagaimana dulu ambil bagian dalam susah payah ku."

94. *Pokok III.* Menimbang-nimbang bagaimana para bawahan yang setia harus memberi jawaban kepada raja yang begitu besar kerelaan nya untuk berkorban dan cinta nya kepada sesama. Maka dari itu alangkah pantas dicela oleh seluruh umat dan dianggap ksatria pengecut orang yang menolak tawaran raja itu.

## **BAGIAN KEDUA**

*Mengenakan perumpamaan raja itu pada Kristus Tuhan kita, menurut tiga pokok berikut:*

95. *Pokok I.* Bila pantas orang memberi perhatian kepada panggilan raja duniawi kepada bawahan-bawahan nya tadi, betapa jauh lebih pantas memberi perhatian kepada Kristus Tuhan kita, Raja abadi, yang memaklumkan panggilan-Nya kepada seluruh dunia yang ada di depan-Nya secara khusus dan kepada masing-masing, dengan kata-kata: "Kehendak-Ku ialah menaklukkan seluruh dunia serta semua musuh, dan dengan demikian masuk ke dalam kemuliaan BapaKu. Barangsiapa mau ikut Aku dalam usaha itu, harus bersusah-payah bersama Aku, supaya karena ikut Aku dalam penderitaan, kelak dapat ikut pula dalam kemuliaan."
96. *Pokok II.* Menimbang-nimbang bahwa semua orang yang memiliki pertimbangan dan pikiran sehat, tentu akan mempersembahkan diri seutuhnya untuk ikut berjuang.
97. *Pokok III.* Mereka, yang mau lebih mencintai dan menjadi unggul dalam segala hal yang bersangkutan dengan pengabdian kepada Raja abadi dan Tuhan semesta, tidak hanya akan mempersembahkan diri seutuhnya untuk berjuang; tetapi lebih lanjut bertindak melawan hawa nafsu, cinta kedagingan dan duniawi dalam dirinya, memberi persembahan yang lebih luhur dan lebih berharga dengan mengucap demikian:
98. "O, Tuhan semesta abadi, dengan karunia dan pertolongan-Mu, kuhaturkan persembahanku di hadapan Kebaikan-Mu yang tak terhingga, di hadapan Bunda-Mu teramat mulia dan sekalian Santo-Santa istana surga, aku berkehendak, berhasrat dan bertekad bulat, asal menjadi lebih besarnya pengabdian dan pujian bagi-Mu, akan meneladan Engkau menanggung segala kelaliman, segala penghinaan dan segala kemiskinan baik lahir maupun batin, bila Keagungan-Mu yang Mahakudus berkenan memilih dan menerima diriku untuk hidup sedemikian itu."
99. *Catatan I.* Latihan ini hendaknya dilakukan dua kali sehari: pada pagi hari sesudah bangun dan satu jam sebelum makan siang.
100. *Catatan II.* Untuk Minggu kedua, dan demikian juga untuk Minggu berikutnya, sangatlah berguna membaca beberapa pasal dari buku "Hal mengikuti Jejak Kristus", dari Kitab Injil atau riwayat hidup orang-orang kudus.

101.

## **HARI PERTAMA**

### **KONTEMPLASI PERTAMA PENJELMAAN**

*Terdiri atas doa-persiapan, tiga pendahuluan, tiga pokok dan satu Percakapan.*

*Doa.* Doa-persiapan seperti biasa.

102. *Pendahuluan I.* Mengingat-ingat ceritera yang harus kukontemplasikan. Di sini, ialah Ketiga Pribadi Ilahi memandang seluruh permukaan atau keliling bumi penuh dengan manusia. Dan karena melihat semua masuk neraka, mereka memutuskan dalam kekekalan-Nya, supaya Pribadi yang kedua menjadi manusia untuk menyelamatkan bangsa manusia Maka tibalah saat pelaksanaannya. Mereka mengutus malaikat Gabriel menghadap Ratu kita (Lihat No. 262).
103. *Pendahuluan II.* Membayangkan tempat dalam angan-angan. Di sini melihat luasnya permukaan bumi, di mana tinggal sekian banyak bangsa yang berbeda-beda. Kemudian melihat juga secara khusus rumah dan bilik Ratu kita, di kota Nazaret, di daerah Galilea.
104. *Pendahuluan III.* Mohon apa yang kukehendaki. Di sini, mohon pengertian yang mendalam tentang Tuhan yang telah menjadi manusia bagiku, agar lebih mencintai dan mengikuti-Nya lebih dekat.
105. *Catatan.* Baiklah di sini diingat, bahwa doa-persiapan itu tadi harus dilakukan tanpa diubah-ubah, seperti telah dikatakan pada permulaan, apalagi hendaknya dilakukan ketiga pendahuluan yang sama selama Minggu ini dan Minggu-minggu selanjutnya menurut bahan yang dibentangkan.
106. *Pokok I.* Melihat pribadi-pribadi satu persatu.
  1. Mereka yang berada di atas permukaan bumi, dalam aneka ragam pakaian dan tingkah laku mereka. Ada yang putih, ada yang hitam, ada yang dalam perdamaian, ada yang dalam peperangan; ada yang menangis, ada yang tertawa, ada yang sehat, ada yang sakit; ada yang lahir, ada yang tengah meninggal, dsb.
  2. Melihat dan menimbang-nimbang Ketiga Pribadi ilahi, bersemayam di atas tahta kerajaan atau singgasana Keagungan ilahi; mereka memandang seluruh permukaan bumi, serta segala bangsa dalam kebutaan yang sedemikian pekat, meninggal dan turun ke neraka.
  3. Melihat Ratu kita dan malaikat yang memberi salam kepadanya. Dan melakukan refleksi untuk mengambil buah dari apa yang kulihat.
107. *Pokok I.* Mendengarkan apa yang dikatakan orang-orang di permukaan bumi: bagaimana mereka bercakap-cakap yang satu dengan yang lain; bagaimana mereka bersumpah jahat, serta menghojat Allah dsb. Demikian juga, apa yang dikatakan Pribadi-pribadi ilahi: "Marilah kita laksanakan penebusan bangsa manusia", dsb.

Lalu melakukan refleksi untuk mengambil buah dari kata-kata mereka.
108. *Pokok III.* Sesudah itu memandang apa yang dilakukan orang di permukaan bumi: pukul-memukul, bunuh-membunuh, masuk neraka, dsb. Demikian juga, apa yang dilakukan Pribadi-Pribadi ilahi: mengerjakan Penjelmaan yang teramat suci, dsb. Demikian juga apa yang dilakukan malaikat dan Ratu kita: bagaimana malaikat melaksanakan tugas menyampaikan kabar, dan Ratu kita merendahkan diri serta berterima kasih kepada Keagungan ilahi. Dan melakukan refleksi untuk mengambil buah dari masing-masing perkara ini.

109. *Percakapan.* Akhirnya mengadakan suatu percakapan, sambil memikirkan apa yang harus kukatakan kepada Ketiga Pribadi ilahi, atau kepada Sabda abadi yang telah menjelma atau kepada Bunda-Nya, Ratu kita. Memohon menurut apa yang kurasa dalam hatiku, untuk dapat lebih baik mengikuti dan meneladan Tuhan kita yang baru saja menjelma. Berdoa *Bapa kami* satu kali.

110. **KONTEMPLASI KEDUA**  
**KELAHIRAN**

*Doa.* Doa-persiapan seperti biasa.

111. *Pendahuluan I.* Ceritera. Di sini, keberangkatan dari Nazaret Ratu kita, yang sedang mengandung hampir sembilan bulan, naik seekor keledai - ini hendaknya direnungkan dengan khidmat-bersama Josef serta seorang abdi perempuan yang menuntun seekor lembu. Mereka berangkat ke Betlehem, untuk membayar pajak yang telah diwajibkan Kaisar kepada seluruh daerah itu. (Lihat no. 264).
112. *Pendahuluan II.* Membayangkan tempat dalam angan-angan batin. Di sini, dengan mata angan-angan, melihat jalan dan Nazaret ke Betlehem. Menimbang-nimbang panjangnya, lebarnya; apakah jalan ini datar atau melintasi lembah dan bukit-bukit. Memandang juga tempat atau gua kelahiran, besar atau kecil, rendah atau tinggi; bagaimana gua diatur.
113. *Pendahuluan III.* Sama isi dan bentuknya seperti dalam kontemplasi yang mendahului.
114. *Pokok I.* Melihat pribadi-pribadi: Melihat Ratu kita, Josef, abdinya dan Kanak-Kanak Yesus setelah lahir. Dan aku, aku mengambil peranan sebagai hamba miskin, tak pantas; mengamati dan memandang mereka, serta melayani dalam kebutuhan-kebutuhan mereka, seakan-akan aku hadir dengan segala bakti dan hormat sebesar mungkin. Kemudian melakukan refleksi untuk mengambil buah.
115. *Pokok II.* Mengamat-amati, memperhatikan dan mengkontemplasikan hal-hal yang mereka katakan. Dan melakukan refleksi, mengambil buah.
116. *Pokok III.* Mengamat-amati dan menimbang-nimbang apa yang mereka lakukan: perjalanan dan susah payah mereka, supaya Tuhan dilahirkan dalam puncak kemiskinan. Dan sesudah menderita sedemikian banyak, mengalami lapar, haus, panas dan dingin, kelaliman dan penghinaan, Dia akhirnya wafat di salib; dan semua itu untuk diriku. Kemudian melakukan refleksi, mengambil buah rohaninya.
117. *Percakapan.* Mengakhiri dengan suatu percakapan, seperti dalam kontemplasi sebelum ini, dan dengan doa *Bapa kami* satu kali.

118. **KONTEMPLASI KETIGA**  
**ULANGAN LATIHAN PERTAMA DAN KEDUA**

Sesudah doa-persiapan dan tiga pendahuluan, hendaknya mengulangi latihan pertama dan kedua. Hendaknya memberi perhatian kepada bagian-bagian penting, di mana terasa suatu pengertian, hiburan, atau kesepian. Mengakhiri pula dengan satu percakapan dan *Bapa kami* satu kali.

119. Dalam ulangan ini serta semua ulangan selanjutnya, hendaknya dipakai urutan yang sama seperti dalam ulangan-ulangan dari Minggu pertama, bahan diubah tetapi bentuk tetap sama.

120. KONTEMPLASI KEEMPAT

ULANGAN KONTEMPLASI PERTAMA DAN KEDUA

*Caranya sama seperti pada ulangan di atas.*

121. KONTEMPLASI KELIMA

PENGENAAN PANCAINDERA ATAS KONTEMPLASI PERTAMA DAN KEDUA

*Doa.* Sesudah doa-persiapan dan tiga pendahuluan, bergunalah dengan bantuan angan-angan mengenakan pancaindera atas kontemplasi pertama dan kedua dengan cara sebagai berikut:

122. *Pokok I.* Dengan mata angan-angan melihat pribadi-pribadi. Merenungkan dan mengkontemplasikan sampai ke bagian yang sekecil-kecilnya, keadaan di sekitar mereka dan mengambil buah dari yang kulihat.
123. *Pokok II.* Dengan telinga, mendengarkan apa yang mereka katakan. Dan dengan refleksi atas diri sendiri mengambil buah daripadanya.
124. *Pokok III.* Dengan pencium dan pencecap, membau dan mencecap kelembutan dan kemanisan Allah yang tak terhingga; kelembutan dan kemanisan jiwa serta keutamaannya, dan semua perkara lainnya, menurut sifat pribadi yang kukontemplasikan. Melakukan refleksi dan mengambil buah daripadanya.
125. *Pokok IV.* Dengan peraba, menyentuh: misalnya memeluk dan mencium tempat-tempat di mana pribadi-pribadi itu berdiri dan duduk, dengan selalu mencoba mengambil buah daripadanya.
126. *Percakapan.* Mengakhiri dengan suatu percakapan, seperti dalam kontemplasi pertama dan kedua, dan *Bapa kami* satu kali.
127. *Catatan I.* Hendaknya diingat, bahwa selama seluruh Minggu ini dan Minggu-Minggu berikutnya, yang boleh kubaca hanya yang segera akan kukontemplasikan. Maka misteri yang tak akan kupandang kini atau hari ini tak boleh kubaca, supaya pemikiran misteri yang satu tidak mengacaukan pemikiran misteri yang lain.
128. *Catatan II.* Latihan pertama, mengenai Penjelmaan, hendaknya dilakukan pada tengah malam, yang kedua pada waktu fajar, yang ketiga pada waktu sekitar Misa, yang keempat pada waktu Ibadat sore dan yang kelima sebelum makan malam. Untuk masing-masing dari kelima latihan tersebut dipergunakan waktu satu jam. Hendaknya dipakai urutan yang sama untuk selanjutnya.
129. *Catatan III.* Hendaknya diperhatikan bahwa, jika pengikut sudah tua atau lemah, atau jika meskipun kuat, namun masih agak lemah oleh karena Minggu pertama, lebih baik baginya selama Minggu kedua, sekurang-kurangnya beberapa kali, tidak bangun tengah malam. Hendaknya melakukan satu kontemplasi pada pagi hari, satu pada waktu sekitar Misa, satu



sebelum makan siang; suatu ulangan atas semua itu pada waktu ibadat sore, kemudian pengenaaan indera sebelum makan malam.

130. *Catatan IV.* Selama Minggu ini, dari kesepuluh Petunjuk tambahan yang diutarakan pada Minggu pertama, Petunjuk tambahan II, VI, VII, dan sebagian dari Petunjuk tambahan X harus diubah.
- a. *Petunjuk tambahan II:* Segera sesudah bangun, akan kubayangkan kontemplasi yang akan kulakukan, dengan keinginan untuk lebih mengenal Sang Sabda abadi yang menjadi daging, guna mengabdikan dan mengikuti-Nya dengan lebih baik.
  - b. *Petunjuk tambahan VI:* Seringkali menimbulkan dalam ingatan hidup serta misteri-misteri Kristus Tuhan kita, mulai dari Penjelmaan-Nya sampai dengan tempat atau misteri yang sedang kukontemplasikan.
  - c. *Petunjuk tambahan VII:* Pengikut harus mencari gelap atau terang, menggunakan cuaca baik atau buruk, sejauh dirasanya dapat bermanfaat atau menolong mendapatkan apa yang diinginkannya.
  - d. *Petunjuk tambahan X:* Pengikut harus menyesuaikan diri dengan misteri yang dikontemplasikan. Sebab, ada beberapa yang menuntut matiraga, sedang lainnya tidak. Demikianlah Kesepuluh Aturan tambahan itu seluruhnya, harus dilaksanakan dengan amat seksama.
131. *Catatan V.* Dalam semua latihan, kecuali latihan tengah malam dan pagi hari, hendaknya dilakukan sesuatu yang selaras dengan Petunjuk tambahan H; caranya sebagai berikut: segera aku tahu bahwa telah tiba waktu latihan yang harus kulakukan, maka sebelum pergi memulai, akan kuyakinkan diriku, ke mana aku pergi dan menghadap siapa; kulihat secara singkat latihan yang akan kulakukan dan sesudah melakukan Petunjuk tambahan III, lalu kumulai latihan.

132.

## HARI KEDUA

### BAHAN KONTEMPLASI I DAN II: PERSEMBAHAN DI KENISAH (268)

### DAN PENGUNGSIAN KE MESIR, SEPERTI PEMBUANGAN (269)

Hendaklah diadakan dua ulangan dan satu pengenaaan pancaindera mengenai dua kontemplasi ini. Caranya sama seperti pada hari yang lalu.

133. *Catatan.* Meskipun pengikut berbadan kuat dan segar-bugar, kadang-kadang bergunalah mengadakan beberapa perubahan mulai hari kedua ini sampai dengan hari keempat, supaya dapat lebih baik mendapatkan apa yang diinginkan. Jadi mengadakan satu kontemplasi pada waktu fajar; kontemplasi lain pada jam misa, keduanya itu diulangi pada jam ibadat malam; dan mengenakan indera sebelum makan malam.

134.

## HARI KETIGA

### BAGAIMANA KANAK-KANAK YESUS TAAT KEPADA ORANGTUANYA DI NAZARET (271) BAGAIMANA KEMUDIAN DIA DIKETEMUKAN DI KENISAH (272)

Demikian pula kemudian mengadakan dua ulangan dan pengenalan pancaindera.

135.

### **PENGANTAR**

#### **UNTUK MENIMBANG MARTABAT-MARTABAT HIDUP.**

Telah kita timbang-timbang teladan yang diberikan Kristus Tuhan kita untuk martabat I, yaitu pelaksanaan perintah-perintah, sewaktu Dia hidup taat kepada orangtua-Nya. Begitu pula teladan-Nya untuk martabat II yaitu kesempurnaan menurut Injil, sewaktu Dia tinggal di Kenisah, meninggalkan bapa angkat dan ibu-Nya menurut daging, untuk mempersembahkan diri melulu guna pengabdian kepada Bapa-Nya yang abadi. Sementara melanjutkan kontemplasi-kontemplasi atas hidupNya, sekarang kita akan mulai menyelidiki dan mohon penjelasan macam. hidup atau martabat manakah yang dikehendaki oleh yang Mahaagung bagi kita, dalam rangka pengabdian kepada-Nya. Sebagai pengantar, dalam latihan berikut, kita akan menimbang-nimbang maksud tujuan Kristus Tuhan kita, dan sebaliknya, maksud-tujuan musuh kodrat manusia; akan kita lihat juga cara menyediakan diri untuk mencapai kesempurnaan, dalam martabat atau hidup mana pun juga disarankan Allah Tuhan kita, agar kita pilih.

136.

### **HARI KEEMPAT**

#### **MEDITASI DUA PANJI:**

- yang satu panji Kristus, Panglima tertinggi dan Tuhan kita.
- yang lain panji Lucifer, musuh kodrat kemanusiaan kita yang pantang berdamai.

*Doa.* Doa-persiapan seperti biasa.

137.

*Pendahuluan I.* Ceritera. Di sini, Kristus yang memanggil, dan menghendaki agar semua orang ada di bawah panji-Nya juga.

138.

*Pendahuluan II.* Membayangkan tempat dalam angan-angan batin. Di sini melihat padang luas di seluruh daerah Yerusalem. Di sana, Panglima tertinggi orang-orang yang baik, ialah Kristus Tuhan kita. Dan padang yang lain di daerah Babylon, di sana pemimpin musuh ialah Lucifer.

139.

*Pendahuluan III.* Mohon apa yang kukehendaki. Di sini, mohon pengertian atas tipu muslihat pemimpin jahat itu, dan pertolongan untuk menjaga diri menghadapinya, dan juga mohon pengertian tentang hidup sejati yang diajarkan Panglima tertinggi yang sejati, serta rahmat untuk meneladan-Nya.

### **BAGIAN PERTAMA**

#### **PANJI SETAN**

140.

*Pokok I.* Mengangan-angankan pemimpin sekalian musuh, seakan-akan duduk di atas singgasana besar berupa api dan asap, dengan sosok tubuh yang dahsyat dan mengerikan di padang luas Babylon.

141.

*Pokok II.* Menimbang-nimbang bagaimana ia memanggil berkumpul setan-setan tak terbilang banyaknya dan bagaimana ia menyebar mereka, ada yang ke kota ini, ada yang ke

kota lainnya; begitulah meliputi seluruh dunia, tiada satu provinsi, daerah, martabat hidup atau seorang manusia pun yang terlupakan.

142. *Pokok III.* Menimbang-nimbang pidato yang diucapkan kepada mereka, bagaimana ia mengajak mereka supaya memasang jerat-jerat serta rantai-rantai: mula-mula harus membujuk dengan kelobaan akan kekayaan begitulah yang paling sering dilakukannya agar orang lebih mudah jatuh dalam kehormatan dunia yang hampa dan akhirnya jatuh ke dalam keangkuhan yang amat besar. Jadi sebagai langkah pertama ialah kekayaan; kedua: kehormatan; ketiga: keangkuhan, dan melalui tiga langkah ini, dia menggiring ke semua kedurhakaan lainnya.

## **BAGIAN KEDUA**

### **PANJI KRISTUS**

143. Dengan cara yang sama harus digambarkan sebaliknya tentang Panglima tertinggi yang sejati, Kristus Tuhan kita.
144. *Pokok I.* Menimbang-nimbang bagaimana sikap Kristus Tuhan Kita di padang luas di daerah Yerusalem, di tempat yang rendah, indah dan menyenangkan.
145. *Pokok II.* Menimbang-nimbang bagaimana Tuhan semesta alam memilih semua orang seperti para rasul, murid-murid, dsb. dan mengirimkan mereka ke seluruh penjuru dunia untuk menyebarkan ajaran-Nya yang suci kepada semua orang apa pun martabat dan keadaan mereka.
146. *Pokok III.* Menimbang-nimbang pidato yang diucapkan Kristus Tuhan kita kepada sekalian hamba dan sahabat-sahabat-Nya yang diutus untuk perjuangan seperti itu. Dia menganjurkan mereka supaya berusaha menolong semua orang. Pertama, membimbing mereka kepada kemiskinan rohani yang memuncak, bahkan kepada kemiskinan lahir, jika Allah yang Mahaagung berkenan dan rela memilih mereka. Kedua: membimbing ke arah keinginan direndahkan dan dihina, karena dari dua hal inilah timbul kerendahan hati. Jadi ada tiga tahapan: pertama ialah kemiskinan lawan kekayaan; kedua: perendahan atau penghinaan, lawan kehormatan duniawi; ketiga: kerendahan-hati, lawan keangkuhan. Melalui tiga langkah itu, mereka harus membimbing kepada segala keutamaan lainnya.
147. *Percakapan I.* Dengan Ratu kita, supaya dia mendapatkan dari Putera dan Tuhannya rahmat agar kita diterima di bawah panji-Nya:
1. Dalam kemiskinan rohani yang memuncak, bahkan dalam kemiskinan lahir, apabila Allah yang Mahaagung berkenan dan rela memilih serta menerima diriku.
  2. Dalam menanggung perendahan dan kelaliman, agar dengan itu aku dapat lebih mengikuti jejakNya, asalkan aku dapat menanggungnya tanpa menyebabkan orang lain berdosa, pula tanpa melukai Hati Allah Yang Mahaagung. Kemudian mengucapkan *Salam Maria* satu kali.

*Percakapan II.* Mohon hal itu juga kepada Putera, supaya Ia memperolehkannya dari Bapa. Lalu mengucapkan *Jiwa Kristus*.

*Percakapan III.* Mohon yang sama kepada Bapa, Agar Dia sendiri mengabulkan-Nya. Berdoa

*Bapa kami* satu kali.

148. *Catatan.* Latihan ini, hendaknya dilakukan pada tengah malam, kemudian sekali lagi pada pagi hari. Hendaknya diadakan dua ulangan pada jam Misa dan pada jam Ibadat sore: masing-masing selalu diakhiri dengan tiga percakapan dengan Ratu kita, dengan Putera, dan dengan Bapa.  
Latihan berikut, mengenai Tiga Golongan orang, hendaklah dilakukan satu jam sebelum makan malam.

149. **TIGA GOLONGAN ORANG**

Pada hari keempat ini juga, hendaknya dilakukan meditasi tentang Tiga Golongan orang, untuk memeluk yang paling baik.

*Doa.* Doa-persiapan seperti biasa.

