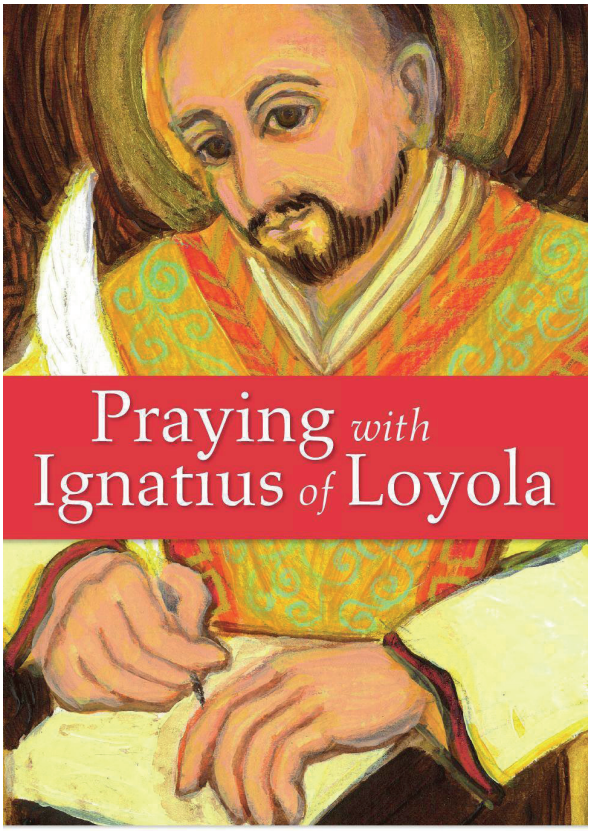
# Rahmat Kekosongan Hati

Jacqueline Syrup Bergan & Marie Schwan

**Tema**: Poin penting dalam perjalanan kerohanian adalah saat kita bertatap muka dengan kekosongan hati yang hanya Allah dapat memenuhinya.

**Doa pembuka**: Allah Maha Pengasih, semoga aku selalu sadar bahwa aku hampa tanpa-Mu dan sepenuhnya bersandar pada-Mu.

## Tentang Ignasius Loyola



Sumber: Internet

Ignasius Loyola menggambarkan diri pada usia dua puluh enam sebagai pemuda yang memiliki kebanggaan, ambisi, dan sifat keras. Juan de Polanco, sekretarisnya, menambahkan hal berikut tentang Ignasius sebagai seorang pemuda: "Meskipun sangat terikat dengan iman, dia tidak hidup sesuai dengan kepercayaannya, dan tidak menjaga diri dari dosa. Dia terutama tidak beres dalam hal perjudian, hal-hal yang berkaitan dengan perempuan dan pertarungan ksatria" (de Guibert, *The Jesuit: Doctrine and Practice Spiritual*, 23). Kemudian, di Pamplona, sebuah bola meriam menghantam kakinya. Selama masa pemulihan yang panjang dan menyiksa, Ignasius mengalami perubahan hati, menyadari kehampaan kehidupan sebelumnya. Berbicara tentang dirinya sebagai orang ketiga, Ignasius Loyola menulis dalam otobiografinya:

> Bagaimanapun juga, Allah membantunya, dengan mendatangkan pikiran lain sesudah itu, yang timbul dari apa yang dibacanya. Apabila

membaca tentang kehidupan Allah kita dan para santo, ia mulai berefleksi dan berpikir begini: Bagaimana, kalau aku melakukan apa yang dilakukan St. Fransikus, atau yang dilakukan St. Dominikus? Begitulah ia berefleksi mengenai banyak hal yang dirasa baik. Ia selalu membayangkan hal-hal yang sulit dan berat, tetapi bila dibayangkan ia selalu merasa mudah untuk melaksanakannya. Seluruh pikirannya yang selalu dikatakan pada dirinya sendiri tidak lain daripada St. Dominikus melakukan itu., jadi aku harus melakukannya juga; St. Fransiskus melakukan itu, jadi aku harus melakukannya juga. Pikiran seperti itu bertahan cukup lama. Lalu ia sibuk dengan hal-hal lain. Kemudian muncul lagi pikiran duniawi seperti yang disebut di atas, dan hal itu pun berlangsung lama. Pikiran yang begitu berbeda datang silih berganti, dan itu berjalan terus cukup lama. Ia selalu dikuasai oleh pikiran yang muncul, entah pikiran mengenai tindakan duniawi yang ingin dilakukannya, entah pikiran lain mengenai Allah yang muncul di benaknya. Sampai pikiran-pikiran itu ditinggalkannya karena capai, lalu ia mencari sesuatu yang lain.

