Latihan 27: Pamitan kepada Tubuh Anda



Sumber: Internet

Bayangkan sekarang Anda telah menyampaikan pamitan terakhir dengan semua orang sebelum wafat. Anda tinggal memiliki sekitar satu atau dua jam kehidupan. Anda telah menyediakan waktu ini untuk diri dan Tuhan ...

Mulailah berbicara dengan diri. Bicaralah dengan setiap anggota tubuh Anda: tangan, kaki, jantung, otak, paru-paru. . . Ucapkan selamat tinggal pada masing-masing anggota tubuh. . . Anda mungkin memperhatikan mereka untuk pertama kali dalam hidup - sekarang Anda akan meninggal dunia!

Cintai setiap anggota tubuh Anda. Misalnya, tangan kanan Anda ... Bersyukurlah atas semua layanan yang telah diberikan tangan kanan kepada Anda ... Katakan bahwa berharga tangan kanan bagi Anda ... Katakan bahwa Anda sangat mencintai tangan kanan tersebut. . . Berikan semua syukur dan cinta Anda sekarang karena ia akan segera berubah menjadi debu. . . Lakukan latihan terhadap masing-masing anggota dan organ tubuh Anda, kemudian kepada tubuh Anda secara keseluruhan, dengan bentuk dan penampilan, warna dan tinggi serta fitur khusus.

Sekarang bayangkan Anda melihat Yesus di dekat Anda. Dengarkan Yesus menyampaikan syukur kepada setiap anggota tubuh Anda atas layanan yang

telah mereka berikan sepanjang hidup. . . Lihat Dia melimpahkan cinta dan syukur kepada seluruh tubuh Anda. . .

Dengarkan Yesus berbicara kepada Anda sekarang. . .

Latihan ini sangat berharga untuk mencapai cinta yang sehat akan diri dan penerimaan terhadap diri yang tanpanya sangat sulit bagi Anda untuk sepenuhnya menyerahkan hati kepada Tuhan dan orang lain.

Sumber: Anthony de Mello, SJ, "Exercise 27: Saying Good-bye to Your Body," dalam *Sadhana, A Way to God: Christian Exercises in Eastern Form* (New York, NY: Doubleday, 1984), 96. Penerjemah: Mutiara Andalas, SJ.