150. *Pendahuluan I.* Ceritera: Ada tiga golongan orang. Tiap golongan masing-masing memperoleh uang 10.000 ducat, tetapi tidak secara murni dan semestinya demi cinta kepada Allah. Mereka hendak menyelamatkan diri dan menemukan damai dalam Allah Tuhan kita, dengan jalan membebaskan diri dari beban dan halangan yaitu, rasa lekat mereka pada barang yang diperolehnya, untuk mendapat rasa damai dalam Allah.
151. *Pendahuluan II.* Membayangkan tempat dalam angan-angan. Di sini, melihat diriku sendiri berdiri di hadirat Allah Tuhan kita dan sekalian para kudusNya, untuk menginginkan dan menemukan apa yang lebih berkenan kepada Kebaikan ilahi.
152. *Pendahuluan III.* Memohon apa yang kukehendaki. Di sini mohon rahmat untuk memilih apa yang dapat lebih menambah kemuliaan Allah yang Mahaagung dan keselamatan jiwaku sendiri.
153. *Golongan I.* Sebetulnya mau menghilangkan kelekatan hatinya pada barang dapatan itu, untuk menemukan Allah Tuhan kita dalam damai, dan menyelamatkan dirinya. Tetapi sampai saat ajalnya tidak menggunakan upaya apa pun juga.
154. *Golongan II.* Orang ini juga mau menghilangkan kelekatan hatinya. Tetapi dengan sedemikian rupa, sehingga tetap memiliki barang dapatan itu. Dengan kata lain: Allah dipaksa menuruti kehendak orang itu; dan orang sendiri tidak mengambil keputusan meninggalkan barangnya untuk mendapatkan Allah, meskipun itu sebenarnya jalan yang paling baik baginya.
155. *Golongan III.* Mau menghilangkan kelekatan hatinya. Tetapi ia berkemauan sedemikian kuat untuk menghilangkannya hingga tidak peduli akan memiliki barangnya atau tidak. Yang diinginkannya semata-mata ialah menuruti bimbingan ilahi yang diberikan dalam kehendaknya, dan menuruti apa yang dipandanginya lebih baik guna pengabdian dan pujian kepada Keagungan ilahi. Dalam pada itu dia mau memandang dirinya seakan-akan dalam hati meninggalkan segalanya. Dan dia berusaha, jika tidak melulu didorong oleh pengabdian kepada Allah Tuhan kita, tidak akan menghendaki barang itu atau barang lain. Dengan kata lain: hanya keinginan untuk dapat lebih baik mengabdikan Allah Tuhan kitalah yang mendorong dia untuk mengambil atau meninggalkan barang itu.

156. *Tiga Percakapan.* Mengadakan tiga percakapan yang sama seperti yang dilakukan dalam kontemplasi sebelumnya tentang Dua Panji.
157. *Catatan.* Hendaknya diperhatikan, bila kita merasa lekat pada suatu hal atau tidak suka akan kemiskinan lahir dan tidak lepas bebas terhadap kemiskinan ataupun kekayaan, untuk mematikan rasa lekat yang tak teratur ini, sangatlah bermanfaat memohon dalam percakapan (meski ini bertentangan dengan kecenderungan daging), agar supaya Tuhan memilih kita untuk kemiskinan lahir. Itulah yang kita inginkan, itulah yang kita harapkan, dan kita minta, asalkan itu akan jadi pengabdian dan pujian kepada Kebaikan ilahi.

158.

#### HARI KELIMA

#### KONTEMPLASI KEBERANGKATAN KRISTUS TUHAN KITA DARI NAZARET KE SUNGAI YORDAN, DAN PEMBAPTISANNYA (273)

159. *Catatan I.* Kontemplasi ini hendaknya dilakukan pertama kali pada tengah malam dan kedua kalinya pada pagi-pagi hari. Kemudian melakukan dua ulangan pada jam Misa dan Ibadat sore. Dan sebelum makan malam mengenakan pancaindera atasnya. Pada permulaan setiap latihan tersebut, mengadakan doa-persiapan seperti biasa dan tiga pendahuluan, menurut keterangan-keterangan yang diberikan mengenai itu semua pada kontemplasi tentang Penjelmaan dan Kelahiran. Mengakhiri dengan tiga percakapan seperti pada meditasi tentang Tiga Golongan orang, atau menurut catatan di bawah meditasi tsb.
160. *Catatan II.* Hendaklah mengadakan pemeriksaan khusus, sesudah makan siang dan sesudah makan malam mengenai kelalaian-kelalaian dalam latihan-latihan dan Petunjuk tambahan pada hari ini. Dan begitu juga hari-hari selanjutnya.

161

#### HARI KEENAM

#### KONTEMPLASI TUHAN KITA PERGI DARI SUNGAI YORDAN SAMPAI KE GURUN (273-274)

Dalam latihan ini hendaklah dipegang teguh segala petunjuk yang berlaku untuk hari kelima.

#### HARI KETUJUH

#### SANTO ANDREAS DAN LAIN-LAINNYA MENGIKUTI KRISTUS TUHAN KITA (275)

#### HARI KEDELAPAN

#### KHOTBAH DI BUKIT: DELAPAN KEBAHAGIAAN (278)

#### HARI KESEMBILAN

#### PENAMPAKAN KRISTUS TUHAN KITA KEPADA MURID-MURID-NYA DI ATAS OMBAK LAUT (280)

#### HARI KESEPULUH

#### TUHAN MENGAJAR DI DALAM KENISAH (280)

#### HARI KESEBELAS

#### KEBANGKITAN LAZARUS (285)

HARI KEDUA BELAS  
HARI AHAD PALEM (287)

162. *Catatan I.* Menurut waktu yang disediakan masing-masing untuk kontemplasi-kontemplasi Minggu kedua ini - atau menurut kemajuan yang dicapainya - tiap-tiap orang dapat memperpanjang atau memperpendek Minggu ini. Untuk memperpanjang ambillah bahan misteri-misteri: Kunjungan Ratu kita kepada Elizabet, Para Gembala, Sunat Kanak-Kanak Yesus, Tiga Raja, atau tentang misteri-misteri lainnya. Untuk memperpendek, beberapa di antara misteri yang diajukan di atas dapat dihilangkan; semua itu hanya memberikan pengantar dan cara untuk berkontemplasi dengan cara lebih baik dan lebih seksama.
163. *Catatan II.* Bahan pemilihan hendaknya mulai dibicarakan, sejak kontemplasi tentang Keberangkatan Kristus dari Nazaret sampai ke sungai Yordan (hari kelima), menurut keterangan-keterangan selanjutnya.
164. *Catatan III.* Sebelum menginjak hal pemilihan, sangat berguna, supaya melekat pada ajaran benar Kristus Tuhan kita, menimbang-nimbang dengan penuh perhatian ketiga macam kerendahan hati yang berikut. Sepanjang hari sewaktu-waktu memikir-mikirkan lagi dan lagi pertimbangan ini. Demikian pula mengadakan percakapan-percakapan seperti yang diterangkan selanjutnya.

TIGA MACAM KERENDAHAN HATI

165. *Kerendahan hati I.* Syarat mutlak untuk memperoleh keselamatan kekal. Ini tercapai bila aku sudah menundukkan dan merendahkan diriku sedapat mungkin - sampai dalam segala hal aku taat kepada hukum Allah Tuhan kita. Sekalipun aku diangkat jadi tuan segala ciptaan di dunia ini, sekalipun nyawaku sendiri terancam, tak akan terjadi aku sampai mempertimbangkan mau melanggar satu perintah yang diwajibkan atas dosa-berat, entah dari Allah, entah dari manusia datangnya.
166. *Kerendahan hati II.* Lebih sempurna daripada yang pertama, yakni bila aku sudah ada pada suatu taraf jiwa tertentu: sampai tak mencari-cari atau menginginkan kekayaan melebihi kemiskinan, tak menghendaki penghormatan melebihi penghinaan ataupun mengharap-harapkan hidup panjang melebihi hidup pendek, asalkan semua itu sama artinya bagi pengabdian kepada Allah Tuhan kita dan keselamatan jiwaku sendiri; sekalipun aku akan diberi segala barang ciptaan atau ada bahaya aku akan kehilangan nyawa, tak akan terjadi aku sampai mempertimbangkan mau melakukan satu dosa ringan saja.
167. *Kerendahan hati III.* Paling sempurna. Setelah kerendahan hati I dan II tercapai, asalkan sama artinya bagi kehormatan dan kemuliaan Allah yang Mahaagung, supaya dapat meneladan dan lebih menyerupai Kristus Tuhan kita dalam kenyataan, aku menghendaki, dan memilih kemiskinan bersama Kristus, yang miskin, melebihi kekayaan; penghinaan bersama Kristus yang dihina, melebihi penghormatan; aku memilih dianggap bodoh dan gila demi Kristus yang lebih dahulu dianggap begitu, daripada dianggap pandai dan bijaksana di dunia ini.
168. *Catatan.* Bagi siapa, yang ingin mencapai kerendahan hati III ini, berguna sekali melakukan tiga percakapan dari meditasi Tiga Golongan orang tersebut di atas. Dalam percakapan-

percakapan itu mohon agar Tuhan kita sudah memilih aku untuk kerendahan hati III yang lebih tinggi dan lebih baik ini, supaya dapat lebih mengikuti jejak-Nya dan mengabdikan-Nya, asal itu sama atau lebih besarlah pengabdian dan pujian kepada Allah yang Mahaagung.

169a.

#### PENGANTAR UNTUK MELAKUKAN PEMILIHAN

Dalam semua pemilihan yang baik, sejauh itu terserah pada kita, mata tujuan kita harus murni, semata-mata hanya memandang untuk apa aku diciptakan, yaitu untuk memuji Allah Tuhan kita dan untuk menyelamatkan jiwaku. Oleh karenanya, bagaimanapun jua, pilihanku haruslah dimaksudkan untuk menolong aku menuju kepada tujuan aku diciptakan.

Aku tidak boleh mengatur atau menundukkan tujuan ke arah sarana, tetapi sarana ke arah tujuan. Memang terjadi, banyak orang pertama-tama memilih nikah, yang hanyalah sarana dan baru kemudian mengabdikan Allah Tuhan kita dalam hidup pernikahan; padahal mengabdikan Allah adalah tujuan. Demikian juga ada orang lain yang pertama-tama ingin punya penghasilan gerejawi, dan kemudian baru mengabdikan Allah dengan itu.

169b.

Jadi orang-orang ini tidak langsung menuju Tuhan, tetapi mereka berkehendak supaya Tuhan sama sekali menuruti kelekatan-kelekatan hati mereka yang tak teratur. Akibatnya tujuan mereka jadikan sarana, dan sarana mereka jadikan tujuan. Demikianlah apa yang seharusnya mereka tempatkan di depan, mereka tempatkan di belakang. Jadi yang pertama-tama harus kita jadikan tatapan mata ialah kehendak mengabdikan Allah, yang merupakan tujuan. Kemudian barulah kita mempertimbangkan menerima penghasilan gerejani atau nikah, mana yang lebih baik bagi diriku, karena itu hanya sarana untuk tujuan. Maka tak sesuatupun boleh mendorong aku untuk mengambil atau meninggalkan sarana ini atau itu, jikalau itu tidak merupakan pengabdian dan pujian kepada Allah Tuhan kita semata-mata dan keselamatan kekal jiwaku.

170.

#### PENGANTAR UNTUK MEMPEROLEH PENGERTIAN MENGENAI HAL-HAL YANG HARUS DIADAKAN PEMILIHAN

*Ada empat pokok dan satu catatan.*

*Pokok I.* Segala sesuatu yang hendak kita jadikan bahan pemilihan, haruslah baik, atau sekurang-kurangnya pada dasarnya tidak baik dan tidak buruk, dan yang tidak dilarang di dalam Ibu Gereja suci yang hirarkis, atau yang tidak buruk dan tak berlawanan dengan Gereja.

171.

*Pokok II.* Ada hal-hal yang termasuk dalam pemilihan yang tak dapat diubah, seperti imamat, pernikahan dsb. Ada hal-hal lain yang termasuk dalam pemilihan yang dapat diubah, misalnya menerima penghasilan gerejawi, atau meninggalkan, menerima harta jasmani atau menolak.

172.

*Pokok III.* Dalam pemilihan yang tak dapat diubah, sekali telah dilakukan, orang tak bisa memilih lagi, karena tak dapat membatalkannya, seperti misalnya pernikahan, imamat, dsb. Hanya inilah yang harus diperhatikan: jika seseorang telah melakukan pemilihan tidak dengan semestinya dan secara tidak teratur caranya, yaitu tidak lepas dari rasa lekat tak teratur, hendaknya bertobat serta berusaha menghayati dengan baik yang telah dipilih itu. Pilihan semacam itu, karena tak teratur dan tak semestinya, rupanya bukan panggilan ilahi.

Banyak orang tersesat dalam hal pemilihan yang tak semestinya atau buruk, mereka anggap panggilan ilahi. Padahal, segala panggilan ilahi selalu murni dan bersih tanpa tercampuri unsur kedagingan ataupun rasa lekat tak teratur lainnya.

173. *Pokok IV.* Mengenai hal-hal yang termasuk dalam pemilihan yang dapat diubah, bila orang dulu melakukan pemilihan sebagaimana mestinya, dengan cara yang teratur, lagi tanpa kompromi dengan daging ataupun dunia, tidak usahlah melakukan pemilihan lagi. Tetapi hendaknya menyempurnakan din sedapat mungkin dalam hal itu.

174. *Catatan.* Hendaknya diingat, bahwa jika pemilihan yang dapat diubah ini dijalankan secara tidak jujur dan tak teratur, maka kini bergunalah melakukan pemilihan sebagaimana mestinya, bila memang berhasrat hendak menghasilkan buah-buah yang sangat berharga dan sangat berkenan kepada Allah Tuhan itu.

175. TIGA WAKTU PEMILIHAN

SAAT-SAAAT UNTUK MENJATUHKAN PILIHAN YANG SEHAT DAN BAIK

Waktu I.

Bila Allah Tuhan kita menggerakkan dan menarik kehendak sedemikian rupa, sehingga tanpa ragu-ragu dan tak dapat ragu-ragu jiwa yang setia mengikuti apa yang ditunjukkan kepadanya. Seperti itulah yang dialami Santo Paulus dan Santo Matius ketika mereka mengikuti Kristus Tuhan kita.

176. Waktu II.

Bila orang mendapat terang dan pengertian secukupnya karena pengalaman hiburan dan kesepian, serta karena pengalaman membedakan bermacam-macam roh.

177. Waktu III.

Waktu III ialah waktu tenang. Orang menimbang-nimbang pertama-tama untuk apa manusia lahir: untuk memuji Allah Tuhan kita dan menyelamatkan jiwanya. Dalam menginginkan itu, dipilihnya sebagai sarana salah satu bentuk atau martabat hidup dalam lingkup Gereja, agar dengan itu mendapat pertolongan untuk mengabdikan Tuhannya serta menyelamatkan jiwanya.

Kukatakan waktu tenang, yaitu selama jiwa tidak diganggu oleh bermacam-macam roh, dan bila jiwa menggunakan daya-daya kodratnya secara bebas dan tenang.

178. Jika pemilihan tidak berlangsung dalam waktu I atau II, ada dua cara melakukan pemilihan menurut waktu III:

CARA PERTAMA  
UNTUK MELAKUKAN PEMILIHAN YANG SEHAT DAN BAIK

*Terdiri atas enam pokok.*

*Pokok I.* Kubayangkan di hadapan mata hal yang hendak kujadikan bahan pemilihan, umpamanya kedudukan atau penghasilan gerejawi yang harus kuterima atau kutolak, atau hal-hal lain mana pun juga yang dapat menjadi bahan pemilihan yang dapat diubah.

179. *Pokok II.* Haruslah kujadikan tatapan mata, yaitu tujuan aku diciptakan ialah memuji Allah



Tuhan kita dan menyelamatkan jiwaku Dalam pada itu aku harus tetap bersikap lepas bebas tanpa rasa lekat tak teratur sedikit pun, sehingga tidak lebih condong atau lebih ingin untuk menerima dari-pada melepaskan. Akan tetapi aku harus berada seperti jarum neraca dalam keseimbangan. Untuk menjadi apa yang kurasa lebih menjadi kemuliaan serta pujian Allah Tuhan kita dan keselamatan jiwaku.

180. *Pokok III.* Memohon kepada Allah Tuhan kita, agar sudi menggerakkan kehendakku dan menunjukkan kepadaku langkah mana dalam perkara ini yang akan lebih menambah pujian dan kemuliaan-Nya.

Aku akan mempergunakan budi untuk menimbang dengan seksama dan dengan setia, dan menjatuhkan pilihan yang sesuai dengan kehendak-Nya yang Mahakudus serta berkenan kepada-Nya.

181. *Pokok IV.* Mempertimbangkan soal itu dengan memperhitungkan keuntungan-keuntungan dan manfaat bagiku bila mempunyai kedudukan atau penghasilan gerejawi, melulu demi pujian kepada Allah Tuhan kita dan kesejahteraan jiwaku. Sebaliknya mempertimbangkan kerugian-kerugian dan bahaya-bahaya bila aku memilikinya. Melakukan seperti itu pula atas kemungkinan yang kedua: melihat keuntungan-keuntungan dan manfaat-manfaat kalau tidak mempunyainya, dan sebaliknya, juga melihat kerugian-kerugian dan bahaya-bahaya bila tidak mempunyainya.

182. *Pokok V.* Setelah menelaah dan memikirkan perkara yang dipertimbangkan dari segala aspeknya, memandang ke pihak manakah budiku lebih condong. Jadi menurut dorongan budi yang paling kuat, bukannya menurut suatu dorongan rasa, orang harus menjatuhkan pilihannya mengenai perkara yang dipertimbangkan.

183. *Pokok VI.* Setelah menjatuhkan pilihan atau keputusan, haruslah dia pergi berdoa dengan sungguh-sungguh di hadapan Allah Tuhan kita, dan mempersembahkan pilihan itu kepadanya, agar keagungan ilahi berkenan menerima dan memberi peneguhan, bahwa itu memang merupakan pengabdian dan pujian lebih besar bagi-Nya.

184. **CARA KEDUA**  
**UNTUK MELAKUKAN PEMILIHAN YANG SEHAT DAN BAIK**

*Terdiri atas empat pedoman dan satu catatan.*

*Pedoman I.* Cinta yang menggerakkan dan menyebabkan aku memilih perkara ini atau itu haruslah turun dari atas, dari cinta Allah. Dari sebab itu, orang yang memilih, harus merasa dahulu dalam hatinya, bahwa cintanya entah besar entah kecil terhadap perkara yang dipilihnya, melulu demi pencipta dan Tuhannya.

185. *Pedoman II.* Membayangkan seseorang yang belum pernah kulihat dan yang tidak kukenal. Karena ingin dia hidup sempurna, aku menimbang-nimbang apakah yang akan kukatakan kepadanya agar dilakukan dan dipilihnya, demi bertambah besarnya keluhuran Allah Tuhan kita dan kesempurnaan jiwanya. Lalu aku sendiri berbuat begitu, taat kepada pedoman yang kusarankan kepada orang lain.

186. *Pedoman III.* Menimbang-nimbang, andaikata aku sekarang berada dalam sekarat maut, cara manakah dan norma apakah yang sepantasnya harus kuikuti dalam melakukan pemilihan

sekarang ini. Lalu kuambil keputusan yang sesuai dengan hasil pertimbangan itu.

187. *Pedoman IV.* Membayangkan dan mempertimbangkan bagaimana keadaanku kelak pada hari Pengadilan, dan merenungkan keputusan manakah, yang menurut kehendakku pada waktu itu, seharusnya telah kuambil mengenai persoalanku sekarang ini. Pedoman yang menurut pendapatku pada saat itu harus diikuti, sungguh akan kupilih sekarang, supaya pada hari Pengadilan kelak aku akan dapat bahagia dan gembira sepenuh-penuhnya.
188. *Catatan.* Dengan berpegangan pada pedoman tersebut demi keselamatan dan ketenteraman kekalku akan kujatuhkan pilihanku, dan kupersembahkan kepada Allah Tuhan kita menurut pokok VI dari "Cara pertama untuk melakukan pemilihan".

189a. **PETUNJUK UNTUK MEMPERBAIKI DAN MEMPERBAHARUI HIDUP**

Mengenai mereka yang telah menduduki pangkat dalam Gereja atau yang telah menikah, entah mempunyai harta jasmani melimpah atau tidak, hendaknya diperhatikan petunjuk berikut ini: bila mereka tidak mempunyai alasan atau kehendak siap untuk melakukan pemilihan mengenai hal-hal yang termasuk dalam pilihan yang dapat diubah, sangat bergunalah memberi kepada mereka, sebagai ganti melakukan pemilihan, suatu cara untuk memperbaiki dan memperbaharui hidup serta keadaan mereka masing-masing. Hal itu dapat dilakukan dengan membahas tujuan mereka diciptakan, hidup serta kedudukan mereka yakni: memuliakan dan memuji Allah Tuhan kita serta menyelamatkan jiwa mereka sendiri.

- 189b. Untuk menuju dan mencapai tujuan itu, haruslah betul-betul mempertimbangkan dan merenungkan berulang-ulang, dengan latihan-latihan dan cara-cara pemilihan sebagaimana telah dijelaskan, berapa besar rumah dan berapa banyak anggota keluarga<sup>1</sup> harus dimiliki: bagaimana harus mengatur dan memimpin mereka, bagaimana harus mengajar mereka dengan kata dan teladan. Demikian juga berapa jumlah uang harus dikeluarkan untuk orang-orang dan rumahnya, berapa yang diperuntukkan bagi orang-orang miskin dan karya-karya amal lainnya. Dalam semua itu jangan sampai orang menginginkan atau mencari sesuatu lainnya kecuali bertambah besarnya pujian dan kemuliaan Allah Tuhan kita. Karena tiap-tiap orang harus beranggapan bahwa ia hanya akan maju dalam segala perkara rohani sejauh ia telah meninggalkan cinta diri, kehendak dan kepentingan sendiri.

**MINGGU KETIGA**

**HARI PERTAMA**

190. **KONTEMPLASI PERTAMA**  
*tengah malam*

**KRISTUS TUHAN KITA PERGI DARI BETHANIA KE YERUSALEM  
SAMPAI DENGAN PERJAMUAN TERAKHIR. (289)**

*terdiri atas doa-persiapan, tiga pendahuluan, enam pokok dan satu Percakapan.*

<sup>1</sup>

Yang dimaksud anggota keluarga di sini ialah: semacam "karyawan" (abdi) yang layak dimiliki.

*Doa.* Doa-persiapan seperti biasa.

191. *Pendahuluan I.* Mengingat-ingat ceritera. Di sini, Kristus Tuhan kita, dan Bethania, mengutus dua murid ke Yerusalem untuk mempersiapkan Perjamuan. Kemudian Dia sendiri datang ke sana bersama murid-murid lainnya. Setelah makan anak domba paska serta makan malam, Ia membasuh kaki mereka, memberikan Tubuh-Nya yang teramat kudus dan Darah-Nya yang amat berharga kepada murid-murid-Nya dan memberi suatu amanat kepada mereka, setelah Yudas berangkat untuk menjual Tuhannya.
192. *Pendahuluan II.* Membayangkan tempat dalam angan-angan. Di sini menimbang-nimbang jalan dan Bethania ke Yerusalem: lebar atau sempit, datar, dsb. Demikian juga, tempat Perjamuan: besar atau kecil, berbentuk begini atau begitu.
193. *Pendahuluan III.* Mohon apa yang kukehendaki. Di sini, kesusahan, sesal dan rasa aib, sebab untuk dosa-dosakulah Tuhan pergi menyongsong sengsara.
194. *Pokok I.* Melihat pribadi-pribadi dalam perjamuan dan dengan melakukan refleksi atas diriku sendiri, mencoba mengambil buah dari itu.  
*Pokok II.* Mendengarkan apa yang mereka katakan dan demikian juga mengambil buah.  
*Pokok III.* Mengamat-amati apa yang mereka kerjakan dan mengambil buah.
195. *Pokok IV.* Menimbang-nimbang menurut peristiwa yang dikontemplasikan, apa yang diderita Kristus Tuhan kita dalam kemanusiaan-Nya, atau apa yang ingin diderita-Nya. Dan di sini mulai berusaha keras dan memeras tenaga untuk bersusah, bersedih dan menangis. Dan berbuat seperti itu pula dalam pokok-pokok berikutnya.
196. *Pokok V.* Menimbang-nimbang bagaimana keAllahan menyembunyikan diri, yaitu, bagaimana, meskipun dapat membinasakan musuh-Nya, namun tidak berbuat demikian dan bagaimana Dia membiarkan kemanusiaan-Nya yang teramat kudus menderita kekejaman yang sedemikian luar biasa itu.
197. *Pokok VI.* Menimbang-nimbang bagaimana Dia menderita semuanya itu untuk silih dosa-dosaku, dsb., dan aku sendiri, apa yang harus kukerjakan dan kuderita bagi-Nya?
198. *Percakapan.* Mengakhiri dengan percakapan dengan Kristus Tuhan kita. Akhirnya, *Bapa kami* satu kali.
199. *Catatan.* Harap diperhatikan, seperti telah diterangkan sebagian, bahwa dalam percakapan-percakapan, kita harus mempertimbangkan motivasi-motivasi dan mohon sesuai dengan keadaan: sedang mengalami percobaan atau hiburan, berkeinginan memiliki keutamaan ini atau itu, berkehendak menyiapkan din untuk ini atau itu, mau bersusah atau bergembira menurut bahan kontemplasi.