Ia mengalami perbedaan ini: Bila berpikir mengenai hal-hal duniawi, ia memang senang sekali, tetapi kalau berhenti, karena capai, ia merasa kering dan tidak puas. Sebaliknya, bila berpikir mau pergi ke Yerusalem tanpa sepatu, dan hanya makan sayuran, dan menjalankan semua hal lain yang berat, yang dilihatnya pernah dilakukan oleh para santo, ia merasa terhibur. Bahkan tidak hanya pada saat ia sedang dalam pikiran itu, tetapi juga saat-saat kemudian, bila pikiran itu telah ditinggalkannya, ia tetap merasa puas dan gembira. Akan tetapi, ia tidak memperhatikan hal itu dan juga tidak menyempatkan diri untuk mempertimbangkan perbedaan itu. Pada suatu saat matanya dibuka sedikit dan ia mulai merasa heran akan perbedaan itu dan mengadakan refleksi tentang hal itu. Berdasarkan pengalaman ia mulai menyadari bahwa dari pikiran yang satu, ia menjadi murung, dan dari yang lain gembira. Sedikit demi sedikit ia mulai menyadari perbedaan roh-roh yang menggerakkannya: satu dari setan, yang lain dari Allah.

(*Wasiat dan Petuah St. Ignasius*, No.7-8).

**Jeda**: Pernahkah Anda merasakan kehampaan tanpa sukacita yang hanya Allah dapat memenuhinya?

**Kata-kata Ignasius Loyola**

Manusia diciptakan untuk memuji, menghormati serta mengabdi Allah 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 merintangi dirinya.

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.

(*Latihan Rohani St. Ignasius Loyola*, No. 23)

**Refleksi**

Pengalaman Ignasius Loyola mirip dengan pengalaman banyak dari kita yang perlu menghadapi kekosongan dalam hidup. Dia mendorong diri menuju kesuksesan, pengakuan orang lain, dan penghargaan dari mereka. Dasar dari dorongan ini adalah rasa lapar yang mendalam dan kekosongan batin. Perjudian, main perempuan, dan pertarungan ksatria tidak mengisi kekosongan hatinya. Namun, religiusitas kompulsif juga tidak berhasil mengatasi kehampaan hati Ignasius Loyola. Setelah pertobatan, dia berpuasa secara berlebihan dan melakukan silih yang keras terhadap tubuhnya. Tindakan-tindakan ini hanya menambah kelaparan batin.

Pertobatan sejati datang ketika kita berbalik kepada Allah, ketika kita mengakui bahwa hanya Allah yang dapat mengisi kekosongan hati dan bahwa Yesus telah mencurahkan kasih Allah. Kita tidak dapat mendapatkan kasih Allah dengan usaha sendiri, karena Yesus menganugerahkannya kepada kita secara bebas dan terus menerus jika kita membuka diri untuknya. Ignasius Loyola perlu berserah kepada Allah dan memercayai-Nya. Hanya dengan sikap demikian Allah dapat mengisi kekosongan dalam hatinya.

• Tempatkan di depan Anda sebuah pena atau pensil dan beberapa kertas untuk menulis refleksi. Jika memiliki buku jurnal, silahkan Anda membukanya. Silahkan Anda menenangkan diri. Silahkan Anda duduk tenang di depan kertas kosong. Silahkan Anda bernapaslah dalam-dalam sampai merasa rileks. Ingat kembali pengalaman kekosongan, perasaan kuat bahwa ada sesuatu yang sangat kurang dalam hidup, perasaan hampa di hati Anda. Kemudian, silahkan Anda mulai menggambarkan pengalaman kehampaan dan kepedihan batin tersebut. Silahkan Anda tuangkan semua perasaan tanpa khawatir akan tata[nan] bahasa.

• Ignasius Loyola mencoba mengisi kekosongan hati dengan main judi, perempuan, dan senjata. Kita semua memiliki cara masing-masing untuk mengisi kehampaan hati. Beberapa orang makan berlebihan; yang lain kecanduan *game* komputer atau televisi. Menjadi kecanduan kerja dapat menjadi cara yang menggoda untuk melindungi diri dari kerinduan akan Allah. Silahkan Anda menginventaris cara-cara bersembunyi dari kekosongan

hati yang hanya Allah dapat mengisinya.

• Sentuh kerinduan batin Anda dan hasrat akan Allah yang memenuhi kerinduan batin tersebut menggunakan meditasi terbimbing ini. Dalam persiapan, gelapkan ruangan sehingga hanya ada cahaya yang berasal dari nyala sebuah lilin.

• Silahkan Anda duduk rileks…. Tutup mata Anda…. Biarkan semua ketegangan menghilang .... Mulailah dengan kaki Anda ... Rasakan ketegangan pada kaki pergi .... Lanjutkan merasakan ketegangan dan kemudian relaksasikan setiap bagian tubuh Anda…. Silahkan Anda bernapas perlahan dan dalam .... Berkonsentrasilah pada pernapasan Anda selama beberapa saat….

• Bayangkan bahwa kerinduan terdalam Anda, kepedihan batin untuk kepenuhan, telah berbentuk dan duduk di depan Anda ... Tanyakan kerinduan Anda apa yang sebenarnya dia inginkan ... Dengarkan dia menggambarkan kerinduan yang dalam ... ruang-ruang kosong ... hasrat untuk kepenuhan ...

• Sekarang, silahkan buka mata Anda ke cahaya lilin .... Berdoalah dengan lembut sebuah kata atau frasa yang mengungkapkan kerinduan Anda. Misalnya, “Datanglah,” “Terang,” “Yesus,” atau “Dari jurang yang dalam, aku berseru kepada-Mu.” Ulangi kata atau frasa doa ini sebagai ratapan dan seruan agar api Allah memenuhi Anda.

• Dalam keheningan hati, nyatakan kebersandaran Anda pada Allah. Ungkapkan tindakan iman Anda kepada Allah.

**Sabda Allah dalam Kitab Suci**

Sebab apa yang aku perbuat, aku tidak tahu. Karena bukan apa yang aku kehendaki yang aku perbuat, tetapi apa yang aku benci, itulah yang aku perbuat. Jadi jika aku perbuat apa yang tidak aku kehendaki, aku menyetujui, bahwa hukum Taurat itu baik. Kalau demikian bukan aku lagi yang memperbuatnya, tetapi dosa yang ada di dalam aku. Sebab aku tahu, bahwa di dalam aku, yaitu di dalam aku sebagai manusia, tidak ada sesuatu yang baik. Sebab kehendak memang ada di dalam aku, tetapi bukan hal berbuat apa yang baik. Sebab bukan apa yang aku kehendaki, yaitu yang baik, yang aku perbuat, melainkan apa yang tidak aku kehendaki, yaitu yang jahat, yang aku perbuat. Jadi jika aku berbuat apa yang tidak aku kehendaki, maka bukan lagi aku yang memperbuatnya, tetapi dosa yang diam di dalam aku. Demikianlah aku dapati hukum ini: jika aku menghendaki berbuat apa yang baik, yang jahat itu ada padaku. Sebab di dalam batinku aku suka akan hukum Allah, tetapi di dalam anggota-anggota tubuhku aku melihat hukum lain yang berjuang melawan hukum akal budiku dan membuat aku menjadi tawanan hukum dosa yang ada di dalam anggota-anggota tubuhku. Aku, manusia celaka! Siapakah yang akan melepaskan aku dari tubuh maut ini? Syukur kepada Allah oleh Yesus Kristus, Tuhan kita.

(Surat Rasul Paulus kepada Jemaat di Roma 7:15-25)

**Doa penutup**: "Tolong saya, ya Allah, sebab saya tidak menemukan bantuan pada manusia, atau pada mahluk lain. Tidak ada yang terlalu berat kalau saya merasa dapat menemukannya. Tunjukkan kepada saya, Allah, lokasi untuk dapat menemukan bantuan. Bahkan, kalau Engkau menyuruh saya menyusul seekor anjing kecil, asal dapat sembuh, saya akan melakukannya."

(*Wasiat dan Petuah St. Ignasius*, No. 23)

Sumber: Jacqueline Syrup Bergan & Marie Schwan, "Meditation 1: The Grace of Emptiness" dalam *Praying with Ignatius of Loyola* (Chicago, IL: Loyola University Press, 2015). Penerjemah: Mutiara Andalas, SJ.