Akhirnya mohon apa yang terutama sangat ku-inginkan mengenai beberapa perkara khusus. Dengan demikian dapatlah dilakukan satu percakapan saja dengan Kristus Tuhan kita, atau bahkan bila terbawa oleh bahan atau kebaktian, dapat pula dilakukan tiga percakapan, pertama dengan Bunda, kedua dengan Putera, ketiga dengan Bapa, menu- rut bentuk yang telah ditunjukkan dalam Minggu kedua pada Meditasi Dua Panji dan catatan-catatan yang menyertai Meditasi Dua Panji dan catatan-catatan yang menyertai Meditasi tentang Tiga

Golongan orang.

200.

## KONTEMPLASI KEDUA

*pagi hari*

### DARI PERJAMUAN SAMPAI DENGAN TAMAN

*Doa.* Doa-persiapan seperti biasa.

201.

*Pendahuluan I.* Ceritera. Di sini, Kristus Tuhan kita turun bersama sebelas murid-Nya dari gunung Sion, di mana Dia mengadakan Perjamuan, menuju ke lembah Yosaphat. Delapan orang murid ditinggalkan-Nya pada sebuah tempat di lembah, dan tiga lainnya pada sebuah tempat dalam taman. Lalu Yesus mulai berdoa dan keluarlah peluh-Nya serupa dengan titik-titik darah. Tiga kali berturut-turut Dia berdoa kepada Bapa, dan membangunkan murid-murid-Nya. Kemudian oleh suara-Nya musuh-musuh-Nya jatuh; Yudas memberi cium salam; Santo Petrus mengudung telinga Malchus dan Kristus memulihkan telinga tadi pada tempatnya. Lalu Dia ditangkap sebagai penjahat: digelandang turun ke lembah, kemudian naik lereng, menuju ke rumah Hanas.

202.

*Pendahuluan II.* Membayangkan tempat dalam angan-angan. Di sini: merenungkan jalan dan Gunung Sion ke lembah Yosaphat; juga taman: luas, panjang, tampak begini atau begitu.

203.

*Pendahuluan III.* Mohon apa yang kukehendaki. Semestinyalah dalam Sengsara mohon kesusahan bersama Kristus yang susah, kehancuran hati bersama Kristus yang hancur hati, air mata, kesedihan mendalam atas sengsara begitu besar, yang telah diderita Kristus untuk diriku.

204.

*Catatan I.* Dalam kontemplasi kedua ini, sesudah melakukan doa persiapan dan tiga pendahuluan tersebut, hendaknya melanjutkan kontemplasi dengan bentuk yang sama mengenai pokok-pokok dan percakapan, seperti terdapat dalam kontemplasi pertama tentang Perjamuan. Pada jam Misa dan Ibadat sore, hendaknya melakukan dua ulangan atas kontemplasi pertama dan kedua. Kemudian sebelum makan malam, mengenakan pancaindera atas dua kontemplasi tersebut di atas; hendaknya selalu mulai dengan doa persiapan dan tiga pendahuluan, yang disesuaikan dengan bahan latihan, dengan cara yang disebutkan dan diterangkan dalam Minggu kedua.

205.

*Catatan II.* Pengikut melakukan lima latihan atau kurang sejauh umur, kesehatan dan pembawaan fisik mengizinkan.

206.

*Catatan III.* Selama Minggu ketiga ini, Petunjuk tambahan II dan VI perlu diubah sebagian:

- a Petunjuk tambahan segera sesudah bangun tidur, membayangkan ke mana aku akan pergi dan untuk apa, melihat secara ringkas kontemplasi yang akan kulakukan, menurut misterinya. Berusaha, sewaktu bangun dan mengenakan pakaian, menimbulkan dalam hatiku rasa sedih dan susah oleh kesusahan dan sengsara Kristus Tuhan kita yang begitu besar.
- b *Petunjuk tambahan VI.* Jangan mencoba menimbulkan gagasan-gagasan yang menggembirakan, meski baik dan suci sekalipun, seperti kebangkitan dan kemuliaan, tetapi sebaliknya mendorong diriku sendiri ke arah kesusahan, sengsara dan kehancuran hati,

dengan berulang kali mengingat-ingat susah payah, keletihan dan kesakitan yang di derita Kristus Tuhan kita semenjak saat kelahiran-Nya sampai pada misteri sengsara yang kukontemplasikan.

207. *Catatan III.* Hendaknya dilakukan pemeriksaan hati khusus mengenai latihan-latihan dan Petunjuk-Petunjuk tambahan, seperti pada Minggu yang lalu.

208. HARI KEDUA  
*tengah malam*  
KONTEMPLASI DARI TAMAN SAMPAI DENGAN KE RUMAH HANAS (inklusif)  
(291)  
*pagi hari*  
DARI RUMAH HANAS SAMPAI DENGAN KE RUMAH KAYAFAS (inklusif)  
(292)

Kemudian mengadakan dua ulangan dan mengenakan indera, seperti yang telah diterangkan.

208a. HARI KEDUA  
*tengah malam*  
KONTEMPLASI DARI TAMAN SAMPAI DENGAN KE RUMAH HANAS (inklusif)  
(291)  
*pagi hari*  
DARI RUMAH HANAS SAMPAI DENGAN KE RUMAH KAYAFAS (inklusif)  
(292)

Kemudian mengadakan dua ulangan dan mengenakan indera, seperti yang telah diterangkan.

208b. HARI KETIGA  
*tengah malam*  
DARI RUMAH KAYAFAS SAMPAI DENGAN KE RUMAH PILATUS (inklusif)  
(293)  
*pagi hari*  
DARI PILATUS SAMPAI DENGAN KE RUMAH HERODES (inklusif)  
(294)

Kemudian ulangan-ulangan dan pengenalan indera, seperti yang telah diterangkan.

208c. HARI KEEMPAT  
*tengah malam*  
DARI HERODES SAMPAI PILATUS  
(295)

MENGKONTEMPLASIKAN SETENGAH PERTAMA DARI MISTERI-MISTERI YANG TERJADI DI RUMAH PILATUS — lalu pada latihan pagi hari: MISTERI-MISTERI LAINNYA YANG TERJADI DI RUMAH ITU JUGA.

Kemudian dua ulangan dan pengenalan indera seperti yang telah diterangkan.

208d.

HARI KELIMA  
*tengah malam*  
DARI RUMAH PILATUS SAMPAI DENGAN DISALIBKAN  
(296)

*pagi hari*  
DARI DINAIKKANNYA DI ATAS SALIB SAMPAI DENGAN WAFATNYA  
(297)

Kemudian dua ulangan dan pengenaaan indera.

208e.

HARI KEENAM  
*tengah malam*  
DARI DITURUNKANNYA DARI SALIB SAMPAI DENGAN MAKAM  
(298)

*pagi hari*  
DARI MAKAM SAMPAI KE RUMAH, TEMPAT RATU KITA KEMBALI SESUDAH PEMAKAMAN  
PUTERANYA

208f.

HARI KETUJUH  
KONTEMPLASI MENGENAI SELURUH SENGSAARA

*pada latihan tengah malam dan pagi hari*

Sebagai ganti dua ulangan dan pengenaaan indera, menimbang-nimbang sepanjang hari, jadi sekerap mungkin, bagaimana Tubuh teramat kudus Kristus Tuhan kita tinggal dan terpisah dari Jiwa-Nya, dan di mana serta bagaimana Dia dimakamkan. Demikian pula menimbang-nimbang kesepian Ratu kita, ditimpa dukacita dan kelesuan semacam itu, kemudian juga kesepian para murid.

209a.

*Catatan.* Hendaknya diperhatikan: jika orang mau lebih lama tinggal dalam kontemplasi tentang Sengsara, misteri-misteri yang diambil sebagai bahan tiap-tiap kontemplasi hendaknya dikurangi: kontemplasi pertama, hanya Perjamuan; kedua, Pembasuhan kaki; ketiga anugerah Ekaristi kepada murid-murid; keempat, amanat yang diberikan Kristus; dan demikian pula untuk kontemplasi-kontemplasi dan misteri-misteri lainnya. Begitu juga, setelah Sengsara selesai, sehari utuh mengambil sebagai bahan setengah bagian dari Sengsara, hari kedua setengah bagian lainnya, dan hari ketiga seluruh Sengsara.

209b.

Sebaliknya, bila seseorang hendak menyingkat waktu dalam kontemplasi-kontemplasi tentang Sengsara, ambillah pada tengah malam, hal Perjamuan; pada pagi hari, taman; pada jam Misa, di rumah Hanas pada jam Ibadat sore di rumah Kayafas; dan satu jam sebelum makan malam di rumah Pilatus. Jadi, dengan menghilangkan ulangan-ulangan dan pengenaaan indera, tiap-tiap hari melakukan lima latihan yang berbeda-beda, dengan salah satu misteri Kristus Tuhan kita dalam masing-masing Latihan. Lalu, setelah menyelesaikan seluruh Sengsara dengan cara itu, pada hari berikutnya mengkontemplasikan seluruh Sengsara dalam satu atau beberapa latihan, menurut yang tampaknya dapat lebih bermanfaat.

210. PEDOMAN UNTUK MENGATUR DIRI DALAM HAL MAKANAN  
UNTUK HIDUP SELANJUTNYA

*Pedoman I.* Pantang nasi tidaklah begitu perlu, karena nasi bukan makanan yang biasanya begitu merangsang selera tak teratur atau menjadi godaan kuat, seperti makanan-makanan lainnya.

211. *Pedoman II.* Dalam hal minuman, agaknya lebih wajar diadakan pantang daripada dalam hal makan nasi. Maka dari itu haruslah dilihat betul-betul: yang bermanfaat supaya diambil dan yang merugikan supaya dijauaskan.

212. *Pedoman III.* Dalam hal makanan-makanan lainnya, pantang hendaknya dilaksanakan secermat-cermatnya dan seutuh-utuhnya, karena dalam hal ini selera lebih cepat menjadi tak teratur, dan godaannya lebih kuat. Untuk menghindarkan jangan sampai menjadi tak teratur dalam hal makanan, dapatlah dilaksanakan pantang dengan dua cara:

1. Membiasakan diri mengambil makanan yang kurang enak.
2. Mengambil sedikit saja, kalau makanannya lezat.

213. *Pedoman IV.* Asalkan menjaga jangan sampai jatuh sakit makin banyak mengurangi yang normal, makin cepat orang mencapai ukuran tengah yang harus ditepati dalam hal makan dan minum. Ada dua alasan:

1. Dengan usaha menyediakan diri semacam itu, kerap kali dapatlah ia lebih tajam merasakan 89 pengertian batin, hiburan dan inspirasi ilahi, untuk menemukan ukuran tengah yang cocok.
2. Jika orang melihat, bahwa oleh pantang sekeras itu, tenaga badan atau kesanggupannya untuk melakukan latihan-latihan rohani berkurang, maka mudalah ia menentukan mana yang lebih berguna untuk memelihara tubuhnya.

214. *Pedoman V.* Pada waktu makan, membayangkan Kristus Tuhan kita sedang bersantap bersama-sama rasul-rasul-Nya, bagaimana Dia makan-minum, bagaimana Dia memandang, bagaimana Dia bicara; dan lalu mencoba meneladan-Nya. Dengan cara itu, budi terutama sibuk menimbang-nimbang Tuhan kita, dan tidak begitu memperhatikan soal pemeliharaan badan saja. Demikianlah akan tercapai keseimbangan dan ketertiban yang lebih sempurna dalam cara bertindak dan mengatur diri

215. *Pedoman VI.* Selama makan orang pun dapat menimbang-nimbang perkara-perkara lain seperti hidup orang-orang kudus, gagasan-gagasan saleh, atau tentang suatu tugas rohani yang harus dilakukan. Karena, dengan tercurahnya perhatian pada hal-hal itu, rasa enak dan kepuasan inderawi atas makanan tubuh kurang terasa.

216. *Pedoman VII.* Terlebih, waspada jangan sampai seluruh minat dipusatkan kepada apa yang dimakan, lagipula jangan sampai pada waktu makan membiarkan dirinya dikuasai selera, tetapi hendaknya tetap menguasai diri baik dalam cara makan, maupun dalam banyak sedikitnya yang dimakan.

217. *Pedoman VIII.* Untuk menghilangkan segala ketidakteraturan, sangatlah berguna, sesudah makan siang atau malam, atau pada saat lain, bila orang tak merasakan nafsu makan,

menetapkan banyak-nya makanan menurut kebutuhannya, untuk makan siang atau ma'am berikutnya; demikian selanjutnya setiap hari. Ukuran ini tak boleh dilanggar oleh karena nafsu makan ataupun oleh godaan apa pun juga. Sebaliknya untuk lebih dapat mengalahkan segala nafsu makan yang tak teratur dan godaan musuh, jika orang digoda makan lebih banyak, hendaknya malahan mengurangi makan.

## MINGGU KEEMPAT

218.

### KONTEMPLASI PERTAMA PENAMPAKAN KRISTUS TUHAN KITA KEPADA RATU KITA (299)

*Doa.* Doa-persiapan seperti biasa.

219.

*Pendahuluan I.* Ceritera. Di sini, sesudah Kristus wafat di salib, Tubuh-Nya tinggal terpisah dari Jiwa-Nya, tetapi tetap bersatu dengan ke-Allahan-Nya. Jiwa-Nya yang bahagia juga bersatu dengan ke-Allahan-Nya, turun ke tempat penantian. Di sana Dia membebaskan jiwa-jiwa suci, datang kembali ke makam, dan bangkit, Dia dalam badan dan jiwa menampakkan diri kepada Ibu-Nya yang terpuji.

220.

*Pendahuluan II.* Membayangkan tempat dalam angan-angan. Di sini, melihat bagaimana makam suci diatur; juga melihat tempat atau rumah Ratu kita: mengamati dengan teliti bagian demi bagian seperti kamarnya, tempat berdoa, dsb.

221.

*Pendahuluan III.* Mohon apa yang kukehendaki. Di sini, mohon rahmat untuk merasakan dalam-dalam sukacita dan kegembiraan karena Kristus Tuhan kita begitu mulia dan gembira.

222.

*Pokok I, II, III.* Ketiga pokok yang biasanya, seperti dalam kontemplasi tentang Perjamuan malam Kristus Tuhan kita.

223.

*Pokok IV.* Menimbang-nimbang bagaimana keAllahan yang tampaknya tersembunyi waktu Sengsara, sekarang tampak dan tersingkap dalam Kebangkitan-Nya yang amat suci secara menakjubkan melalui dampak-dampak nyata dan teramat suci.

224.

*Pokok V.* Memandang peranan penghibur yang dilaksanakan Kristus Tuhan kita. Membandingkan dengan cara yang biasa digunakan sahabat-sahabat untuk saling menghibur.

225.

*Percakapan.* Mengakhiri dengan satu atau beberapa percakapan, sesuai dengan bahan. Ditutup dengan doa *Bapa kami*.

226.

*Catatan I.* Kontemplasi-kontemplasi berikutnya, yaitu semua misteri-misteri dari Kebangkitan sampai dengan Kenaikan, hendaknya dijalankan dengan cara seperti diterangkan di bawah. Seterusnya selama Minggu Kebangkitan ini, pertahankan dan tetapkan bentuk dan cara yang sama seperti dalam Minggu Sengsara. Hendaknya diambil sebagai contoh kontemplasi pertama tentang Kebangkitan ini. Pendahuluan-pendahuluan sama, hanya disesuaikan dengan bahannya. Kelima pokok sama pula. Petunjuk-petunjuk tambahan akan diterangkan di bawah. Demikianlah semua lainnya, seperti pengulangan, pengenalan pancaindera, memperpendek atau memperpanjang misteri-misteri, dsb.-nya, dapat diatur



juga menurut cara yang diberikan untuk Minggu Sengsara.

227. *Catatan II.* Pada umumnya, berbeda dengan ketiga Minggu yang mendahului, selama Minggu keempat ini, melakukan empat latihan lebih pada tempatnya daripada lima latihan. Pertama, sesudah bangun pagi hari; kedua, pada jam misa atau sebelum makan siang, saat yang biasanya untuk ulangan pertama; ketiga, pada jam Ibadat sore, saat yang biasanya untuk ulangan kedua; keempat, sebelum makan malam, mengenakan pancaindera atas ketiga latihan hari itu; hendaknya memberi perhatian dan waktu lebih pada pokok-pokok yang lebih penting serta bagianbagian yang lebih menggerakkan hati, atau memberi citarasa rohani.
228. *Catatan III.* Dalam setiap kontemplasi, diberikan sejumlah pokok tertentu: misalnya, tiga, lima, dsb. Tetapi yang melakukan dapat menambah atau mengurangi, bila dirasanya lebih baik. Maka sebelum kontemplasi dimulai, sangat berguna bila jumlah pokok-pokok yang akan direnungkan dikira-kira dahulu dan ditentukan.
- 228a. *Catatan IV.* Selama Minggu keempat ini, dari kesepuluh Petunjuk tambahan, ada perubahan untuk yang ke II, VI, VIII dan X.
- Petunjuk tambahan II:* Segera sesudah bangun, menimbulkan dalam ingatan kontemplasi yang akan dilakukan, mencari rasa cinta dan sukacita atas besarnya kegembiraan dan sukacita atas besarnya kegembiraan dan sukacita Kristus Tuhan kita.
- 228b. *Petunjuk tambahan VI:* Menimbulkan dalam ingatan dan memikir-mikirkan hal-hal yang dapat merangsang rasa senang, sukacita dan gembira rohani, misalnya: kemuliaan surgawi.
- 228c. *Petunjuk tambahan VII:* Menikmati terang dan kenyamanan cuaca, seperti misalnya sejuknya musim menurut musimnya, panas matahari dan hangatnya musim dingin, sejauh dianggap dan dirasa dapat menolong jiwa ikut serta gembira dengan Pencipta dan Penebusnya.
- 228d. *Petunjuk tambahan X:* Lakutapa diganti dengan perhatian istimewa kepada keugaharian dan ukuran tengah dalam segala hal; kecuali bila ada perintah hari puasa atau pantang dari Gereja, karena tanpa alasan sah, perintah itu harus dipenuhi.

### KONTEMPLASI UNTUK MENDAPATKAN CINTA

230.

#### KONTEMPLASI UNTUK MENDAPATKAN CINTA

*Catatan.* Pertama-tama hendaknya diingat dua hal berikut:

1. Cinta harus lebih diwujudkan dalam perbuatan daripada diungkapkan dalam kata-kata.
  2. Cinta terwujud dalam saling memberi dari kedua belah pihak, artinya: yang mencintai memberi dan menyerahkan kepada yang dicintai apa yang dimiliki, atau sebagian dari milik atau yang dapat diberikan, begitu pula sebaliknya, yang dicintai kepada yang mencintai. Jadi, bila yang satu punya ilmu, dia memberi ilmu itu kepada lainnya yang tak punya, begitu juga mengenai kehormatan atau kekayaan. Demikian pula sebaliknya, yang lain itu terhadap dia.
- 231.

232. *Doa.* Doa seperti biasanya.

*Pendahuluan I.* Membayangkan tempat dalam angan-angan. Di sini, melihat diriku di hadapan Allah Tuhan kita, malaikat-malaikat dan orang-orang kudus yang menjadi pengantaraku.

233. *Pendahuluan II.* Mohon apa yang kukehendaki. Di sini mohon pengertian yang mendalam atas begitu banyak kebaikan yang kuterima, supaya oleh kesadaran penuh syukur atas hal itu, aku dapat mencintai dan mengabdikan yang Mahaagung dalam segalanya.

234. *Pokok I.* Menimbulkan dalam ingatan anugerah-anugerah yang telah kuterima: penciptaan, penebusan, anugerah-anugerah pribadi. Menimbang-nimbang penuh cinta, betapa besar karya Tuhan buat diriku, betapa banyak dari milik-Nya diberikan padaku; lalu bagaimana Tuhan sampai ingin memberikan diri-Nya sendiri padaku, sedapatnya, menurut rencana ilahi-Nya. Kemudian melakukan refleksi atas diriku dengan menimbang-nimbang apa yang menurut tuntutan budi dan keadilan harus kupersembahkan dan kuberikan kepada yang Mahaagung: segala milik dan diriku sendiri, seperti seorang yang memberikan persembahan dengan penuh cinta mengucap:

"Ambillah, Tuhan, dan terimalah seluruh kemerdekaan, ingatan, pikiran dan segenap kehendakku, segala kepunyaan dan milikku. Engkaulah yang memberikan, pada-Mu Tuhan kukembalikan. Berilah aku cinta dan rahmat-Mu, cukup itu bagiku."

235. *Pokok II.* Memandang bagaimana Allah tinggal dalam ciptaan-ciptaan-Nya: dalam unsur-unsur, memberi "ada"-nya; dalam tumbuh-tumbuhan, memberi daya tumbuh; dalam binatang-binatang, daya rasa; dalam manusia, memberi pikiran; jadi Allah juga tinggal dalam aku, memberi aku ada, hidup, berdaya rasa dan berpikiran. Bahkan dijadikan oleh-Nya aku bait-Nya, karena aku telah diciptakan serupa dan menurut citra yang Mahaagung. Lalu melakukan refleksi atas diriku lagi, caranya seperti pada pokok I, atau dengan cara lain yang kurasa lebih baik. Begitu juga untuk tiap pokok berikut.

236. *Pokok III.* Menimbang-nimbang bagaimana Tuhan bekerja dan berkarya untuk diriku dalam segala ciptaan di seluruh bumi, yakni bagaimana Dia bertindak sebagai seorang yang tengah berkarya, misalnya di langit, dalam unsur-unsur, tumbuhan, buah-buah, kawanan binatang, dsb. Dengan membuatnya berada, berlangsung, bertumbuh berdaya rasa, dsb. Lalu membuat refleksi.

237. *Pokok IV.* Memandang bagaimana segala berkat dan anugerah datang dari atas misalnya, kuasaku yang terbatas, berasal dari kuasa Tuhan tertinggi dan tanpa batas; begitu juga keadilan, kebaikan, bakti, belaskasih, dsb., turun dari atas bagaikan sinar cahaya turun dari matahari, dan bagaikan air mengalir dari sumber-sumbernya. Lalu mengakhiri dengan refleksi seperti di atas. Akhirnya: percakapan dan *Bapa kami*.

238.

### **TIGA CARA BERDOA**

#### **CARA BERDOA PERTAMA**

Cara berdoa pertama ini tentang kesepuluh perintah, ketujuh dosa pokok, tiga daya jiwa dan panca indera. Cara berdoa ini dimaksudkan terutama 18b hanya memberi bentuk, cara dan latihan-latihan, yang menolong jiwa mempersiapkan diri dan doa berkenan kepada Allah,

bukannya memberi bentuk atau cara doa itu sendiri.

### 1. TENTANG KESEPULUH PERINTAH

239. *Petunjuk tambahan.* Pertama-tama, hendaknya ditaati Petunjuk tambahan II dari Minggu kedua: yaitu sebelum masuk ke dalam doa, hendaknya menenangkan jiwa sebentar; sambil duduk atau berjalan, menurut mana yang dianggap lebih baik, menimbang-nimbang akan ke mana aku dan untuk apa. Petunjuk tambahan ini hendaknya dilakukan pada permulaan segala macam cara doa.
240. *Doa.* Sebuah doa persiapan. Misalnya, mohon rahmat kepada Allah Tuhan kita, agar dapat mengerti manakah pelanggaran-pelanggaran yang telah kulakukan terhadap kesepuluh perintah. Juga mohon rahmat dan pertolongan agar selanjutnya dapat memperbaiki diri, mohon pengertian sempurna atas kesepuluh perintah, supaya aku dapat lebih baik mentaati dan lebih memuliakan dan memuji Allah yang Mahaagung.
241. *Cara.* Untuk cara berdoa pertama ini, tentang perintah pertama baiknya ditimbang-timbang dan dipikirkan: bagaimana telah kutaati dan dalam hal mana aku gagal? Sebagai pedoman, lama menimbang sama dengan tiga kali *Bapa kami* dan tiga kali Salam Maria. Bila selama menimbang itu kudapati kekurangan-kekurangan, mohon pengampunan, lalu mengucap *Bapa kami* satu kali. Demikianlah hendaknya dilakukan untuk setiap perintah dan kesepuluh perintah.
242. *Catatan I.* Hendaknya diperhatikan: bila penimbangan kita sampai pada sebuah perintah dan setahu kita dalam hal ini sama sekali tak ada kebiasaan berdosa pada kita, tak perlu lama-lama menimbang. Lama tidaknya satu perintah harus kita timbang dan kita periksa selaras dengan kerap tidaknya perintah itu kita langgar. Pedoman ini berlaku juga bagi dosa-dosa pokok.
243. *Catatan II.* Segera sesudah selesai menimbang-nimbang semua perintah berturut-turut seperti dikatakan tadi dan setiap kali mengakui kesalahan, mohon rahmat dan pertolongan untuk memperbaiki diri di kemudian hari; doa kuakhiri dengan sebuah percakapan dengan Allah Tuhan kita, sesuai dengan bahannya.

### 2. TENTANG KETUJUH DOSA POKOK

244. *Cara.* Dalam hal ketujuh dosa pokok, sesudah Petunjuk tambahan di atas tadi, lalu melakukan doa persiapan dengan cara seperti yang telah diterangkan. Satu-satunya perbedaan hanyalah: di sini soalnya adalah dosa-dosa yang harus dihindarkan, sedang di atas tadi perintah-perintah yang harus ditaati. Bentuk dan petunjuk-petunjuk yang telah diuraikan, juga percakapannya hendaknya tetap ditaati.
245. *Catatan.* Supaya dapat tahu lebih baik kesalahan-kesalahan yang berhubungan dengan ketujuh dosa pokok, hendaknya menimbang-nimbang keutamaan-keutamaan lawannya. Maka untuk dapat lebih baik menghindari, hendaklah berniat dan berusaha, dengan latihan-latihan suci, untuk mencapai dan memiliki tujuh keutamaan lawan tujuh dosa pokok.

### 3. TENTANG DAYA JIWA-JIWA

246. *Cara.* Untuk tiga daya jiwa, taatilah cara dan pedoman seperti yang berlaku untuk sepuluh

perintah: melakukan Petunjuk tambahan, doa persiapan dan Percakapan.

#### 4. TENTANG PANCA INDERA

247. *Cara.* Untuk pancaindera badan, tetap digunakan cara yang sama, hanya bahan diubah.
248. *Catatan.* Yang ingin meneladan Kristus Tuhan kita dalam menggunakan indera-inderanya, baiklah menyerahkan diri kepada Keagungan ilahi dalam doa persiapan. Setiap kali selesai menimbang-nimbang satu indera lalu mengucapkan satu *Salam Maria* dan satu kali *Bapa kami*.  
Yang ingin meneladan Ratu kita dalam menggunakan indera-inderanya, dalam doa-persiapan hendaknya menyerahkan diri kepadanya juga, agar dia memperoleh rahmat untuk itu dari Putera dan Tuhannya. Setiap kali selesai menimbang-nimbang indera, lalu mengucapkan *Salam Maria* sekali.

249.

#### CARA BERDOA KEDUA

##### MERESAPI SEDALAM-DALAMNYA ARTI KATA DARI SEBUAH DOA

250. *Petunjuk tambahan.* Untuk cara berdoa kedua ini berlaku petunjuk tambahan yang sama seperti pada cara berdoa pertama.
251. *Doa.* Doa-persiapan disesuaikan dengan pribadi kepada siapa doa ini diarahkan.
252. *Cara.* Dengan berlutut atau duduk, terserah mana yang ternyata membuat hati lebih sedia, dan menambah juga devosi; dengan mata tertutup atau diarahkan kesatu titik tanpa melihat ke sana-sini, hendaknya mengucapkan kata "Bapa". Tinggal tenang menimbang-nimbang kata itu selama masih dapat menemukan arti, perbandingan-perbandingan, citarasa dan hiburan dari pertimbangan-pertimbangan yang berhubungan dengan kata itu. Begitulah hendaknya untuk setiap kata dari *Bapa kami* atau doa lain.
253. *Pedoman I.* Dengan cara yang telah diutarakan tadi, selama sejam utuh hendaknya menimbang *Bapa kami* seluruhnya. Setelah selesai, lalu berdoa *Salam Maria*, *Aku Percaya*, *Jiwa Kristus* dan *Salam Ratu Bunda belaskasih* secara biasa, dengan diucapkan atau dalam hati saja.
254. *Pedoman II.* Bila selama kontemplasi atas doa *Bapa kami* itu, dari satu atau dua kata-katanya saja sudah cukup mendapat bahan renungan, citarasa ataupun hiburan, hendaknya jangan tergesa-gesa melanjutkan ke kata berikutnya, meski untuk itu memakan waktu satu jam. Akhirnya, ucapkan sisa doa *Bapa kami* itu dengan cara biasa, bila sudah satu jam.
255. *Pedoman III.* Bila sejam utuh habis hanya untuk satu atau dua kata *Bapa kami*, dan lain hari mau mengambil doa itu lagi, hendaknya satu atau dua kata tadi diucapkan dulu dengan cara biasa, lalu kontemplasi dimulai tepat pada kata berikutnya, caranya sama, seperti yang diutarakan dalam pedoman II.
256. *Catatan I.* Setelah selesai dengan *Bapa kami* dalam satu atau beberapa hari, hendaknya melakukan yang sama atas *Salam Maria*, lalu doa-doa lain. Dengan demikian selama beberapa waktu selalu melakukan latihan dengan salah satu dari doa-doa tadi.
257. *Catatan II.* Setelah doa selesai, lalu menghadap pribadi kepada siapa doa itu diarahkan, dan mohon kepadanya dengan beberapa kata, keutamaan atau rahmat yang dirasa lebih

dibutuhkan.

258

### CARA BERDOA KETIGA

#### DENGAN IRAMA

*Petunjuk tambahan.* Berlaku Petunjuk tambahan yang sama seperti pada cara berdoa pertama dan kedua.

*Doa.* Doa persiapan seperti pada cara berdoa kedua.

*Cara.* Setiap kali mengambil atau mengeluarkan nafas, hendaknya berdoa dalam hati dengan mengucapkan sepatah kata dari doa Bapa kami atau doa lain yang sedang didoakan; antara tarikan nafas yang satu dengan lainnya mengucapkan sepatah kata saja, tidak lebih. Selama jangka waktu satu tarikan nafas dan berikutnya, perhatian lebih-lebih dipusatkan pada arti kata itu, atau pada pribadi kepada siapa doa itu diarahkan, atau kepada diriku yang begitu hina atau pada perbedaan antara dia yang begitu besar dan aku yang begitu hina ini. Dengan cara seperti itu, doa dilanjutkan ke katakata lainnya dari doa Bapa kami. Lalu mengucapkan doa-doa lain yakni *Salam Maria, Jiwa Kristus, Aku Percaya, dan Salam Ratu Bunda belaskasih* seperti biasanya.

259.

*Pedoman I.* Esok harinya atau waktu lain, bila ingin berdoa, mengucapkan Salam Maria dengan irama itu, lalu doa-doa lain dengan cara biasa. Dan dengan cara begitu, selanjutnya mengambil doa-doa lain.

260.

*Pedoman II.* Bila ada keinginan lebih lama berdoa dengan irama itu, dapat mengucapkan sekaligus semua doa-doa tersebut di atas atau sebagian daripadanya, menurut irama nafas seperti yang telah diterangkan.

261.

### MISTERI-MISTERI HIDUP KRISTUS TUHAN KITA

*Catatan.* Hendaknya diperhatikan, bahwa dalam misteri-misteri berikut, kata-kata yang ada di antara tanda petik adalah dari Injil, yang di luar tanda petik, bukan. Dalam setiap misteri, pada umumnya aiberikan tiga pokok, untuk memudahkan meditasi atau kontemplasi.

262.

#### PENYAMPAIAN BERITA BAHAGIA KEPADA RATU KITA

Lukas 1:26-38

*Pokok I.* Malaikat St. Gabriel memberi salam kepada Ratu kita danewartakan bahwa Kristus Tuhan kita akan dikandungnya: "Malaikat masuk ke tempat Maria, memberi salam dan berkata kepadanya: Salam sang penuh rahmat engkau akan mengandung dan melahirkan seorang Putera."

*Pokok II.* Malaikat menguatkan apa yang dikatakannya kepada Ratu kita dengan memberitakan dikandungnya St. Johanes pembaptis, katanya: "Dan itu, Elisabeth, saudaramu, telah mengandung seorang putera juga, walau sudah tua."

*Pokok III.* Jawab Ratu kita kepada malaikat: "Aku ini hamba Tuhan; jadilah padaku menurut perkataanmu."

263.

#### KUNJUNGAN RATU KITA KEPADA ELISABETH

Lukas 1:39-56

*Pokok I.* Ketika Ratu kita mengunjungi Elisabeth, St. Johanes Pembaptis, dalam kandungan ibunya, tahu akan kunjungan Ratu kita itu: Ketika Elisabeth mendengar salam Ratu kita, maka bayi dalam kandungannya melonjak kegirangan, dan Elisabeth terpenuhi Roh Kudus nyaring berseru, katanya: "Terpujilah engkau di antara wanita dan terpujilah buah tubuhmu."

*Pokok II.* Ratu kita menyanyikan kidung, katanya "Jiwaku memuliakan Tuhan."

*Pokok III.* Maria tinggal bersama Elisabeth kira-kira tiga bulan, lalu pulang kembali ke rumahnya.

264.

KELAHIRAN KRISTUS TUHAN KITA

Lukas 2:1-14

*Pokok I.* Ratu kita dan Yusuf, suaminya, pergi dari Nazaret ke Betlehem: "Yusuf dari Galilea naik ke Betlehem untuk menyatakan ketaatannya kepada Kaisar, bersama Maria, istrinya yang sedang mengandung".

*Pokok II.* "Dia melahirkan Putera sulungnya, membedung dengan kain lampin dan membaringkanNya di dalam palungan".

*Pokok III.* " Adalah sepasukan bala surga, berseru: Kemuliaan bagi Allah di tempat tinggi".

265.

PARA GEMBALA

Lukas 2:8-20

*Pokok I.* Kelahiran Kristus Tuhan kita diberitakan malaikat kepada gembala-gembala: "Akuewartakan kegembiraan besar kepadamu, karena hari ini Penebus dunia telah lahir".

*Pokok II.* Para gembala pergi ke Betlehem: "Mereka bergegas datang dan menjumpai Maria, Yusuf serta Bayi terbaring di palungan".

*Pokok III.* Pulanglah gembala-gembala itu, sambil memuliakan dan memuji-muji Tuhan.

266.

SUNAT

Lukas 2:21

*Pokok I.* Kanak-kanak Yesus disunat.

*Pokok II.* "Dia diberi nama Yesus, nama yang telah ditunjukkan oleh malaikat sebelum ia dikandung ibu-Nya".

*Pokok III.* Kanak-kanak dikembalikan kepada ibuNya, yang ikut menderita karena mengalirnya darah dari Putera-Nya.

267.

TIGA ORANG MAJUS

Matius 2:1-12

*Pokok I.* Ketiga orang Majus, dengan berpedoman bintang, datang bersujud kepada Yesus, kata mereka: "Telah kami lihat bintang-Nya di Timur dan kami datang menyembah-Nya."

*Pokok II.* Mereka bersembah sujud dan menghaturkan persembahan-persembahan:

"Mereka merebahkan diri ke tanah, menyembah dan menghaturkan persembahan-persembahan: emas, dupa dan mur".

*Pokok III.* "Dalam tidur, mereka mendapat petunjuk agar jangan kembali kepada Herodes; dan lewat jalan lain pulanglah mereka ke negeri mereka".

268.

PENTAHIRAN RATU KITA  
DAN DIPERSEMBAHKANNYA  
KANAK-KANAK YESUS  
Lukas 2:22-39

*Pokok I.* Kanak-kanak Yesus dibawa ke Kenisah, untuk dipersembahkan kepada Tuhan, sebagai Putera sulung; untuk-Nya dikurbankan "sepasang tekukur dan dua anak merpati".

*Pokok II.* Simeon datang ke Kenisah, "menyambut Dia dan menatang-Nya" dan katanya: "Kini, Tuhan, biarlah hambamu berpulang dalam damai".

*Pokok III.* Hana, "datang, lalu memuji-muji Tuhan dan berbicara tentang Dia kepada sekalian orang yang menanti-nanti penebusan Israel".

269.

PENGUNGSIAN KE MESIR  
Matius 2:13-18

*Pokok I.* Herodes berkehendak membunuh Kanak-Kanak Yesus, maka dia membunuh kanak-kanak suci. Sebelum mereka dibunuh, malaikat menasihati Yusuf, supaya mengungsi ke Mesir: "Bangunlah, sambut Kanak-Kanak beserta ibu-Nya, dan larilah menyingkir ke Mesir".

*Pokok II.* Dia berangkat ke Mesir: "Malam-malam dia bangun dan berangkat ke Mesir".

*Pokok III.* Dia tinggal di sana sampai kematian Herodes.

270.

BAGAIMANA KRISTUS TUHAN KITA KEMBALI DARI MESIR  
Matius 2:19-23

*Pokok I.* Kepada Yusuf malaikat memerintahkan agar pulang ke Israel: "Bangunlah, sambut Kanak-Kanak beserta ibu-Nya dan pergilah ke tanah Israel."

*Pokok II.* Sesudah bangun, pergilah dia ke tanah Israel.

*Pokok III.* Karena Arkhelaus, anak Herodes memerintah di Yudea, pergilah dia ke Nazaret.

271.

HIDUP KRISTUS TUHAN KITA SEJAK USIA DUA BELAS SAMPAI DENGAN TIGA PULUH TAHUN  
Lukas 2:51-52

*Pokok I.* Dia taat kepada orangtua-Nya.

*Pokok II.* "Dia tambah bijaksana, usia dan makin dikasihi".

*Pokok III.* Agaknya Dia melakukan pekerjaan sebagai tukang kayu, seperti tampak dinyatakan St. Matius bab 6: "Bukankah Dia itu tukang kayu?".

272.

KEDATANGAN KRISTUS TUHAN KITA KE KENISAH WAKTU BERUSIA DUA BELAS TAHUN  
Lukas 2:41-50

*Pokok I.* Kristus Tuhan kita pada usia dua belas tahun naik dari Nazaret ke Yerusalem.

*Pokok II.* Kristus Tuhan kita tertinggal di Yerusalem, tanpa diketahui orangtua-Nya.

*Pokok III.* Tiga hari berselang mereka mendapati sedang bertanya-jawab di Kenisah, duduk di tengah-tengah guru-guru. Orangtua-Nya bertanya, telah ada di mana Dia sementara itu; jawab-Nya: "Tidak tahukah kalian bahwa Aku harus ada dalam urusan Bapa-Ku?"

273.

**BAGAIMANA KRISTUS DIBAPTIS**  
Matius 3:13-17

*Pokok I.* Setelah Kristus Tuhan kita mengucapkan selamat tinggal kepada ibu-Nya yang terpuji, pergilah Dia dari Nazaret ke sungai Yordan, tempat St. Johanes Pembaptis berada.

*Pokok II.* St. Johanes membaptis Kristus Tuhan kita. Semula dia tidak mau, karena merasa tak pantas membaptis-Nya, tetapi kata Kristus kepadanya: "Kali ini kerjakan saja; sebab begitulah selayaknya kita memenuhi segala kebenaran."

*Pokok III.* "Datanglah Roh Kudus; dan suara Bapa dari surga memberi penegasan: 'Inilah Putera-Ku terkasih, kepada-Nya Aku berkenan'".

274.

**BAGAIMANA KRISTUS DIGODA**  
Lukas 4:1-13 dan Matius 4:1-11

*Pokok I.* Setelah dibaptis, pergilah Dia ke gurun; di situ berpuasa 40 hari 40 malam.

*Pokok II.* Dia digoda musuh tiga kali: "Sambil mendekatinya, si penggoda berkata: "Bila Engkau Putera Allah berkatalah, agar batu-batu ini berubah jadi roti; jatuhkanlah diri-Mu ke bawah; semua yang Kaulihat itu, akan kuberikan pada-Mu, bila Kaurebahkan diri-Mu ke tanah menyembah aku."

*Pokok III.* "Malaikat-malaikat datang melayaniNya" .

275a.

**PANGGILAN PARA RASUL**

*Pokok I.* Agaknya St. Petrus dan St. Andreas dipanggil tiga kali:

1. Untuk sekedar mengenal-Nya, terbukti dari bab pertama St. Yohanes (Yohanes 1:35-42)
2. Untuk mengikuti Kristus sementara dengan maksud nanti kembali lagi kepada apa yang telah mereka tinggalkan seperti kata St. Lukas dalam bab 5 (Lukas 5:1-11; 27-32)
3. Untuk mengikuti Kristus Tuhan kita selamalamanya-Nya: St. Matius bab 4 dan St. Markus bab 1 (Matius 4:18-22; Markus 1:16-20)

*Pokok II.* Dia memanggil Philipus seperti disebut dalam bab 1 St. Yohanes (Yohanes 1:43-44) dan Matius seperti katanya sendiri dalam bab 9 (Matius 9:9)

*Pokok III.* Dia memanggil rasul-rasul lainnya; panggilan mereka masing-masing tak disebut dalam Injil.

275b.

Masih ada tiga perkara yang harus ditimbangtimbang:

1. Bagaimana Rasul-Rasul itu adalah orang yang hanya berpendidikan rendah dan dari kalangan "rakyat jembel."



2. Kedudukan luhur yang dinyatakan secara halus sebagai panggilan mereka.
3. Anugerah-anugerah serta rahmat yang membuat mereka dijunjung tinggi mengatasi semua Bapa dari Perjanjian Lama dan Baru.

276. MUKJIJAT PERTAMA YANG TERJADI DALAM PESTA NIKAH DI KANA, GALILEA  
Yohanes 2:1-11

*Pokok I.* Kristus Tuhan kita beserta murid-muridNya diundang ke pesta nikah.

*Pokok II.* Ibu memberi tahu kepada Putera bahwa anggur kurang, katanya: "Mereka tak punya anggur lagi". Dan dia lalu memberi perintah kepada pelayan-pelayan: "Kerjakanlah apa pun yang dikatakanNya."

*Pokok III.* "Dia mengubah air jadi anggur, menampakkan kemuliaan-Nya dan murid-murid-Nya percaya kepada-Nya".

277. BAGAIMANA KRISTUS MENGUSIR ORANG YANG BERJUALAN KELUAR DARI KENISAH  
Yohanes 2:13-22

*Pokok I.* Dengan cambuk dari tali, diusir-Nya sekalian penjual-penjual keluar dari Kenisah.

*Pokok II.* Dia membalikkan meja serta uang penukar-penukar uang bankir-bankir kaya yang ada di Kenisah.

*Pokok III.* Kepada orang-orang miskin penjual merpati, manis kata-Nya: "Bawalah pergi itu semua dari sini. Rumah-Ku jangan kau buat rumah dagang".

278. KHOTBAH KRISTUS DI ATAS BUKIT  
Matius 5:1-48

*Pokok I.* Khusus kepada murid-murid-Nya tercinta Dia berbicara tentang kedelapan kebahagiaan: "Bahagialah yang bersemangat miskin,  
yang lembut hati,  
yang berbelaskasih,  
yang menangis,  
yang lapar dan haus akan kebenaran, yang suka damai dan  
yang menderita pengejaran".

*Pokok II.* Dia mendorong mereka agar menggunakan baik-baik talenta mereka: "Demikianlah cahayamu harus bersinar-sinar di hadapan orang-orang, agar mereka melihat pekerjaanmu yang baik dan memuliakan Bapamu yang ada di surga".

*Pokok III.* Dia menyatakan bahwa diri-Nya bukan pelanggar, tetapi pemenuhan Hukum dengan menguraikan perintah-perintah: "jangan membunuh, jangan berbuat cabul, jangan bersumpah palsu, dan cinta kepada musuh: Kata-Ku kepadamu: cintailah musuh-musuhmu dan berlakukan baik-baik orang yang membenci kamu".

279. BAGAIMANA KRISTUS TUHAN KITA MEREDAKAN TOPAN DI LAUT  
Matius 8:23-27

*Pokok I.* Sementara Kristus tidur, di laut terjadilah topan besar.

*Pokok II.* Murid-murid-Nya ketakutan dan membangunkan-Nya, dicela-Nya mereka itu atas kurang percaya mereka, kata-Nya: "Apa yang kamu takutkan, hai orang-orang yang kurang percaya?"

*Pokok III.* Dia memerintahkan angin dan laut agar segera reda dan setelah menjadi reda, laut pun tenang. Orang-orang heran dan berkata: "Siapakah ini, maka angin dan laut pun taat juga?"

280.

**BAGAIMANA KRISTUS BERJALAN DI ATAS LAUT**  
Matius 14:22-33

*Pokok I.* Sementara Kristus Tuhan kita ada di atas bukit, Dia menyuruh para Rasul naik perahu; dan sesudah membubarkan orang banyak, Dia mulai berdoa sendirian.

*Pokok II.* Perahu diombang-ambingkan ombak, Kristus datang mendekati, berjalan di atas air, murid-murid menyangka bahwa itu hantu.

*Pokok III.* Kata Kristus kepada mereka: "Akulah ini, jangan takut". Atas perintah-Nya Santo Petrus datang kepada-Nya dengan berjalan di atas air; karenabimbang, maka ia mulai tenggelam. TapiKristus Tuhan kita menyelamatkannya dan mencelanya karena kurang percaya. Lalu Dia masuk perahu dan angin pun berhenti.

281.

**BAGAIMANA PARA RASUL DIUTUS UNTUK MENGAJAR**  
Matius 10:1-42, 11:1

*Pokok I.* Kristus memanggil murid-murid-Nya tercinta dan memberi mereka kekuasaan untuk mengusir setan dari badan orang-orang dan menyembuhkan segala penyakit.

*Pokok II.* Diajar-Nya mereka itu tentang kebijaksanaan dan kesabaran: "Nah, aku mengirim kamu seperti domba ke tengah serigala-serigala. Maka hendaklah cerdik seperti ular dan tulus seperti merpati."

*Pokok III.* Dia memberi cara bepergian: "Jangan memiliki emas atau perak; apa yang telah kamu terima dengan cuma-cumaberikanlah dengan cuma-cuma juga". Dan Dia memberikan bahan pengajaran: "Pergilah, wartakanlah bahwa Kerajaan Allah telah dekat".

282.

**BERTOBATNYA MAGDALENA**  
Lukas 7:36-50

*Pokok I.* Magdalena masuk ke tempat Kristus Tuhan kita yang sedang duduk makan di rumah orang Farisi. Dia membawa satu buli-buli pualam penuh minyak wangi.

*Pokok II.* Dia ada di belakang Tuhan di dekat kakiNya; mulai membasahi kaki-Nya dengan air mata, lalu mengeringkan dengan rambut kepalanya sendiri dan mencium kaki-Nya serta melumasinya dengan minyak wangi.

*Pokok III.* Ketika orang Farisi itu mempersalahkan Magdalena, Kristus angkat bicara membela dia, kata-Nya: "Dosanya yang banyak telah diampuni, karena cintanya besar! Lalu kata-Nya kepada perempuan itu: "Imanmu telah menyelamatkan dirimu, pergilah dalam damai."

283.

**BAGAIMANA KRISTUS TUHAN KITA MEMBERI MAKAN KEPADA LIMA RIBU ORANG**  
Matius 14:13-21

*Pokok I.* Murid-murid, karena hari sudah petang, mohon kepada Kristus membubarkan orang banyak yang ada bersama Dia.

*Pokok II.* Kristus Tuhan kita menyuruh supaya rotiroti dibawa kepada-Nya dan menyuruh mereka duduk. Roti-roti lalu diberkati-Nya, dibagi dan diberikan-Nya kepada murid-murid-Nya dan para murid kepada orang banyak.

*Pokok III.* "Mereka makan, sampai kenyang dan masih ada sisa dua belas bakul".

284.

PERGANTIAN RUPA KRISTUS  
Matius 17:1-9

*Pokok I.* Kristus Tuhan kita mengajak serta murid-murid-Nya tercinta Petrus, Yakobus dan Yohanes, lalu berganti rupa; wajah-Nya bersinar seperti matahari, dan pakaian-Nya putih seperti salju.

*Pokok II.* Dia bercakap-cakap dengan Musa dan Elia.

*Pokok III.* Sementara Petrus berkata akan membuat tiga tenda, terdengarlah suara dari langit yang berkata: "Inilah Putera-Ku tercinta; dengarlah Dia." Sewaktu murid-murid mendengar suara itu, tersungkurlah mereka di tanah, ketakutan. Lalu Kristus menjamah mereka kata-Nya: "Bangunlah dan jangan takut. Jangan berkata kepada siapa pun jua tentang penglihatan ini tadi, sebelum Putera Manusia bangkit dari mati."

285.

LAZARUS DIBANGKITKAN  
Yohanes 11:1-45

*Pokok I.* Marta dan Maria memberi tahu Kristus Tuhan kita, bahwa Lazarus sakit. Meskipun sudah tahu akan hal itu, Dia masih menanti dua hari, supaya mukjizat lebih nampak jelas.

*Pokok II.* Sebelum membangkitkan, Dia minta mereka berdua percaya; kata-Nya: "Aku adalah kebangkitan dan hidup; siapa percaya akan Daku, biar telah mati akan hidup."

*Pokok III.* Dia membangkitkannya setelah mencururkan air mata dan berdoa; dan cara-Nya membangkitkan ialah dengan memberi perintah: "Lazarus, keluarlah."

286.

MAKAN MALAM DI BETANIA  
Matius 26:6-13

*Pokok I.* Tuhan makan di rumah Simon, yang sakit kusta, beserta Lazarus.

*Pokok II.* Maria menuang minyak wangi di atas kepala Kristus.

*Pokok III.* Yudas menggerutu, katanya: "Apa gunanya membuang-buang minyak wangi". Dia lalu membela Magdalena sekali lagi, kata-Nya: "Mengapa kamu jengkel kepada wanita ini? Padahal dia telah melakukan perbuatan baik bagi-Ku."

287.

MINGGU PALMA  
Matius 21:1-17

*Pokok I.* Tuhan mengutus murid mencari keledai betina dan anaknya, kata-Nya: "Lepaskan dan bawalah kepada-Ku; dan bila ada orang berkata apa-apa, katakan bahwa Tuhanlah yang membutuhkan, dan tentu ia segera membiarkan dibawa pergi."

*Pokok II.* Dinaiki-Nya keledai betina yang diselubungi dengan pakaian-pakaian para Rasul itu. *Pokok* Orang-orang keluar menyambut Dia, dengan membentangkan pakaian-pakaian serta ranting pepohonan di jalanan, sambil berkata: "Hosana Putera Daud. Terpujilah yang datang atas nama Tuhan. Hosana di surga tinggi."

288.

PELAJARAN DI KENISAH  
Lukas 19:47-48

*Pokok I.* Dia setiap hari berada di Kenisah untuk mengajar.

*Pokok II.* Setelah pelajaran selesai, karena tiada seorang pun yang menerima-Nya di Yerusalem, pulanglah Dia ke Betania.

289.

PERJAMUAN MALAM AKHIR  
Matius 26:20-30; Yohanes 13:1-30

*Pokok I.* Dia makan domba paska bersama kedua belas Rasul-Nya; mereka diberi tahu tentang wafatNya: "Sungguh-sungguh kata-Ku kepadamu, seorang di antaramu akan mengkhianati Aku."

*Pokok II.* Dibasuh-Nya kaki para murid, bahkan juga kaki Yudas; mulai dari St. Petrus; mengingat Keagungan Tuhan dan kerendahan dirinya sendiri, dia tidak mau menerima hal itu, katanya: "Tuhan Engkau akan membasuh kakiku?" Tapi St. Petrus tidak tahu, bahwa di sini, Dia memberi teladan kerendahan hati. Itulah sebabnya maka Dia berkata: "Aku telah memberi teladan kepadamu, supaya kamu berbuat, seperti telah Kuperbuat."

*Pokok III.* Dia menetapkan kurban Ekaristi Mahakudus, sebagai bukti cinta-Nya yang paling besar, kata-Nya: "Ambil dan makanlah". Perjamuan selesai; Yudas keluar untuk menjual Kristus Tuhan kita.

290.

MISTERI-MISTERI YANG TERJADI DARI PERJAMUAN SAMPAI DENGAN TAMAN ZAITUN  
Matius 26:30-46; Markus 14:26-42

*Pokok I.* Perjamuan selesai; nyanyi puji dilagukan; lalu Tuhan pergi menuju Bukit Zaitun dengan murid-murid-Nya, penuh rasa takut. Yang delapan ditinggalkan-Nya di Getsemani kata-Nya: "Duduklah di sini sementara Aku pergi berdoa di sana."

*Pokok II.* Dengan ditemani St. Petrus, St. Yakobus dan St. Yohanes, Dia berdoa kepada Tuhan tiga kali, kata-Nya: "Bapa, bila mungkin jauhkanlah daripada-Ku piala ini, namun jangan kehendak-Ku yang terjadi, tetapi kehendak-Mulah". Dan dalam sekarat maut, doa-Nya makin mendesak.

*Pokok III.* Sedemikian besar takut-Nya hingga berkata: "Jiwa-Ku sedih sampai akan mati". Dia berpeluh darah begitu banyak, hingga St. Lukas berkata: "Peluh-Nya jadi seperti titik-titik darah bertetes ke tanah". Itu menyatakan bahwa pakaian-Nya sudah penuh darah.

291.

DARI TAMAN SAMPAI DENGAN KE RUMAH HANAS  
Matius 26:47-58; 69-70; Markus 14:43-54; 66-68.  
Lukas 22:47-57; Yohanes 18:1-24

*Pokok I.* Tuhan membiarkan diri-Nya dicium Yudas, dan ditangkap seperti penyamun; Dia

berkata: "Seperti menangkap penyamun saja, kamu berangkat menangkap Aku, membawa pentung dan senjata; padahal tiap hari Aku ada bersama kamu di Kenisah, duduk mengajar, dan tidak kamu tangkap!." Lalu Dia bersabda: "Siapa yang kamu cari."; rebahlah musuh-musuh-Nya ke tanah.

*Pokok II.* St. Petrus melukai seorang pelayan imam agung; kepadanya Tuhan lembut berkata: "Sarungkanlah pedangmu!" Dan disembuhkan-Nya luka si pelayan.

*Pokok III.* Dia ditinggalkan murid-murid-Nya dan dibawa menghadap Hanas, di situ St. Petrus, yang mengikuti-Nya dari jauh menyangkal Dia satu kali. Kristus ditampar disertai kata-kata: "Begitulah jawab-Mu kepada Imam agung?"

292.

DARI RUMAH HANAS SAMPAI DENGAN KE RUMAH KAYAFAS

Matius 26:57-68; Markus 14:53-65

Lukas 22:54-71; Yohanes 18:24

*Pokok I.* Dengan tangan terikat Dia digelandang dari rumah Hanas ke rumah Kayafas, di situ St. Petrus menyangkal dua kali, lalu karena ditatap Tuhan "dia pergi keluar dan menangis pedih".

*Pokok II.* Yesus ditawan sepanjang malam terbelenggu.

*Pokok III.* Kecuali itu orang-orang yang menahan-Nya mengolok-olok, memukuli Dia, menutupi muka-Nya, menampari serta menanyai-Nya: "Beri kami nubuat, siapakah yang telah memukul Engkau? Dan mereka melontarkan hojatan-hojatan semacam itu kepada-Nya".

293.

DARI RUMAH KAYAFAS SAMPAI DENGAN KE RUMAH PILATUS

Matius 27:1-2; 11-26; Lukas 23:1-5; 13-25; Markus 15:1-15

*Pokok I.* Seluruh gerombolan orang Yahudi menggelandang-Nya kepada Pilatus; di hadapannya mereka mengajukan tuduhan atas Dia dengan berkata: "Orang ini kami dapati mengacau rakyat dan melarang membayar pajak kepada Kaisar."

*Pokok II.* Setelah memeriksa Dia sampai dua kali, Pilatus berkata: "Aku tak mendapati satu kesalahan pun."

*Pokok III.* Orang memilih Barabas penyamun daripada Dia. "Mereka semua berteriak-teriak, serunya: "Jangan Orang itu yang dibebaskan, tapi Barabas!"

294.

DARI RUMAH PILATUS SAMPAI DENGAN KE RUMAH HERODES

Lukas 23:6-11

*Pokok I.* Pilatus mengirim Yesus orang Galilea kepada Herodes, raja Galilea.

*Pokok II.* Herodes, hanya karena ingin tahu, menanyai-Nya banyak-banyak, dan Dia tetap diam bungkam, meskipun ahli Kitab dan imam-imam menuduh Dia terus-menerus.

*Pokok III.* Herodes dengan pasukannya menghina Dia, dengan mengenakan pakaian putih kepada-Nya.

295.

DARI RUMAH HERODES SAMPAI KE RUMAH PILATUS

Matius 27:26-30; Lukas 23:11-26; 32; Yohanes 19:1-6

*Pokok I.* Herodes mengirim Dia kembali kepada Pilatus, karenanya mereka menjadi bersahabat meskipun sebelumnya bermusuhan.

*Pokok II.* Yesus ditahan Pilatus dan didera. Prajuritprajurit membuat mahkota duri dan memasang di kepala-Nya. Setelah pakaian ungu dikenakan padaNya, mereka mendekati Dia sambil berkata: "Salam, ya Raja orang Yahudi". Dan mereka lalu menampari-Nya.

*Pokok III.* Dia dibawa keluar di hadapan umum. "Yesus lalu keluar bermahkota duri dan berselubung kain ungu. Pilatus berkata kepada mereka: Lihatlah Orangnya!". Melihat Dia para imam agung berteriak-teriak: "Salibkan Dia! Salibkan Dia!"

296.

DARI RUMAH PILATUS SAMPAI DENGAN DISALIB  
Yohanes 19:13-22

*Pokok I.* Pilatus duduk sebagai hakim, menyerahkan Yesus kepada mereka, agar disalib, setelah orang-orang Yahudi tidak mau mengakui Dia sebagai Raja dengan berkata: "Kami tak punya raja selain Kaisar."

*Pokok II.* Dia memanggul Salib karena Dia tak kuat memikul-Nya, Simon dari Kirene dipaksa memanggul salib di belakang Yesus.

*Pokok III.* Dia disalib di antara dua orang penyamun. Dipasang orang tulisan: "Yesus, orang Nazaret, Raja orang Yahudi".

297.

YESUS WAFAT PADA SALIB  
Yohanes 19:23-37; Matius 27:35-52  
Markus 15:24-38; Lukas 23:34-46

*Pokok I.* Dia mengucapkan tujuh sabda di salib, berdoa untuk yang menyalib-Nya; memberi ampun kepada penyamun; menyerahkan St. Yohanes kepada ibu-Nya dan ibu-Nya kepada St. Yohanes; berkata nyaring: "Aku haus", lalu diberi empedu dan cuka; berkata bahwa Dia dibiarkan terlantar dan kesepian; berkata: "Selesai"; berkata: "Bapa di tangan-Mu, kuserahkan jiwa-Ku."

*Pokok II.* Matahari menjadi gelap, karang terbelah, kubur-kubur terbuka; tirai Kenisah robek menjadi dua dari atas sampai bawah.

*Pokok III.* Orang-orang menghojat Dia dengan berkata: "Cih, Kau yang hendak merobohkan Kenisah Allah, turunlah dari salib!" Pakaian-Nya dibagi; lambung-Nya ditikam dengan tombak, air dan darah mengalir keluar.

298.

DARI SALIB SAMPAI DENGAN MAKAM  
Yohanes 19:38-42

*Pokok I.* Dia diturunkan dari salib oleh Yusuf dan Nikodemus di hadapan ibu-Nya yang sedih.

*Pokok II.* Tubuh-Nya dibawa ke makam, dilumasi dan dimakamkan.

*Pokok III.* Di sana ditempatkan penjaga-penjaga.

299.

KEBANGKITAN KRISTUS TUHAN KITA — PENAMPAKANNYA YANG PERTAMA

Dia menampakkan diri kepada Perawan Maria; meski tak tersebut dalam Kitab, tentunya orang tahu karena disebutkan bahwa Dia telah menampakkan diri kepada begitu banyak orang lain. Karena Kitab menganggap kita punya budi seperti tertulis: "Tiada berbudikah kamu?".

300.

PENAMPAKAN KEDUA  
Markus 16:1-10

*Pokok I.* Pagi buta, pergilah Maria Magdalena, Maria Ibu Yakobus dan Salome, ke kubur; mereka saling bertanya: "Siapa nanti yang akan menggulingkan batu di pintu kubur bagi kita?"

*Pokok II.* Mereka melihat batu telah terguling dan malaikat berkata kepada mereka: "Yesus orang Nazaret yang kamu cari, bukan? Dia telah bangkit; tidak ada di sini."

*Pokok III.* Dia menampakkan diri kepada Maria yang tinggal di samping makam, seperginya yang lainlain.

301.

PENAMPAKAN KETIGA  
Matius 28:8-10

*Pokok I.* Keluarlah ketiga Maria itu dari kubur dengan takut campur gembira yang besar, hendak memberitakan Kebangkitan Kristus kepada para murid.

*Pokok II.* Kristus Tuhan kita menampakkan diri kepada mereka di jalan, kata-Nya: "Salam!". Mereka mendekat, merebahkan diri pada kaki-Nya dan menyembah-Nya.

*Pokok III.* Kata Yesus kepada mereka: "Jangan takut; pergi, katakan kepada saudara-saudara-Ku, supaya pergi ke Galilea, di sana mereka akan melihat Aku."

302.

PENAMPAKAN KEEMPAT  
Lukas 24:9-12; 33-34

*Pokok I.* Setelah mendengar dari wanita-wanita, bahwa Kristus telah bangkit, pergilah St. Petrus cepat-cepat ke kubur.

*Pokok II.* Setelah masuk ke dalam kubur, yang dilihatnya hanya kain kafan, pembungkus tubuh Kristus Tuhan kita, tak ada apa-apa lain.

*Pokok III.* Sementara St. Petrus memikir-mikir semuanya itu, Kristus menampakkan diri padanya. Itulah sebabnya, Rasul-Rasul berkata: "Memang betul, Tuhan telah bangkit, Dia telah menampakkan diri kepada Simon."

303.

PENAMPAKAN KELIMA  
Lukas 24:13-35

*Pokok I.* Dia menampakkan diri kepada murid-murid yang sedang pergi ke Emaus, asyik mempercakapkan Kristus.

*Pokok II.* Ditegur-Nya mereka, dibuktikan-Nya kepada mereka dengan Kitab, bahwa Kristus harus mati dan bangkit kembali. "Oh, dungu dan lamban hati kalian untuk percaya akan semua yang dikatakan Nabi-nabi. Bukankah Kristus harus sengsara untuk masuk ke dalam

kemuliaan-Nya?"

*Pokok III.* Atas permohonan mereka, Dia berhenti di sana, tinggal bersama mereka, sampai dia memberi Komuni Kudus dan menghilang tak tampak. Dan mereka lalu balik kembali, berkata kepada muridmurid, bagaimana mereka kenal kembali waktu Komuni Kudus.

304.

#### PENAMPAKAN KEENAM

Yohanes 20:19-23

*Pokok I.* Murid-murid tetap berkumpul karena "takut kepada orang-orang Yahudi", kecuali St. Tomas.

*Pokok II.* Yesus menampakkan diri kepada mereka, sedang pintu semua terkunci; dan berada di tengah mereka, kata-Nya: "Damai padamu."

*Pokok III.* Diberi-Nya mereka Roh Kudus dengan kata-kata: "Barangsiapa kau ampuni dosanya, mereka akan diampuni."

305.

#### PENAMPAKAN KETUJUH

Yohanes 20:24-29

*Pokok I.* St. Tomas tak percaya, karena dia tidak ada waktu penampakan yang lalu, katanya: "Kalau saya tak menyaksikan sendiri, saya takkan percaya."

*Pokok II.* Yesus menampakkan diri kepada mereka, delapan hari kemudian, sedang pintu rapat terkunci; kata-Nya kepada St. Tomas: "Masukkan jarimu ke sini, lihat kebenarannya! Dan jangan kau tetap tak percaya, tapi percayalah!"

*Pokok III.* St. Tomas percaya dan berkata: "Tuhanku dan Allahku." Kata Kristus kepadanya: "Berbahagialah mereka yang tidak melihat, namun percaya."

306.

#### PENAMPAKAN KEDELAPAN

Yohanes 21:1-17

*Pokok I.* Yesus menampakkan diri kepada ketujuh orang di antara murid-murid-Nya yang sedang mencari ikan. Semalam suntuk tidak mendapat apa-apa; atas perintah-Nya jala ditebarkan dan "tak kua tlah mereka menariknya, karena banyaknya ikan".

*Pokok II.* Karena mukjizat ini, St. Yohanes mengenal Dia kembali, dan dia berkata kepada St. Petrus: "Itu Tuhan". Petrus terjun ke air mendatangi Kristus.

*Pokok III.* Diberi-Nya mereka makan sepotong ikan panggang dan sarang bermadu, dan Dia menyerahkan domba-domba-Nya kepada St. Petrus, setelah tiga kali diuji cintanya; kepadanya Dia berkata: "Gembalakan domba-domba-Ku!"

307.

#### PENAMPAKAN KESEMBILAN

Matius 28:16-20

*Pokok I.* Murid-murid atas perintah Tuhan pergi ke gunung Tabor.

*Pokok II.* Kristus menampakkan diri kepada mereka, kata-Nya: "Pada-Ku diberikan segala kuasa di langit dan di bumi."

*Pokok III.* Mereka dikirim keseluruh dunia untuk mengajar, kata-Nya: "Pergi dan ajarlah



semua bangsa, baptislah atas nama Bapa, Putera dan Roh Kudus."

308. **PENAMPAKAN KESEPULUH**  
1 Korintus 15:6

"Lalu Dia memperlihatkan diri kepada saudarasaudara sejumlah lima ratus lebih yang berkumpul bersama".

309. **PENAMPAKAN KESEBELAS**

"Lalu Dia menampakkan diri kepada St. Yakobus" .

310. **PENAMPAKAN KEDUA BELAS**

"Dia menampakkan diri kepada Yusuf Arimatea, seperti tentunya layak direnungkan dengan rasa bakti dan dapat dibaca dalam hidup orang-orang kudus".

311. **PENAMPAKAN KETIGA BELAS**  
1 Korintus 15:8

Dia menampakkan diri kepada St. Paulus, sesudah Kenaikan-Nya: "Dan paling akhir, Dia menampakkan diri juga kepadaku, sebagai anak yang lahir sebelum waktunya". Dia juga menampakkan diri kepada Bapa-bapa kudus di tempat penantian dan setelah membebaskan mereka serta mengambil tubuh kembali, banyak kali Dia menampakkan diri kepada murid-murid dan bercakap-cakap dengan mereka.

312. **PENAMPAKAN KEEMPAT BELAS**  
Kisah Para Rasul 1:1-12

*Pokok I.* Setelah selama empat puluh hari menampakkan diri kepada para Rasul, membuat banyak bukti dan tanda, membicarakan kerajaan Allah, Dia memerintahkan mereka menanti Roh Kudus yang dijanjikan di Yerusalem.

*Pokok II.* Disuruh-Nya mereka pergi ke gunung zaitun, dan di hadapan mereka Dia terangkat naik dan segugus awan meliputi-Nya, lenyaplah Dia dari pandangan mereka.

*Pokok III.* Sementara mereka masih memandang langit, malaikat-malaikat berkata kepada mereka; "Hai orang-orang Galilea mengapa kamu tinggal memandang langit saja? Yesus tadi itu, yang telah terangkat naik ke surga dari pandanganmu, akan datang kelak, seperti kamu lihat Dia naik ke surga".

## **PEDOMAN-PEDOMAN**

313. **PEDOMAN PEMBEDAAN ROH-ROH I**

Pedoman-pedoman ini diberikan supaya dapat merasa dan mengenal berbagai gerak yang timbul dalam jiwa: yang baik untuk diterima, yang buruk dibuang. Pedoman-pedoman berikut ini lebih sesuai untuk Minggu pertama.

314. *PEDOMAN I.* Pada orang yang jatuh beruntun dari dosa besar ke dosa besar, musuh pada umumnya biasa menyodorkan kesenangan-kesenangan semu, membuat mereka membayangkan-bayangkan kenikmatan dan kesenangan-kesenangan inderawi, supaya karenanya mereka tetap pada keadaan mereka dan berkembang dalam cacat serta dosa-

dosa mereka. Pada orang macam itu, roh baik memakai cara sebaliknya: menghantami dan menyesakkan hati nurani dengan teguran-teguran pada budi.

315. **PEDOMAN II.** Pada orang yang dengan tekun maju terus membersihkan dosa-dosanya dan dalam pengabdian kepada Allah Tuhan kita meningkat dari taraf baik ke taraf yang lebih baik, cara yang dipakai berbalikan dari yang disebut pada pedoman I.

Ciri khas dari roh buruk ialah menyesakkan, menyedihkan dan menghalang-halangi dengan alasan-alasan palsu, supaya orang tidak maju lebih lanjut. Ciri khas roh baik ialah memberi semangat dan kekuatan, hiburan, air mata, inspirasi serta ketenangan, membuat semuanya menjadi mudah dengan menyingkirkan segala halangan, supaya orang maju lebih lanjut dalam menjalankan kebaikan.

316. **PEDOMAN III. Hiburan Rohani**

Yang kumaksud hiburan, ialah keadaan sewaktu dalam jiwa timbul suatu gerak batin, yang membuat jiwa jadi berkobar dalam cinta kepada Pencipta dan Tuhannya. Sebagai akibatnya ialah jiwa itu tak dapat mencintai suatu benda ciptaan pun di seluruh bumi, melulu demi bendanya, tapi hanya demi Pencipta segalanya itu. Juga disebut hiburan rohani, bila orang mencururkan air mata, yang mendorong ke arah cinta kepada Tuhan kita, disebabkan oleh kesusahan atas dosa-dosanya sendiri, oleh Sengsara Kristus Tuhan kita, atau lain-lain perkara yang langsung diarahkan kepada pengabdian serta pujian bagi-Nya. Akhirnya, juga kunamakan hiburan rohani setiap tambahannya iman, harapan dan cinta; lagi pula semua kegembiraan batin yang mengajak dan menarik perhatian orang ke arah perkara-perkara surgawi serta keselamatan jiwanya, dengan memenuhinya dengan damai dan ketenangan dalam Pencipta dan Tuhannya.

317. **PEDOMAN IV. Kesepian Rohani**

Yang kunamakan kesepian rohani, ialah semua yang berbalikan dari Pedoman III, misalnya, kegelapan jiwa, kekacauan batin, dan gerak hati ke arah yang serba hina dan duniawi, bingung menghadapi berbagai bujuk dan godaan yang menyeret orang ke arah hilangnya kepercayaan, harapan, cinta; jiwa ada dalam keadaan lesu, kendor, sedih, seakan-akan terpisah dari Pencipta dan Tuhannya. Karena, seperti halnya hiburan rohani itu kebalikan dari kesepian rohani, begitu pula gagasan-gagasan yang keluar dari hiburan juga kebalikan dari gagasan-gagasan yang keluar dari kesepian.

318. **PEDOMAN V.** Dalam waktu kesepian, jangan sekali-kali membuat perubahan, tetapi teguh dan tetap dalam niat dan keputusan yang dipegang pada hari sebelum kesepian, atau dalam keputusan yang diteguhi selama hiburan sebelum itu. Karena, sebagaimana dalam hiburan roh baik yang memimpin dan memberi petunjuk kepada kita, demikianlah dalam kesepian roh buruk yang menyapa dan menasihati. Mustahillah kita dengan petunjuk-petunjuknya dapat menemukan jalan ke arah keputusan yang benar.

319. **PEDOMAN VI.** Memang, dalam kesepian, kita tak boleh mengubah niat-niat semula; tetapi besarlah gunanya bila kita dengan keras mengubah diri kita sendiri dalam menghadapi kesepian tadi, misalnya lebih tekun dalam doa, meditasi, lebih keras memeriksa diri dan menambah lakutapa dalam ukuran yang sesuai.

320. *PEDOMAN VII.* Yang ada dalam kesepian, hendaknya menimbang-nimbang, bagaimana Tuhan, untuk mencoba dirinya, telah membiarkan dia dalam kemampuan kodratnya sendiri, supaya melawan macam-macam bujuk dan godaan musuh; karena, dengan pertolongan ilahi yang tetap selalu ada, juga bila tak jelas terasa, dia tentu mampu melawan. Meski oleh Tuhan dijauhkan semangat berkobar, rasa cinta yang meluap, namun diberikan rahmat secukupnya untuk keselamatan kekal.
321. *PEDOMAN VIII.* Orang yang ada dalam kesepian harus berusaha keras bertahan dalam kesabaran, untuk melawan gangguan-gangguan yang datang padanya. Haruslah dia ingat bahwa segera akan ada hiburan, bila dia menggunakan segala ikhtiar melawan kesepian itu, seperti yang tersebut dalam pedoman VI.
322. *PEDOMAN IX.* Ada tiga sebab utama mengapa kita mengalami kesepian:
1. Karena kita kendur, malas, atau lalai dalam latihan-latihan rohani; kalau begitu halnya, karena salah kita sendirilah bahwa hiburan rohani dijauhkan dari kita.
  2. Untuk mencoba seberapa besar kekuatan kita dan berapa jauh yang dapat kita capai dalam pengabdian dan pujian-Nya, bila dibiarkan tanpa pahala, hiburan ataupun rahmat yang melimpah.
  3. Untuk memberi kita pengetahuan serta pengertian yang benar, supaya kita merasa dalam-dalam, bahwa bukanlah tergantung pada kekuatan kita diperoleh dan dicapainya rasa devosi yang berkobar, rasa cinta yang meluap, air mata atau macam hiburan rohani yang lain, melainkan semua itu adalah anugerah dan rahmat Tuhan kita belaka. Allah tidak menginginkan kita "bersarang di rumah orang", untuk meninggikan budi kita sampai ke suatu kesombongan atau kemegahan kosong, karena beranggapan, bahwa rasa devosi atau akibat-akibat hiburan lain-lainnya itu berasal dan kita sendiri.
323. *PEDOMAN X.* Orang yang ada dalam hiburan, hendaknya memikirkan bagaimana ia akan bersikap dalam kesepian yang akan datang kemudian, dan mencari kekuatan-kekuatan baru untuk menghadapi waktu itu.
324. *PEDOMAN XI.* Orang, yang sedang terhibur, harus mencoba untuk merendahkan diri dan mengakui kehinaannya sejauh mungkin, dengan memikirkan betapa lemah dirinya dalam waktu kesepian, tanpa rahmat atau tanpa hiburan semacam itu. Sebaliknya, orang yang kesepian, hendaknya memikirkan, bahwa dirinya berkemampuan besar, karena punya rahmat cukup untuk melawan semua musuhnya, bila mencari kekuatan pada Pencipta dan Tuhannya.
325. *PEDOMAN XII.* Musuh bersikap seperti perempuan, lemah bila dilawan dan kuat bila dibiarkan. Memang ciri khas perempuan bila sedang cekcok dengan laki-laki, jadi takut dan lari, bila laki-laki bermuka gigih terhadapnya. Tetapi, sebaliknya bila laki-laki mulai lari dan kehilangan keberanian, maka amarah dan ancaman garang perempuan itu menjadi hebat dan tak terhingga.
- Demikian pula ciri khas musuh, dia akan menjadi lemah, hilang keberaniannya, lari pergi dengan godaan-godaannya, bila orang yang sedang berlatih dalam perkara-perkara rohani

bermuka gigih menentang godaan-godaan musuh dan mengadakan perlawanan yang tepat berbalikan.

Bila sebaliknya, orang yang berlatih mulai takut, dan hilang keberaniannya menghadapi serangan-serangan godaan-godaan, maka di muka bumi ini tiada binatang yang lebih ganas daripada musuh kodrat manusia itu, dalam mengejar maksud jahatnya dengan kedurhakaan yang luar biasa.

326. *PEDOMAN XIII.* Begitu pula musuh kita juga bersikap seperti buaya darat: ingin tetap dirahasiakan dan tak dibukakan kepada siapa pun. Karena, memanglah orang cabul, yang dengan kata-kata merayu gadis puteri seorang ayah yang baik atau isteri seorang suami yang baik ke arah maksud serongnya, tentu berkehendak agar kata-kata dan bujukannya tetap dirahasiakan.

Sebaliknya sangatlah membuat dia tak senang, bila kata licik dan maksud serong tadi dibuka oleh gadis di hadapan ayahnya atau oleh isteri di hadapan suaminya, karena dengan mudah dapat ditariknya kesimpulan, bahwa usahanya yang telah dimulainya tadi tak akan berhasil. Sama halnya, bila musuh kodrat manusia menyajikan tipu dan bujuknya kepada jiwa yang lurus, tentu ingin dan berharap semuanya tadi diterima dan tetap dirahasiakan. Tetapi bila orang itu membukanya di hadapan seorang bapa pengakuan yang baik atau orang saleh lain, yang kenal akan tipu serta kejahatan-kejahatannya, tentulah sangat membuat musuh kecewa. Dia tahu usaha jahat yang dimulainya tak akan berhasil bila tipu dayanya jelas terbuka.

327. *PEDOMAN XIV.* Dia juga bersikap seperti komandan tentara dalam usahanya untuk menundukkan serta merebut apa yang diinginkannya. Karena, seorang kapten atau komandan pasukan, setelah membangun markas dan menyelidiki kekuatan ataupun situasi pertahanan musuh, tentu menyerang lewat bagian yang paling lemah. Begitu pula, musuh kodrat manusia berkeliling menyelidiki semua keutamaan ilahi, keutamaan pokok dan keutamaan moral kita. Dia lalu menyerang dan mencoba menguasai kita lewat bidang-bidang di mana kita kedapatan paling lemah dan rapuh dalam mempertahankan keselamatan kekal kita.

328. **PEDOMAN PEMBEDAAN ROH-ROH II**

*Pedoman-pedoman lebih lanjut untuk memahami gerak batin yang timbul dalam jiwa. Pedoman-pedoman ini diberikan untuk dapat lebih jauh membedakan roh-roh. Pedoman-pedoman ini lebih cocok untuk Minggu kedua.*

329. *PEDOMAN I.* Ciri khas Allah dan malaikat-malaikat-Nya, bila bertindak di dalam jiwa, ialah memberi sukacita dan kegembiraan sejati dengan menyingkirkan segala kesedihan dan kekacauan, yang dimasukkan oleh musuh. Sedang ciri khas musuh ialah berjuang melawan sukacita dan hiburan rohani itu dengan menyodorkan alasan-alasan semu, pandangan-pandangan sesat dan tipuan licik terus-menerus.
330. *PEDOMAN II.* Hanya Allah sendirilah yang dapat memberi hiburan kepada jiwa tanpa sebab-sebab sebelumnya. Karena memang diri khas Penciptalah masuk, ke luar dan menimbulkan

gerakan dalam jiwa untuk menarik sepenuhnya ke arah cinta kepada Keagungan ilahi-Nya. Kukatakan tanpa sebab, artinya: tanpa adanya perasaan atau pengertian apa-apa yang dapat mendatangkan hiburan semacam itu karena kerja budi atau kehendaknya sendiri.

331. *PEDOMAN III.* Bila ada sebab, maka hiburan dapat datang dari malaikat baik maupun dari malaikat jahat. Tetapi tujuannya berlawanan. Malaikat baik menghibur bertujuan demi kemajuan jiwa, supaya berkembang dan meningkat dari taraf baik kepada yang lebih baik. Malaikat jahat menghibur bertujuan sebaliknya, yaitu: untuk selanjutnya menyeret jiwa ke arah maksud jahat serta kedurhakaannya.
332. *PEDOMAN IV.* Ciri khas malaikat jahat yang berganti rupa menjadi malaikat terang, ialah memulai dengan mengikuti suasana jiwa yang saleh, akhirnya menggiring ke arah maksud sendiri. Artinya, dia menyodorkan pikiran-pikiran baik-baik dan suci-suci, menyesuaikan diri dengan jiwa yang saleh tadi, lalu sedikit demi sedikit berusaha menuju maksudnya, menyeret jiwa itu ke arah tipu tersembunyi dan maksud-maksud durhaka.
333. *PEDOMAN V.* Hendaknya diperhatikan dengan sungguh-sungguh seluruh jalan pikiran. Bila awal, tengah dan akhir seluruhnya baik, mengarah kepada yang serba baik, maka itu pertanda bahwa berasal dari malaikat baik. Tetapi, bila jalan pikiran yang disodorkan berakhir pada sesuatu yang buruk, atau menyeleweng, atau kurang baik dibandingkan dengan niat jiwa sebelumnya, atau membuat jiwa lemah, resah dan bingung, menyingkirkan damai dan tenang serta tenteram yang sebelumnya dimiliki, maka itu pertanda jelas bahwa asalnya dari roh jahat, musuh kemajuan dan keselamatan kekal kita.
334. *PEDOMAN VI.* Bila musuh kodrat manusia itu telah dapat dirasa dan dikenal dari ekor ularnya dan maksud jahat yang dibujukkannya, maka bergunalah bagi yang digoda selanjutnya mengamati jalan pikiran baik-baik yang disodorkan musuh tadi; bagaimana awalnya, bagaimana sedikit demi sedikit dia berusaha menjauhkan orang dari suasana manis dan gembira rohani, di mana dia berada, sampai akhirnya menggiring dia ke arah maksud jahatnya. Demikianlah berkat pengertian dan pengamatannya atas pengalaman tadi, dapatlah ia berjaga-jaga untuk selanjutnya menghadapi tipu daya yang biasa dipakai musuh-musuh itu.
335. *PEDOMAN VII.* Pada orang yang maju dari baik jadi lebih baik, malaikat baik menjamah jiwa secara halus, lembut dan manis, seperti titik air masuk sepon. Malaikat jahat menjamahnya secara tajam, berdentang dan kacau seperti titik air jatuh di atas batu. Pada orang yang merosot dari buruk ke lebih buruk, roh-roh tersebut menjamah dengan cara berbalikan. Adapun sebabnya terletak pada keadaan jiwa orangnya: apakah berlawanan atau cocok dengan roh-roh yang berbeda-beda tersebut. Bila berlawanan, tentu saja masuknya dengan gaduh dan gejolak yang mudah dikenal; bila cocok masuknya tentu diam-diam, seperti ke rumah sendiri dengan pintu terbuka.
336. *PEDOMAN VIII.* Bila hiburan tanpa sebab, meskipun tidak mengandung tipu, karena seperti telah dikatakan, datangnya hanya dapat dari Allah Tuhan kita saja, namun orang saleh yang diberi Allah hiburan semacam itu, dengan sangat waspada dan hati-hati haruslah menyelidiki serta membedakan antara saat berlangsungnya hiburan itu sendiri dan saat berikutnya, pada waktu jiwa masih menyala dan gairah berkat anugerah-anugerah dan bekas-bekas dari

hiburan yang telah lewat. Sebab, kerap kali dalam saat yang kedua itu, karena mulai memikirkan sendiri dengan berpangkal pada hubungan serta konsekuensi-konsekuensi pikiran atau pendapatnya entah karena pengaruh roh baik, entah karena pengaruh roh jahat, orang membuat macam-macam niat dan putusan, yang tidak langsung diberikan oleh Allah Tuhan kita sendiri. Dari sebab itu, perlulah diselidiki dengan sangat hati-hati sebelum dipercaya sepenuhnya dan mulai dilaksanakan dalam tindakan.

337.

#### PEDOMAN MEMBAGI DERMA

Dalam tugas membagi derma hendaknya dipegang teguh pedoman-pedoman berikut.

338.

*PEDOMAN I.* Jika aku membagikan kepada sanaksaudara, sahabat-sahabat, atau orang-orang yang kucintai, maka ada empat hal yang harus kupertimbangkan; sebagian daripadanya telah dibicarakan dalam soal pemilihan.

Pertama, cinta yang mendorong dan membuat aku memberikan derma tadi haruslah dari atas datangnya, dari cinta kepada Allah Tuhan kita. Maka aku harus sadar dulu dalam hati, bahwa besar atau kecil cintaku terhadap orang-orang itu, adalah melulu demi Allah. Haruslah jelas nampak bahwa dalam alasan yang mendorong untuk lebih cinta kepada mereka adalah Allah.

339.

*PEDOMAN II.* Kedua, kubayangkan seorang yang belum pernah kulihat dan yang tak kukenal; dia ini kuharapkan jadi sempurna sepenuhnya dalam tugas dan kedudukannya. Kaidah yang menurut keinginanku harus dipakainya dalam cara membagi derma demi besarnya kemuliaan Allah Tuhan kita serta makin sempurnanya jiwanya sendiri, akan kupakai pula, tidak lebih, tidak kurang. Haruslah aku menaati pedoman dan kaidah, yang kuharapkan dan kuanggap baik bagi orang lain.

340.

*PEDOMAN III.* Ketiga, aku akan menimbang-nimbang seolah-olah sudah ada dalam sekarat maut, manakah sikap dan kaidah, yang menurut keinginanku seharusnya telah kupakai dalam tugasku. Itu harus kupegang sebagai pedoman dan kutaati dalam pelaksanaan membagikan derma.

341.

*PEDOMAN IV.* Keempat, memandang bagaimana keadaanku pada hari pengadilan kelak dan memikirkan baik-baik, manakah cara yang menurut keinginanku seharusnya. telah kupakai dalam menjalankan tugas dan kewajiban pekerjaanku. Pedoman yang menurut keinginanku seharusnya telah kuikuti, itulah yang harus kuikuti kini.

342.

*PEDOMAN V.* Bila orang merasa ada kecenderungan dan kelekatan kepada sementara orang yang mau diberinya derma, haruslah berhenti dan merenungkan baik-baik keempat pedoman tersebut di atas, memeriksa dan menguji kekekatannya dengan pedoman itu. Dia hendaknya tidak memberikan derma, sebelum dapat meniadakan dan membuang kelekatan tak teratur menurut pedoman-pedoman tadi

343.

*PEDOMAN VI.* Memang tak ada salahnya 'mengambil dari milik Allah Tuhan kita yang disediakan untuk derma, bila orangnya dipanggil Allah Tuhan kita untuk tugas semacam itu. Tetapi dalam hal jumlah yang diambil untuk dipakainya sendiri dari harta yang ada padanya untuk dibagi-bagikan kepada orang lain, ada kemungkinan bersalah dan lewat batas. Jadi, orang yang bertugas seperti itu dapat memperbaiki diri dalam hidup dan kedudukannya,

dengan pedoman-pedoman tersebut di atas.

- 344a. *PEDOMAN VII.* Berdasarkan alasan-alasan tersebut di atas dan banyak lainnya lagi, selalu lebih baik dan lebih aman, bila dalam perkara yang bertalian dengan diri kita sendiri ataupun keadaan rumah tangga, kita membatasi diri dan mengurangi sedapat mungkin serta mendekati sedekat mungkin Imam Agung kita, Teladan dan Kaidah kita, yakni Kristus Tuhan kita sendiri.

Selaras dengan hal itu Konsili Carthago ketiga, yang dihadiri St. Augustinus, memberikan keputusan dan perintah, agar perabot rumah Uskup bersahaja dan sederhana.

- 344b. Pertimbangan itu haruslah diterapkan kepada segala macam cara hidup. Tentu saja harus diperhitungkan penyesuaiannya dengan keadaan dan tingkat hidup masing-masing. Dalam hidup berkeluarga, kita punya contoh St. Yoakim dan St. Anna yang membagi miliknya jadi tiga: yang pertama diberikan kepada fakir-miskin; yang kedua untuk keperluan upacara Kenisah; yang ketiga digunakan untuk kebutuhan hidup sendiri serta keluarga mereka.

345. **BEBERAPA CATATAN  
TENTANG KEBIMBANGAN BATIN**

Catatan-catatan berikut bermaksud menolong supaya dapat merasakan dan memahami kebimbangan batin serta hasutan musuh

346. *Catatan I.* Adalah umum orang beranggapan bahwa kebimbangan batin adalah sesuatu yang keluar dari pendapat dan kemerdekaan sendiri, yakni, bila dengan merdeka menganggap dosa apa yang sesungguhnya bukan dosa. Misalnya, terjadi seorang kebetulan menginjak jerami berbentuk salib, lalu dia menurut pendapatnya sendiri memutuskan telah berdosa. Itu sebetulnya suatu kekeliruan pendapat belaka, bukanlah kebimbangan batin yang sebenarnya.
347. *Catatan II.* Setelah aku menginjak salib, atau setelah memikir, mengatakan, melakukan sesuatu yang lain, datanglah padaku pikiran dari luar yang mengatakan bahwa itu dosa, tetapi dari lain pihak pada hematku itu bukan dosa. Bila aku selanjutnya merasa bimbang dan bingung: sesaat ragu-ragu, sesaat tidak, apakah saya berdosa, maka itulah kebimbangan batin yang sebenarnya, godaan yang disodorkan oleh musuh.
348. *Catatan III.* Kebimbangan batin pertama, yang tersebut pada catatan I, haruslah sangat dibenci, karena itu kekeliruan belaka. Tetapi kebimbangan batin kedua pada catatan II, sekurang-kurangnya untuk sementara waktu tidak sedikit gunanya bagi jiwa yang sedang bertekun dalam latihan-latihan rohani, bahkan sangat membersihkan dan memurnikan jiwa tadi, dengan menyingkirkan jauh-jauh dari segala sesuatu yang nampak sebagai dosa, sesuai dengan ucapan St. Gregorius: "Adalah sifat jiwa yang baik, mengira ada kesalahan di mana sama sekali tak ada kesalahan."
349. *Catatan IV.* Musuh sangat memperhatikan apakah jiwa itu ceroboh atau peka. Bila peka, diusahakannya agar menjadi kelewat peka, dengan maksud untuk membuatnya bingung dan kacau. Misalnya, dilihatnya jiwa seorang tidak mau menyetujui baik dosa berat maupun dosa ringan, ataupun apa-apa yang tampaknya merupakan dosa sengaja. Maka karena diketahui bahwa jiwa tersebut tak dapat jatuh ke dalam sesuatu yang nampaknya dosa, musuh

akan berusaha membuatnya menganggap ada dosa, di mana tak ada dosa: misalnya dalam sepatah kata atau sekilas gagasan saja. Bila jiwa itu ceroboh, musuh berusaha membuatnya jadi makin ceroboh. Misalnya bila sampai kini tidak mengindahkan dosa ringan, maka diusahakannya agar dosa berat dianggap ringan juga; bila sampai kini ada perhatian atas dosa ringan, maka akan diusahakannya agar perhatian itu menjadi amat berkurang, atau sama sekali hilang.

350. *Catatan V.* Jiwa yang berkehendak maju dalam hidup rohani, harus senantiasa mengambil langkah yang berlawanan dengan langkah musuh. Maksudnya, bila musuh mau membuatnya jadi ceroboh, maka haruslah dia berusaha membuatnya lebih peka. Begitu juga, bila musuh mau membuatnya menjadi peka dengan maksud menyeretnya sampai lewat batas, jiwa harus berusaha teguh pada jalan tengah supaya jadi tenang sama sekali.
351. *Catatan VI.* Adakalanya jiwa yang baik berkehendak mengatakan pandangan atau melakukan sesuatu yang selaras dengan jiwa Gereja atau pendapat atasan-atasannya dan tentunya juga demi kemuliaan Allah Tuhan kita; tetapi kemudian dari luar datanglah pikiran atau godaan untuk tidak mengatakan atau melakukannya, dengan alasan-alasan semu seperti kemuliaan hampa atau hal-hal lain dan sebagainya; Maka dia harus mengangkat budinya ke arah Pencipta dan Tuhannya. Bila dilihatnya niat itu termasuk pengabdian kepada Allah yang selayaknya, atau paling sedikit tidak bertentangan dengan itu, haruslah dia bertindak sama sekali bertentangan dengan godaan itu, dan menjawab menurut St. Bernardus: "Bukan karena engkau, aku telah mulai, maka bukan karena engkau, aku akan berhenti".

352. **PEDOMAN KESEPAHAMAN DENGAN GEREJA**

Pedoman-pedoman berikut hendaknya ditaati, supaya dapat mempunyai sikap benar yang harus kita pegang dalam Gereja Pejuang.

353. *PEDOMAN I.* Dengan meninggalkan semua pendapat sendiri, kita harus berusaha, agar hati kita tetap terbuka dan sedia untuk taat dalam segala hal kepada Mempelai Kristus Tuhan kita yang benar, Ibu Gereja yang suci dan hirarkis.
354. *PEDOMAN II.* Memuji pengakuan dosa kepada imam dan penyambutan Ekaristi suci sekali setahun dan lebih lagi tiap bulan, dan jauh lebih baik lagi tiap minggu sekali, dengan memenuhi syarat-syarat yang dituntut dan diharuskan.
355. *PEDOMAN III.* Memuji kehadiran Misa yang kerap, pula nyanyian-nyanyian, mazmur-mazmur dan doa-doa panjang di dalam atau di luar gereja. Demikian pula jam-jam yang diatur pada waktu yang ditentukan untuk seluruh Ibadat harian dan segala doa serta jam-jam kanonik.
356. *PEDOMAN IV.* Amat memuji hidup kebiaraan, keperawanan dan tarak; juga perkawinan, tetapi tidak sedemikian seperti salah satu dari yang tersebut sebelumnya.
357. *PEDOMAN V.* Memuji kaul-kaul kebiaraan, ketaatan; kemiskinan, kemurnian dan kaul-kaul kesempurnaan lain, yang diucapkan atas kehendak sendiri. Harus diingat, bahwa kaul itu mengenai perkara-perkara yang membawa ke arah kesempurnaan Injil; perkara-perkara yang menjauhkannya tidak boleh dijadikan kaul; misalnya melakukan perdagangan, kawin, dan sebagainya.



358. *PEDOMAN VI.* Memuji relikui-relikui para kudus, dengan menghormati relikui-relikui itu dan dengan berdoa kepada mereka. Memuji pula kunjungan ke gereja-gereja stasi, ziarah-ziarah, aflataflat, Yubile-Yubile, aflat-aflat perang salib, dan menyalakan di dalam gereja.
359. *PEDOMAN VII.* Memuji peraturan-peraturan puasa dan pantang, misalnya pada masa puasa, hari kuater-temper, hari vigili, hari Jum'at dan Sabtu; demikian pula perbuatan-perbuatan silih, tidak hanya batin, tetapi juga lahir.
360. *PEDOMAN VIII.* Memuji hiasan-hiasan dan seni bangun gereja, pula patung-patung yang harus dihormati menurut siapa yang digambarkan.
361. *PEDOMAN IX.* Akhirnya memuji semua perintah-perintah gereja dengan lebih cenderung untuk mencari alasan-alasan guna mempertahankannya dan bukan untuk menyerangnya.
362. *PEDOMAN X.* Kita harus lebih sedia untuk menyetujui dan memuji keputusan-keputusan serta perintah atasan-atasan kita dan juga cara bertindak mereka. Meskipun beberapa tindakan, yang sedang ataupun yang sudah diambilnya, tidak pantas dipuji, tetapi mengkritiknya dalam pidato di muka umum atau dalam percakapan dengan orang biasa, tentulah lebih menimbulkan gerutu dan kendala daripada membawa guna. Karena dengan demikian orang akan marah terhadap pembesar-pembesarnya tadi, entah pembesar negara, entah pembesar rohani. Bila atasan-atasan yang tidak hadir di situ dikritik di muka orang biasa, hal itu malahan akan merugikan; sebaliknya dapatlah berguna mengatakan tingkah-laku yang buruk itu kepada orang-orang yang dapat memperbaikinya.
363. *PEDOMAN XI.* Kita harus memuji teologi positif dan skolastik. Memanglah doktor-doktor positif, misalnya St. Hironimus, St. Augustinus, St. Gregorius, dll. terutama bersifat menggerakkan hati untuk mencintai dan mengabdikan Allah Tuhan kita dalam segala hal. Sedang doktor skolastik, misalnya St. Thomas, St. Bonaventura, Magister Sententiarum, dll. terutama bersifat memberi penjelasan-penjelasan dan uraian untuk zaman kita ini mengenai apa-apa yang perlu bagi keselamatan kekal dan untuk dapat lebih baik menghindari serta menyingkap segala sesatan dan tipuan. Doktor-doktor skolastik, karena lebih modern, tidak hanya dapat mengambil keuntungan dari pengertian benar atas Kitab Suci dan dari doktor-doktor positif tadi, tetapi juga karena diterangi dan disinari oleh rahmat ilahi, mereka dapat menimba pertolongan lebih jauh dari kondisi, Hukum dan keputusan-keputusan Ibu Gereja Kudus.
364. *PEDOMAN XII.* Haruskah kita hati-hati jangan sampai memperbandingkan mereka yang masih hidup dengan para kudus yang telah wafat. Dalam hal ini tidaklah kecil sesat orang, misalnya bila berkata: orang ini lebih pandai dari St. Augustinus; orang itu seperti St. Fransiskus, atau bahkan melebihi; dia sama dengan Paulus dalam keutamaan, kesucian, dll.
365. *PEDOMAN XIII.* Supaya memperoleh kebenaran dalam segala hal, kita harus senantiasa sedia untuk percaya sesuatu hitam adanya, walau menurut penglihatanku itu putih, bila Gereja yang hirarkis memutuskan demikian. Karena kita percaya, bahwa antara Kristus Tuhan kita, Sang Pengantin dan Gereja, Mempelai-Nya, hanya ada satu Roh yang memerintah dan memimpin kita ke arah keselamatan jiwa kita; sebab memanglah Roh dan Tuhan yang telah memberi kita kesepuluh perintah sama belaka dengan yang kini memimpin dan memerintah

Ibu Gereja Kudus.

366. *PEDOMAN XIV.* Memang sungguh benar, bahwa tak seorang pun selamat tanpa predestinasi dan tanpa mempunyai iman serta rahmat; akan tetapi haruslah sangat berhati-hati dalam cara membicarakan dan mempercakapkan hal-hal ini semuanya.
367. *PEDOMAN XV.* Janganlah kita banyak berbicara soal predestinasi, melakukannya sebagai kebiasaan; tapi, bila kadang-kadang dibicarakan sekedarnya, hendaklah dijaga, jangan sampai orang biasa disesatkan, seperti yang sering terjadi, bila orang berkata: "Bila sudah ditentukan aku harus diselamatkan atau dihukum — entah baik, entah buruk perbuatanku — tak mungkin mengubah ketentuan itu!" Akibatnya orang lalu menjadi suam-suam kuku dan melalaikan pekerjaan yang menolong untuk mencapai keselamatan dan kesempurnaan rohani.
368. *PEDOMAN XVI.* Begitu pula, hendaknya diperhatikan: Janganlah kita berbicara tentang iman dan sangat menekannya tanpa keterangan dan penjelasan apa-apa, hingga memberi keluasan kepada umat untuk sembrono dan malas dalam pekerjaannya baik sebelum punya iman yang diperkuat oleh cinta maupun sesudahnya.
369. *PEDOMAN XVII.* Demikian pula janganlah kita berbicara tentang rahmat begitu panjang lebar dan terlalu menekannya, hingga menimbulkan racun yang menyebabkan orang mengabaikan kemerdekaan manusia. Jadi orang boleh berbicara tentang iman dan rahmat sejauh mungkin dengan pertolonganilah duni lebih besarnya pujian kepada Yang Mahaagung; tetapi tidak dalam bentuk dan cara yang sedemikian, hingga usaha-usaha dan kehendak bebas sampai dirugikan atau dianggap bukan apa-apa.
370. *PEDOMAN XVIII.* Meski pengabdian besar kepada Allah Tuhan kita demi cinta murni harus dihargai mengatasi segalanya, namun kita harus sangat memuji juga rasa takut terhadap Yang Mahaagung; karena bukan hanya takut keputeraanlah yang merupakan suatu yang baik dan teramat kudus, tetapi juga takut kebudakan; bila sudah tak ada lagi yang lebih baik dan lebih berguna dapat dicapai orang, maka sangatlah itu menolong untuk lepas dari dosa berat; selepas dari itu, mudalah dia mencapai takut keputeraan yang dapat seutuhnya memperkenankan dan menyenangkan Allah Tuhan kita karena satulah adanya cinta ilahi.

#### APPENDIX: Doa-doa Lisan yang Dipakai dalam Latihan Rohani

##### JIWA KRISTUS

Jiwa Kristus, sucikan aku.  
Tubuh Kristus, selamatkan daku.  
Darah Kristus, puaskan daku.  
Air dari lambung Kristus, bersihkan daku.  
Sengsara Kristus, kuatkan daku.  
Yesus manis, dengarkan daku.  
Dalam Luka-Mu, sembunyikan daku.  
Jangan Kau biarkan terpisah daripada-Mu.

Melawan musuh durhaka, belalah aku.  
Di saat ajalku, panggillah aku.  
Suruhlah aku datang pada-Mu,  
agar bersama orang kudus memuja-Mu, sepanjang segala abad. Amin.

### **SALAM YA RATU**

Salam, ya Ratu, Bunda belaskasih, kehidupan, penghibur dan pengharapan kami, salam! Padamu, kami orang buangan anak-anak Hawa berseru. Padamu, kami mohon dengan keluhan-kesah dan isak tangis dari lembah air mata ini. Nah pengacara, pandangan belaskasihmu arahkan kini kepada kami. Dan Yesus buah rahimmu terpuji, selewat masa buangan ini, tunjukkan kepada kami, o penyayang, o pengasih, o Maria perawan manis! Amin.

### **DOA PERSIAPAN**

Ya Allah Tritunggal Mahakudus yang amat pantas disembah, lihatlah aku bersujud di hadapan-Mu untuk menyatakan baktiku kepada-Mu Allah yang Mahaagung. Kupersembahkan kepada-Mu segala gagasan, keinginan, dan keputusan-keputusanku selama waktu ini. Tidak pantaslah aku ini, ya Tuhanku, menerima terang dan pertolongan baru, karena aku telah menyalahgunakan anugerah-anugerah-Mu. Tetapi aku datang kepada-Mu menyerah bulat-bulat seperti kepada seorang ayah yang mahabaik dan maharahim. Dan demi jasa-jasa Yesus Kristus Penebusku lewat Santa Perawan Maria Bundaku serta sekalian orang kudus pelindungku, aku mohon, sudilah Engkau menganugerahkan rahmat-Mu, agar aku dapat mencari-Mu dengan sepenuh hati, dengan rendah hati dan sedia memberi tanpa kecuali. Amin.

## **PENGANTAR**

Buku Latihan Rohani, yang ditulis oleh St. Ignasius Loyola, merupakan buku panduan untuk mengadakan retret. Mengenai buku ini Paus Pius XI dalam Ensiklik "Mens Nostra" menyatakan: "Dalam buku kecil yang disusunnya sewaktu dia belum terpelajar (awam) dan dia beri judul Latihan Rohani, Ignasius adalah orang pertama yang menapak jalan rohani menurut buku tersebut. Dialah orang pertama yang mengajarkan cara retret yang sesuai dan mengagumkan, untuk menolong umat beriman bagaimana meninggalkan dosa dan membangun hidup mereka menurut teladan Yesus Kristus Kekuatan metode Ignasian, sebagaimana ditegaskan oleh Paus Leo XIII, telah terbukti oleh pengalaman tiga abad dan oleh kesaksian semua orang yang selama waktu itu telah unggul dalam ilmu askesis dan kesucian hidup ...."

Karena buku Latihan Rohani merupakan panduan untuk mengadakan latihan rohani selama retret, tepatlah kalau dikatakan bahwa buku ini tidak dimaksudkan sebagai buku "bacaan rohani", melainkan suatu panduan untuk menolong "pemberi retret", yang membimbing orang yang mengadakan latihan rohani selama retret. Oleh karena itu kiranya sangatlah berguna, bila di sini dihaturkan beberapa hal yang berkaitan dengan buku "Latihan Rohani" sebagai buku panduan latihan rohani selama retret.

### **Latihan Rohani suatu pengalaman untuk hidup**

"Ia menceritakan kepadaku bahwa latihan-latihan itu tidak disusunnya bersama-sama

sekaligus, tetapi hal-hal yang diketahuinya bermanfaat bagi dirinya sendiri selanjutnya segera ditulisnya, misalnya hal pemeriksaan hati secara khusus dengan garisnya dan lain-lain. Khusus dikatakannya bahwa cara'pemilihan-pemilihan itu diambilnya dari perbedaan rohroh, yang telah dialaminya sewaktu ia berbaring menderita sakit kaki di Loyola" (*Suka Duka Seorang Peziarah* no. 99).

Hidup dan karya Ignasius mempunyai satu tujuan, yaitu demi kemuliaan Tuhan yang lebih besar. Untuk tujuan itu ia membimbing orang-orang lain dengan "Latihan-latihan Rohani". Latihan rohani adalah retret yang bertujuan mempersiapkan dan mengajak peserta untuk mencari dan menemukan Kehendak Tuhan mengenai hidupnya, dengan kata lain menolongnya untuk mengikuti Kristus lebih dekat.

"Mencari dan menemukan kehendak Tuhan" adalah pengalaman hidup dasariah dan menentukan, diperoleh lewat doa dan lewat pertolongan pembimbing retret.

Ignasius sendiri telah memperoleh pengalaman itu di Manresa, Spanyol. Pada tahun-tahun terakhir di Roma ia menyempurnakannya agar bermanfaat bagi orang-orang lain.

Latihan rohani mulai dengan kebenaran-kebenaran abadi, yaitu penciptaan, dosa, penyelamatan. Melalui pokok-pokok itu peserta retret diajak untuk berkonfrontasi dengan hidupnya sendiri. Kemudian ada waktu untuk memperdalam pengertian batin tentang Kristus agar semakin baik dalam mengikuti dan mengabdikan-Nya. Untuk itulah para peserta retret mengkontemplasikan misteri-misteri hidup Kristus, penderitaan dan kebangkitan-Nya. Puncak latihan rohani adalah kontemplasi untuk mendapatkan Cinta Ilahi.

Selama mengkontemplasikan misteri-misteri itu, peserta retret dibimbing untuk membiarkan dirinya semakin dikuasai oleh cinta Tuhan, kemudian dibimbing untuk memilih jalan hidup yang konkret, pribadi, menyeluruh sebagai jawaban kepada cinta Tuhan. Itulah tema "pemilihan" hidup demi Tuhan.

Latihan rohani adalah juga sekolah pendidikan cinta yang paling mendalam, persiapan untuk masuk ke dalam kebenaran dan perendahan diri agar semakin menggabungkan diri pada pribadi Kristus, Raja Abadi, dan ikut serta dalam karya pengabdian-Nya.

Ignasius sendiri dalam suratnya kepada doktor Miona, 16 November 1536 menulis: "Latihan-latihan rohani memuat segala sesuatu yang saya nilai baik dalam kehidupan ini. Latihan Rohani adalah sarana yang paling baik sejauh saya tahu, baik untuk kemajuan orang maupun faedah dan pertolongan yang dapat ia ambil untuk orang-orang lain". (Antonio Betancor, SJ, "Ikut serta di jalan peziarah", *Seri Ignasiana* 2, Kanisius 1991, hlm. 100-101).

### **Latihan Rohani sebagai pedagogi hidup rohani**

Ignasius dalam Catatan Pendahuluan Pertama menggambarkan Latihan Rohani seperti olahraga, karena dikatakan sebagai berikut: "Sebagaimana gerak jalan, jarak dekat atau jarak jauh, dan lari-lari disebut latihan jasmani, begitu pula dinamakan latihan rohani setiap cara mempersiapkan jiwa dan menyediakan hati untuk melepaskan diri dari segala rasa lekat tak teratur, dan selepasnya dari itu, lalu mencari dan menemukan kehendak Allah dalam hidup nyata guna keselamatan jiwa kita". Adapun yang menjadi tujuan dari latihan rohani tersebut ialah "menaklukkan diri dan mengatur hidup begitu rupa hingga tak ada keputusan diambil di

bawah pengaruh rasa lekat tak teratur mana pun juga (LR no. 21).

Kalau latihan rohani dimaksudkan untuk membentuk atau membangun hidup rohani lewat proses pengalaman yang dilatihkan, maka dapat dikatakan, seperti di dalam latihan jasmani untuk mencapai sesuatu, bahwa latihan rohani itu suatu *pedagogi* hidup rohani. Hal itu benar, karena buku Latihan Rohani berasal dari pengalaman Ignasius dididik oleh Tuhan dalam hidup konkretnya. Jadi di dalam latihan rohani ditemukan suatu pedagogi hidup rohani, bahkan sekali lagi dapat dikatakan bahwa Latihan Rohani itu suatu pedagogi, yaitu pedagogi pengalaman rohani pribadi (lihat Gilles Cusson, *Pédagogue de l'Expérience Spirituelle Personelle*, Bruges ParisMontreal, 1968, hlm. 427).

Dipandang dari segi pengalaman pembentukan hidup rohani, Latihan rohani mengandung lima unsur yang perlu diperhatikan, agar latihan-latihan tersebut dapat mencapai tujuannya, yaitu: operasionalitas, ritme, isi, pribadi-pribadi dan iklim atau suasana lingkungan. Maka kalau kita mau memahami pedagogi latihan rohani dan menggunakan proses latihan yang ada di dalamnya, kita perlu sedikit menyingkap kelima hal tersebut, karena kelima hal tersebutlah yang merupakan hal-hal yang harus diperhatikan, bila latihan rohani akan mencapai tujuan.

### 1. Operasionalitas

Latihan rohani sebagai pengolahan diri dan pembentukan hidup rohani lewat latihan dan pengalaman yang disengaja terutama dilakukan lewat doa-doa dan pemilihan-pemilihan. Hal itu merupakan suatu laku hidup yang berpusat pada diri manusia dalam hubungan dan perjumpaan dengan Allah. Latihan rohani merupakan latihan pemilihan dalam kemerdekaan, yang semakin konkret dalam hidup. Pemilihan-pemilihan tersebut dilaksanakan dalam proses doa.

Latihan rohani merupakan sebuah pedagogi aktif (lihat Catatan Pendahuluan Pertama), bukan lewat komunikasi verbal tentang prinsip-prinsip pedagogi rohani, meskipun prinsip-prinsip tersebut digunakan juga dalam pembimbingan, melainkan terutama lewat praksis latihan doa dan pemilihan-pemilihan. Latihan rohani merupakan pedagogi rohani yang tertuju kepada manusia seutuhnya dalam perspektif pembentukan manusia sejati-religius, artinya manusia dalam kesatuan dengan Allah dan sesama dalam Kristus dengan daya kekuatan Roh Kudus. Hal itu dimungkinkan, karena manusia sebagai makhluk religius mempunyai daya dan kemampuan rohani. Manusia religius sebagai penyembah Allah dan pengabdian sesama lewat kegiatan-kegiatan hidup, untuk mengungkapkan dan mewujudkan, perlu melatih diri mengambil keputusan dalam kemerdekaan yang semakin matang. Jadi yang menjadi titik pusat ialah bagaimana manusia dilatih dan dididik menghayati kemerdekaan secara matang dan bertanggung jawab.

Adapun yang menjadi landasan religius ialah kesadaran bahwa Allah sendiri tetap aktif mencipta dan berkarya dalam hidup sebagai Pendidik, lewat berbagai kenyataan dan peristiwa hidup yang dialami oleh manusia. Manusia diajak belajar dari kehidupan yang tak terlepas dari kegiatan Allah, yang mencipta dan menebus.

### 2. Ritme

Operasionalitas pedagogi rohani lewat latihan dan pengalaman untuk membentuk manusia

rohani perlu terlaksana dalam suatu ritme tertentu. Dalam proses pendidikan serta latihan tentulah penting tujuan objektif, begitu pula penting orang yang mengadakan latihan, seperti telah disebut di atas. Namun penting juga bagaimana proses dan perjalanan yang harus dilalui oleh orang yang mengadakan latihan rohani dalam retreat untuk sampai ketujuan yang ingin dicapai. Bagaimanapun juga perlu kita akui, bahwa tujuan yang sama dapat pula dicapai lewat berbagai macam cara dan berbagai macam proses.

Ritme yang ditawarkan oleh Latihan Rohani bukanlah suatu proses yang mengikuti urutan logis melulu, karena di dalamnya seluruh pribadi manusia terserap di dalam proses. Demikian pula pedagogi dari ritme itu tidak hanya terarah kepada dunia intelektual, melainkan kepada pribadi manusia dalam keseluruhannya. Jadi di dalam Latihan Rohani yang menjadi perhatian lebih ialah bukan semata-mata isi dari gerak progresif, melainkan ritme pematangan rohani dari pribadi yang melatih diri. Maka yang menjadi titik pusat perhatian ialah situasi pribadi-batin seseorang.

Latihan rohani mengajak kita untuk memahami pengertian asasi dari pedagogi-pendidikan sebagai suatu perjalanan. Karena itu merupakan suatu perjalanan, maka muncullah kepentingan langkah-langkah serta tahap-tahap yang dilakukan. Pelaksanaan pedagogi seperti itu membuahkan pengertian bahwa Latihan Rohani merupakan suatu "sekolah", sebuah sekolah kehidupan. Oleh karena itu diperlukan adanya suatu pengaturan progresif dari langkah-langkah yang diambil, yaitu:

- Perlu adanya program yang secara teliti disusun.
- Perlu diperhatikan terjadinya suatu perjalanan pertumbuhan progresif, yang menuju ke semakin terwujudnya program secara optimal.
- Untuk mendukung itu perlu diperhatikan tahap-tahap beserta langkah-langkah untuk menuju ke pematangan pribadi dalam penghayatan kemerdekaan dalam hubungannya dengan Allah dan situasi konkret pertumbuhan orang yang mengadakan latihan selama retreat.

Kekhususan pedagogi rohani Latihan Rohani terutama terletak dalam arah perjalanan, ritme serta perkembangan progresif pengalaman, yang kesemuanya dimatangkan lewat suatu dinamika:

- Dinamika dari luar ke dalam dan dari dalam ke luar. Yang dimaksud di sini ialah lewat proses internalisasi (pembinaan) semakin mendalam agar orang mampu mengadakan eksternalisasi (perwujudan lahir dan luar) ke hidup konkret.
- Dinamika dari keseluruhan ke bagian-bagian dan dari bagian-bagian ke keseluruhan. Yang dimaksud di sini ialah selama latihan rohani orang selalu harus memperhatikan hubungan antara arah seluruh latihan dan bagian-bagian dari latihan-ladahan, dan demikian pula
- hubungan atau letak masing-masing latihan dengan proses keseluruhan latihan rohani.
- Dinamika dari yang eksplisit ke yang implisit dan dari yang implisit ke yang eksplisit lewat pendalaman serta pengulangan latihan-latihan. Yang dimaksud di sini ialah orang diajak untuk semakin menangkap dan mampu mencecap yang lebih dalam dari pengalaman yang diperoleh dalam latihan rohani, dan dengan begitu semakin mampu

pula untuk mewujudkan yang lebih dalam tersebut ke dalam hidup konkret.

- Dinamika dari tujuan ke sarana-sarana dan dari sarana-sarana ke tujuan. Yang dimaksud di sini ialah bagaimana tujuan itu mempengaruhi pilihan sarana-sarana dan pilihan-pilihan sarana sungguh mendukung untuk menuju ke tujuan. Oleh karena itu perlu diperhatikan pentingnya nilai-nilai yang datang dari atas atau dari Allah dan bagaimana dipertemukan dengan keadaan orang yang sedang menuju ke perwujudan nilai-nilai tersebut.

### 3. *Pribadi-pribadi atau pelaku-pelaku*

Mengikuti pola bimbingan dan pedagogi Latihan Rohani, kita akan menemukan bahwa dalam pelaksanaan latihan rohani ada yang membimbing atau memberi latihan dan ada yang dibimbing atau yang melakukan latihan. Dalam proses melatih dan dilatih itu mau tidak mau terjadilah suatu relasi yang aktif dan dinamis antara pemberi retreat dan pelaksana retreat. Relasi itu digambarkan sebagai berikut:

- Perjumpaan dan hubungan itu merupakan suatu bantuan atau sarana, agar yang dibimbing semakin mendalam membangun perjumpaan dan relasi dengan diri sendiri dan dari situ dengan Tuhan, yang dialami sebagai Pendidik utama setiap orang.
- Hubungan antara dua pelaku bersifat dialogis, dengan tujuan untuk menemukan kehendak Allah dan mencintanya serta melaksanakannya. Di sini yang penting ialah bukan hanya isi dari dialog dan perjumpaan, tetapi juga proses dan suasana dialog yang mematangkan orang yang sedang melakukan latihan-latihan rohani.
- Mengingat arah dari proses latihan rohani ialah menyiapkan diri dan membuka diri kepada Allah yang mendidik dan membentuk orang yang sedang melakukan latihan rohani, maka sebetulnya yang menjadi pelaku utama ialah Allah sendiri yang berkarya dalam diri orang yang melakukan latihan rohani.

Perjumpaan dan hubungan antara pemberi retreat dan pelaksana retreat mempunyai ciri pedagogi rohani. Adapun yang menjadi pusat ialah orang yang melakukan latihan rohani selama retreat di hadapan Allah dan hidup, sedangkan pemberi latihan rohani hanyalah merupakan pembantu atau pembimbing, atau pula pemandu perjalanan rohani selama retreat. Oleh karena itu yang perlu menyesuaikan ialah pemberi latihan rohani, bukannya yang melakukan latihan rohani kepada pemberi latihan-latihan rohani. Kalau begitu pemberi latihan rohani harus peka dan mampu menempatkan diri secara tepat dalam proses perjalanan rohani selama retreat, agar pertumbuhan orang yang melakukan latihan rohani terjadi secara menyeluruh, baik intelektual, afeksi, kehendak, rohani dan moral.

### 4. *Isi*

Berbicara mengenai isi dalam pedagogi rohani Latihan Rohani, banyaklah hal yang termaktub di dalamnya. Dengan kata isi, di situ terdapat kecenderungan-kecenderungan orang, sikap-sikap dasar yang dimiliki dan dimensi-dimensi hidup kristiani, yang mau ditumbuhkan dan dikembangkan. Dengan isi juga dimaksud tema, gagasan dan materi-materi yang akan disampaikan dan dikomunikasikan, agar dibatinkan dan dimiliki. Isi juga berarti metode-metode latihan yang dipakai untuk menolong pembatinkan lewat latihan rohani. Jadi dengan isi di dalam pedagogi Latihan Rohani ialah semua saja yang diharap dapat membantu untuk membentuk

diri secara rohani.

Pedagogi rohani Latihan Rohani mengikuti dua gerak dan kekuatan yang membentuk manusia dalam pengalaman hidup. Pertama, gerak dan kekuatan yang datang dari atas, yaitu gerak dinamika Allah yang mencipta, menebus dan membentuk manusia. Dalam Kitab Suci, yang datang dari atas itu disebut gerak sejarah keselamatan. Dalam sejarah keselamatan itu manusia dihadapkan kepada tawaran-tawaran hidup objektif dari Allah, seperti sistem nilai, mentalitas dan pola kehidupan yang menuju ke kepenuhan hidup manusia sebagai pribadi dan ciptaan Allah. Di samping itu, manusia juga dihadapkan tindakan serta sentuhan-sentuhan Allah, yang merupakan daya penggerak untuk menjawab tawaran-tawaran Allah tersebut, yaitu hidup di dalam Kerajaan-Nya. Dengan demikian manusia dibuat mampu tidak hanya untuk menghayati Kerajaan Allah, tetapi juga untuk mengalahkan Kerajaan setan atau Kuasa jahat dalam hidup manusia.

Kedua, gerak atau kekuatan yang berasal dari realitas historis manusia, yang personal dan sosial. Kenyataan hidup manusia itulah yang merupakan medan pergulatan Allah dan manusia dalam perjalanan menuju ke kepenuhan hidup di dalam Yesus Kristus.

Pertumbuhan hidup rohani seseorang merupakan buah dialog terus-menerus antara karya Allah, rahmat-rahmat-Nya beserta sapaan-sapaan-Nya, dan jawaban manusia dalam seluruh kodrat, kepribadian dan sejarah hidupnya. Dari perjumpaan itu orang dibawa ke pematangan keputusan pribadi, yang berasal dari kemampuan menyadari apa yang baik dan tidak baik tidak hanya di dalam dirinya tetapi terutama di dalam tata-rencana Allah.

Oleh karena itu, yang menjadi titik perhatian di dalam Latihan Rohani dalam konteks perjalanan pembentukan diri rohani ialah bagaimana semuanya, seperti isi, cara pembimbingan, langkah serta sarana tertuju kepada tujuan Latihan Rohani dan sebaliknya bagaimana tujuan Latihan Rohani merupakan kekuatan dalam memilih dan menggunakan sarana-sarana. Lewat aksi-interaksi itu orang yang melakukan latihan rohani selama retret yang dialami sebagai pedagogi rohani, mencapai ke kematangan rohani. Perlu diingat lagi bahwa pedagogi Latihan Rohani merupakan sarana pula untuk pematangan seseorang di hadapan diri, hidup, sesama, sejarah dan akhirnya Allah. Kedewasaan yang digambarkan oleh Ignasius ialah bila orang mampu setiap kali mengambil pilihan dan keputusan, yang semakin membawa diri seseorang semakin dekat dengan realisasi panggilan manusia.

##### 5. Suasana dan lingkungan

Pedagogi rohani latihan rohani mencakup seluruh manusia dalam keutuhannya. Oleh karena itu tak dapat tidak perlu diperhatikan perlunya penciptaan suasana dan lingkungan lahiriah yang mendukung, seperti suasana waktu, tempat dan bahkan rumah atau bangunan yang mendukung. Pun pula perlu diperhatikan iklim batin serta keadaan khas masing-masing orang yang sedang menjalani latihan rohani. Dalam hal itu sangat ditekankan suasana hening dan refleksif-mendengarkan. Semua itu merupakan unsur pendukung untuk pembentukan diri manusia lewat latihan dan pengalaman. Dengan begitu diharapkan orang semakin mampu membentuk diri lewat pedagogi iman dan kemerdekaan.

Dari pihak pemberi latihan rohani, perlulah dipikirkan bagaimana suasana dan lingkungan retret memberikan kemungkinan suasana kesungguhan yang menuju ke pendalaman hidup



namun penuh "kesantiaian" (*leisure*), agar orang dapat mencecap dan menikmati perjalanan rohani. Begitu pula perlu diperhatikan suasana yang mendukung batin manusia, agar mampu menciptakan suasana dalam dirinya sendiri, agar mau dan mampu membentuk diri secara optimal dengan kerjasama penuh tanggung jawab dengan Allah. Bila ini terjadi, tidak hanya akan terbentuk manusia yang berkerohanian kuat tetapi juga yang memiliki disiplin hidup kuat, baik dalam cara berpikir, merasa, mengambil keputusan secara rohani.

### **Struktur Dinamis Latihan Rohani**

Latihan Rohani terutama terdiri atas suatu seri kegiatan religius-rohani di bawah bimbingan seorang pembimbing yang berpengalaman. Untuk mengalami latihan-latihan rohani penuh diperlukan waktu kurang lebih 30 hari. Ignasius memberi kemungkinan untuk menyesuaikan pengalaman latihan rohani dengan kebutuhan-kebutuhan serta bakat-bakat dan kemampuan orang yang menjalani Latihan Rohani (catatan pendahuluan kedelapan belas, kesembilan belas dan kedua puluh). Tetapi cara latihan rohani yang asli ialah *retret* tiga puluh hari secara terbimbing pribadi, dalam suasana hening dan lewat perjalanan doa dan lakutapa.

Latihan Rohani dibagi menjadi empat bagian, yang disebut empat minggu. Mengenai lama dan waktu masing-masing minggu, dalam pikiran dan maksud Ignasius, tidaklah berarti bahwa masing-masing minggu terdiri dari tujuh hari. Pembagian empat minggu hanyalah untuk menunjukkan bahwa Latihan Rohani terdiri dari empat bagian atau langkah besar, sesuai dengan dinamika sejarah keselamatan. Jadi mengenai lamanya latihan untuk masing-masing minggu tergantung sekali pada proses perjalanan orang yang mengadakan latihan rohani.

Adapun struktur dinamis Latihan Rohani adalah sebagai berikut:

#### **PENDAHULUAN: ASAS DAN DASAR (LR. 23)**

Asas dan Dasar merupakan latihan pendahuluan untuk memperoleh kesadaran tentang hidup di hadapan dan bersama Allah. Latihan yang dipakai di sini ialah mengadakan suatu konsiderasi atau pertimbangan dengan merasakan dinamika penciptaan Allah, tujuan perjalanan hidup manusia menurut maksud dan tujuan penciptaan Allah, serta hubungan antara tujuan hidup dan sarana-sarana untuk hidup mengabdikan, memuji dan memuliakan Allah. Dari situ orang diajak untuk melihat bahwa semua ciptaan lain merupakan sarana yang dapat dipakai sejauh membantu manusia untuk mencapai tujuan hidup menurut rencana Allah. Oleh karena itu orang perlu sampai kepada keyakinan bahwa dirinya harus bersikap lepas-bebas terhadap semua sarana hidup, dalam arti gerak hati dan kehendak bebas manusia tidak lebih condong ke sarana yang satu daripada ke sarana yang lain, atau lebih ke keadaan yang satu daripada ke keadaan yang lain. Keadaan seperti itulah yang merupakan titik pangkal untuk memilih *yang lebih membawa* ke tujuan orang diciptakan. Artinya orang memilih yang sungguh menggambarkan bahwa manusia berasal dan datang dari Allah dan menuju serta kembali kepada Allah, dengan kepatuhan iman kepada kehendak dan karya Allah, yang menciptakan dan menebus. Mencipta dan menebus sebagai karya Allah di sini dimengerti secara alkitabiah, yaitu Allah mengatur dan menata hidup dan ciptaan sekaligus membebaskan dari dosa, sejalan dengan kenyataan mistik manusia yang berasal dan datang dari Allah serta menuju dan kembali kepada Allah.

Bila orang dalam proses latihan pertimbangan mengenai realitas mistik tersebut sudah mampu melihat, menemukan, menyetujui dan menerima prinsip dinamis hidup seperti itu, maka dia baru dapat masuk ke latihan-latihan Minggu Pertama.

### **I. MINGGU I: DOSA DAN KERAHIMAN ALLAH (LR 45-72)**

Proses latihan mengadakan pertimbangan atas Asas dan Dasar, bila itu dilakukan secara benar, akan membawa orang ke kesadaran bahwa keadaan senyatanya tidak seperti yang digambarkan pada Asas dan Dasar. Itulah pintu masuk ke latihan-latihan pada Minggu I, yang berisikan latihan doa atas dosa dan akibat-akibatnya bagi hidup manusia dan seluruh alam ciptaan. Adapun latihan-latihan itu sendiri bergerak dari sejarah dan realitas dosa di dunia menuju ke realitas dosa dan cara kerjanya di dalam diri seseorang.

Namun renungan atas dosa tak terlepas dari belas kasih dan kerahiman Allah kepada dunia dan manusia. Dengan demikian renungan mengenai dosa tidak hanya membawa orang ke kesadaran atas kejahatan dan kebusukan dosa dengan segala akibatnya, melainkan juga ke kesadaran yang semakin mendalam atas cintakasih Tuhan. Semakin orang menyadari kedosaannya, semakin orang menyadari besarnya kasih Tuhan. Kesadaran inilah yang akan merupakan daya kekuatan untuk hidup lebih baik dan lebih maju di dalam jalan Tuhan. Kesadaran itu merupakan landasan kuat untuk menjawab ajakan dan panggilan Tuhan di dalam Kristus.

Pada Minggu I ini orang dilatih untuk mengalami penebusan dan pembebasan dari Tuhan, sebagai tindak lanjut penciptaan Allah. Untuk tujuan itu, orang diajak untuk merenungkan dosa di hadapan Yesus yang tersalib. Agar orang semakin masuk ke dalam realitas dosa yang mengenai dirinya, maka orang dilatih untuk terlibat di dalamnya secara afektif lewat percakapan-percakapan pada akhir setiap renungan. Demikian pula, untuk tujuan yang sama, orang diajak untuk mengadakan latihan pemeriksaan hati — kesadaran — umum (LR 32-44), maupun pemeriksaan hati khusus (LR 24-31).

Latihan rohani yang dijalankan ialah meditasi dengan daya jiwa. Agar latihan ini membawa hasil yang diinginkan, diberi bantuan berbagai petunjuk tambahan (LR 73-90), yang tujuannya menciptakan suasana dan keadaan batin yang mendukung terlaksananya latihan dengan baik.

Bila latihan rohani dijalankan dengan semestinya, dapatlah diharapkan akan terjadi gerakan-gerakan batin, yang merupakan petunjuk keadaan batin maupun arah batin manusia. Oleh karena itu sangatlah berguna orang dilatih untuk mengenalnya dengan menggunakan Pedoman Pembedaan roh-roh (LR 313-327), yang lebih sesuai dengan situasi batin pada latihan-latihan Minggu I.

Dinamika perjalanan tahap ini ditandai dengan permohonan rahmat: rasa malu dan aib atas diri sendiri agar semakin merasakan betapa dalam dan besar cinta Tuhan (LR 48, 55, 365).

### **II. MINGGU II: MENGIKUTI YESUS (LR 90-189)**

Bila orang menjalani latihan-latihan pada tahap Minggu I dengan buah keinginan tidak hanya semakin beriman kepada belas kasih Allah, tetapi terutama mau terlibat secara lebih

mendalam kepada karya Allah bersama Yesus, maka orang boleh dikatakan siap untuk menjalani latihan-latihan rohani dari Minggu II.

Pada tahap Minggu II ini orang diajak untuk mengkontemplasikan hidup Yesus historis sebagai manusia. Namun kontemplasi hidup dan pribadi Yesus ini bertitik tolak pada visi mengenai Yesus tertentu, seperti yang ditawarkan pada renungan pendahuluan Minggu II dan Minggu III serta Minggu IV, yaitu Yesus sebagai Raja atas dunia yang memanggil untuk bersama dengan-Nya memperjuangkan Kerajaan Allah dengan menghayati nilai-nilai Kerajaan Allah sebagai pilihan cara perjuangan (LR 91-98). Dalam terang visi seperti itulah kontemplasi-kontemplasi tentang misteri-misteri hidup Yesus diarahkan.

Adapun jalan yang ditempuh untuk memperjuangkan Kerajaan Allah ialah jalan kemiskinan, kerendahan, derita dan salib dan penghinaan (LR 146) melawan jalan Kerajaan setan (LR 142). Meditasi tentang Dua Panji (LR 136-148) merupakan tawaran jalan untuk memperjuangkan Kerajaan Allah, yang harus diterima dan dimengerti betul oleh orang yang menjalani latihan rohani. Renungan Panggilan Raja dan Dua Panji merupakan tawaran pilihan fundamental dalam mengikuti Yesus, yang berjuang dan berjerih-payah untuk Kerajaan Allah. Pilihan fundamental itulah yang harus direalisasikan dalam kondisi orang yang retret, lewat rentetan kontemplasi tentang misteri hidup Yesus, dari penjelmaan sampai Yesus masuk ke kota Yerusalem.

Untuk menolong agar pilihan itu sungguh lebih (magis) radikal masuk ke dalam misteri hidup dan pribadi Yesus, diberi latihan untuk memahami disposisi kehendak (LR 149- 157). Dalam meditasi tentang tiga golongan orang ini, orang yang retret diajak untuk memahami sejauh mana daya kehendak mampu berpaut kepada nilai-nilai Kerajaan Allah dan membebaskan diri dari nilai-nilai kerajaan setan. Daya kehendak karena bersumber cinta keterpautan inilah yang menjadi pangkal pilihan untuk tidak hanya menjadi orang yang taat kepada tuntutan nilai-nilai Kerajaan Allah, tetapi menjadi pelaksana nilai-nilai Kerajaan Allah bersama Yesus.

Lebih lanjut, agar pemilihan itu sungguh yang dikehendaki oleh Allah dalam kondisi konkret manusia, diberi pula panduan untuk melakukan pemilihan (LR 169-174), beserta petunjuk saat untuk memutuskan pilihan (LR 175-177), dan cara mengadakan pemilihan (LR 178-188). Akhirnya untuk kepentingan pembaharuan hidup, juga diberikan petunjuk (LR 189).

Agar pilihan itu sungguh akhirnya dekat dengan pilihan Yesus, orang diajak untuk mengadakan latihan Tiga Macam Kerendahan Hati, yang merupakan pengolahan hati dan afeksi seseorang untuk mencintai yang dicintai oleh Tuhan (LR 165- 168). Semua itu selama latihan rohani akan dialami dalam proses gerak-gerak batin dan rohani. Oleh karena itu juga dinamika pemilihan dilakukan pula dalam proses pembedaan roh-roh. Untuk itu diberi panduan Pembedaan roh-roh, yang lebih sesuai dengan keadaan batin pada Minggu II (LR 329- 336). Untuk memantapkan proses pemilihan diberi bantuan dengan beberapa catatan tentang keseimbangan batin (LR 345- 351). Begitu pula diberi Pedoman membagi derma, agar pelaksanaan keputusan dan pilihan dalam pengabdian sesuai dengan jiwa dan semangat cinta kristiani (LR 337-344), dan dilakukan di dalam kesatuan cinta dengan Gereja yang real dan hirarkis (Pedoman Kesepahaman dengan Gereja LR 352- 370).

Dinamika internal perjalanan doa selama Minggu II ini ialah permohonan rahmat semakin mengenal dan terbuka kepada Yesus, agar dengan demikian semakin mencintai dan mengikuti-

Nya.

### III. MINGGU III: KESENGSARAAN YESUS (LR 190-217)

Latihan rohani untuk mengenal Yesus, yang hidup melaksanakan nilai-nilai Kerajaan Allah, pada Minggu II, dilanjutkan pada Minggu III dengan kontemplasi tentang kesengsaraan Yesus. Dalam latihan-latihan ini, 'orang yang retret dibawa masuk ke misteri terdalam pergulatan Allah dalam kemanusiaan untuk menegakkan hidup berdasarkan nilai-nilai Kerajaan Allah, sebagai konsekuensi pilihan jalan derita, kemiskinan, kerendahan bahkan penghinaan sampai mati demi nilai-nilai yang diperjuangkan. Dari situ orang diajak untuk merasakan hakikat iman yang benar, ialah berani menyerahkan kepada kuasa Allah untuk mengubah hidup manusia. Keselamatan pada dasarnya sungguh merupakan karya Allah. Orang diajak untuk merasa dan mengakui di mana batas usaha dan erih-payah manusia serta di mana harus berani menyerahkan seluruhnya kepada kuasa Allah bertindak untuk menyelamatkan.

Dengan merenungkan misteri salib dalam perspektif pedagogi iman seperti itu, orang yang retret diharap semakin berani menyerahkan diri dan masuk ke dalam jalan pilihan Tuhan, sebagai tindak lanjut dari keputusan yang sudah diambil dalam latihan-latihan selama Minggu II. Itulah yang dimaksud, bila dikatakan bahwa Minggu III merupakan saat peneguhan atau konfirmasi terhadap pilihan sebelumnya. Pengalaman peneguhan ini tidak hanya didasarkan atas penerimaan afektif bahwa derita dan salib itulah yang akan merupakan konsekuensi atas pilihan, tetapi terlebih karena merasakan bahwa Tuhan menderita itu karena dosa-dosa orang yang retret dan demi keselamatan orang yang retret. Orang dibawa masuk ke misteri cinta terdalam, agar berani ikut ambil bagian dalam misteri cinta terdalam tersebut.

Oleh karena itu dinamika perjalanan selama Minggu III ini ialah ditandai dengan permohonan rahmat kesusahan bersama Yesus yang susah, kehancuran hati bersama Yesus yang hancur hati, air mata, kesedihan mendalam atas sengsara begitu besar, yang telah diderita Kristus untuk diriku (LR 203). Untuk mendukung itu, orang juga diajak untuk belajar matiraga dengan membangun sikap rohani terhadap makanan dan ulah tapa yang selayaknya dilakukan.

Bila orang dapat sungguh masuk ke dalam rasa-perasaan Yesus dalam derita-Nya, maka orang juga akan siap untuk masuk ke dalam misteri kemuliaan dan kegembiraan Yesus pada tahap berikutnya.

### IV. MINGGU IV: KEMULIAAN YESUS (LR 218-228)

Dalam Minggu IV atau tahap ini, orang diajak untuk mengkontemplasikan Yesus yang bangkit dan mulia karena kuasa Allah. Orang dibawa masuk ke dalam iman yang mengalahkan dunia, dosa dan maut. Iman dihayati dan dimengerti sebagai yang menyuburkan cinta dan menguatkan harapan, karena kuasa Allah yang bekerja di dalam hidup manusia melalui Yesus karena kuasa Roh Kudus, yang adalah Roh cinta kasih. Allah dalam Yesus tetap aktif bekerja dan menyertai hidup.

Kontemplasi-kontemplasi tentang penampakan Yesus Kristus, mulai dengan penampakan Tuhan kepada Bunda Maria sampai Dia diangkat ke surga, merupakan pendalaman untuk

mempertajam pengalaman bagaimana Tuhan sungguh menjadi sahabat, penguat dan penghibur, pemimpin yang penuh kasih dan kuasa menyertai hidup orang yang retret. Itulah yang menjadi landasan kegembiraan hidup bersama Yesus yang mulia dan gembira. Itulah yang disebut kegembiraan dalam Roh, yang tidak dapat dirampas, dicemari dan dihalanghalangi oleh apa pun juga di dunia ini. Oleh karena itu permohonan rahmat pada tahap atau Minggu IV ini ialah merasakan sedalam-dalamnya sukacita dan kegembiraan karena Kristus Tuhan kita begitu mulia dan gembira (LR 221).

LATIHAN AKHIR MENUJU KE HIDUP SEHARI-HARI  
"KONTEMPLASI UNTUK MENDAPATKAN CINTA"  
(LR 230-237)

Latihan Rohani sesungguhnya merupakan perjalanan rohani. Pada dasarnya perjalanan rohani merupakan proses pergulatan manusia untuk membiarkan Allah bertindak dalam hidup secara konkret dan real. Perjalanan rohani disebut pula suatu perjalanan mistik. Perjalanan mistik tak terpisahkan dari perjalanan asketik. Hal itu dirumuskan dalam tujuan latihan rohani, yang setiap kali terjadi dalam setiap latihan, yaitu: "Latihan rohani bertujuan menaklukkan diri dan mengatur hidup begitu rupa hingga tak ada keputusan diambil di bawah pengaruh rasa lekat tak teratur mana pun juga" (LR 21; bdk LR 1). Jadi tujuan di sini bukan hanya dimaksud sebagai arah yang dituju pada suatu akhir perjalanan, melainkan juga suatu usaha atau pergulatan penciptaan kondisi hidup, yang membuat orang mengambil keputusan dalam kesatuan dengan Tuhan. Dengan kata lain tujuan latihan rohani ialah menghayati dan mewujudkan kenyataan mistik pada setiap saat dan dalam keadaan apa pun juga maupun di manapun juga.

Oleh karena itu dapat dimengerti bila setiap latihan selama retret orang diajak untuk mohon rahmat kepada Tuhan kita supaya semua maksud, perbuatan dan pekerjaanku diarahkan melulu guna pengabdian dan pujian kepada Allah yang Mahaagung sebagai doa persiapan (LR 46). Doa persiapan ini merupakan penempatan orang yang retret pada realitas mistik manusia yang dinamis sebagai digambarkan pada Asas dan Dasar (LR 23). Jadi orang yang retret pada setiap latihan ditempatkan pada jalan mistik.

Berada pada perjalanan mistik dan asketik berarti orang membuka diri kepada Allah yang aktif berkarya di dalam dirinya. Allah berkarya dalam hidup seseorang berarti Allah tetap mencipta, menebus dan membawa ke tujuan hidup manusia diciptakan. Secara dinamis orang dibawa ke hidup dalam kesatuan dengan Allah menurut jalan Kristus di dunia ini. Untuk sampai ke situ, orang masuk ke dalam jalan pemurnian (pembebasan dari pihak Allah dan askesis dari pihak manusia), *penerangan* (pengarahan dan bimbingan dari pihak Allah dan pemahaman menuju ke ketaatan dan penyerahan dari pihak manusia), *penyatuan* (hidup menurut hukum kasih ilahi).

Melalui jalan mistik dan asketik, yang bercirikan jalan pemurnian, penerangan dan penyatuan, di mana orang menyediakan diri kepada kegiatan Allah dalam hidupnya, orang yang retret diharapkan mencapai kesadaran dalam Roh dan visi mistik tentang dirinya, sesama, dunia, peristiwa, Gereja dan Allah, sebagaimana diungkapkan sebagai berikut: "segala sesuatu turun dari atas bagaikan sinar-cahaya turun dari matahari, dan bagaikan air mengalir dari sumber-sumbernya" (LR 237). Dengan ungkapan simbolik-mistik seperti itu orang yang retret

diajak untuk menyadari dan merasakan dalam iman bahwa segala sesuatu yang ada baik di dalam alam semesta maupun dalam dirinya merupakan pancaran kasih yang mengalir dari Allah.

Oleh karena itu Latihan rohani diakhiri dengan latihan Kontemplasi untuk mendapatkan cinta, agar orang dalam hidup sehari-hari menghayati hidup dalam visi itu. Kalau demikian orang dapat diharapkan mampu menemukan Allah dalam segala hal, sebagai Allah yang adalah kasih, dan dengan begitu mau mempersembahkan seluruh diri untuk dikuasai oleh kasih Allah, sebagaimana diungkapkan dalam doa:

"Ambillah, Tuhan dan terimalah, seluruh kemerdekaan, ingatan, pikiran dan segenap kehendakku, segala kepunyaan dan milikku.

Engkaulah yang memberikan, pada-Mu Tuhan kukembalikan.

Semuanya milik-Mu, pergunakan sekehendak-Mu.

Berilah aku cinta dan rahmat-Mu, cukup itu bagiku" (LR 234).

#### **Catatan mengenai terjemahan**

Terjemahan Latihan Rohani ini merupakan pembaharuan dari terjemahan Latihan Rohani, yang diterbitkan oleh Provinsi Indonesia Serikat Yesus pada tahun 1965. Pembaharuan terjemahan dilakukan dengan mengacu beberapa terjemahan Latihan Rohani, yaitu:

1. "Ignace De Loyola, Texte autographe de Exercices Spirituels et Documents contemporains (1526-1615)" presentes par edouard Gueydan, SJ en Collaboration, csc. *Collection Christus No. 60 Textes*, Desclée de Brouwer Bellarmine, 1986, Paris.
2. "Ignace De Loyola, Exercices Spirituels," Traduction du texte Autographe par Edouard Gueydan. SJ en Collaboration, *Collection Christus No . 61 Textes*, Desclée de Brouwer Bellarmine, 1985, Paris.
3. "Ignazio di Loyola, *Esercizi Sirituali*," A cura di Pietro Schiavone, SJ, Edizione Paoline, 1978.
4. *The Spiritual Exercises of Saint Ignatius*, Translated by Thomas Corbishley, SJ, Anthony Clarke, Wheathampstead, Hertfordshire, 1975.

Terjemahan yang disajikan di sini diusahakan memakai bahasa Indonesia yang mudah dimengerti, dengan sedapat mungkin menggambarkan yang dimaksud oleh St. Ignasius Loyola. Oleh karena itu harus diakui bahwa tidaklah mudah menerjemahkan. Meskipun begitu ada harapan, bahwa terjemahan ini dapat membantu terutama para pembimbing retreat dan juga siapa saja yang berminat dalam menggunakan buku Latihan Rohani. Nomor-nomor di sisi kanan halaman menunjukkan referensi pada nomor-nomor Latihan Rohani. Di dalam buku ini disertakan beberapa lampiran yang diharapkan membantu untuk memahami proses pengalaman latihan rohani.

Pusat Spiritualitas Girisonta,  
pada pesta St. Alfonsus Rodrigues, SJ  
tanggal 31 Oktober 1992

J. Darminta, SJ