Latihan 28: Pemakaman Anda



Sumber: Internet

Maksud latihan ini untuk memperkuat efek baik dari Latihan Pamitan kepada Tubuh Anda, untuk memberi Anda cinta dan penghargaan lebih lanjut terhadap diri. Bayangkan Anda melihat tubuh di peti jenazah yang diletakkan di gereja untuk ibadat pemakaman ... Perhatikan baik-baik tubuh Anda, terutama ekspresi paras …

Sekarang perhatikan semua orang yang datang ke pemakaman Anda... Silahkan Anda perlahan-lahan bergerak dari satu bangku ke bangku lain sambil memandangi paras mereka... Berhentilah di hadapan setiap pribadi, perhatikan yang para sahabat pikirkan dan rasakan tentang Anda...

Sekarang dengarkan konten homili. Siapa imam yang menyampaikan homili? ... Apa yang beliau haturkan dalam homili tentang Anda? ...

Dapatkah Anda menerima semua hal baik yang beliau haturkan tentang Anda? ... Jika Anda tidak dapat menerimanya, perhatikan resistensi apakah yang ada dalam diri Anda untuk menerima konten homili imam? … Manakah hal-hal baik yang imam sampaikan tentang Anda yang Anda berkenan menerimanya? Bagaimana perasaan ketika Anda mendengar imam menyampaikan homili?...

Lihat kembali paras para sahabat yang datang untuk menghadiri ibadat pemakaman Anda... Bayangkan semua hal baik yang akan mereka katakan tentang Anda ketika mereka pulang dari pemakaman ... Apa yang kamu rasakan sekarang? ...

Apakah ada sesuatu yang hendak Anda haturkan kepada masing-masing pribadi sebelum mereka pulang? ... Kata-kata pamitan sebagai tanggapan atas semua yang mereka pikirkan dan rasakan tentang Anda, suatu tanggapan yang, sayangnya, mereka tidak akan pernah mendengarnya sekarang? ... Haturkan kata-kata pamitan kepada mereka dan lihat efeknya pada Anda. . .

Bayangkan ibadat pemakaman telah selesai sekarang. Dalam imajinasi, Anda berdiri di atas kuburan lokasi tubuh Anda bersemayam, menyaksikan teman-teman Anda meninggalkan pekuburan. Apa perasaan Anda sekarang? ... Ketika Anda berdiri di sini sekarang, melihat kembali kehidupan dan pengalaman Anda ... apakah semua pengalaman hidup tersebut bermanfaat?

Sekarang sadari keberadaan Anda di ruangan ini, dan sadari bahwa Anda masih hidup dan masih punya waktu. . . Pikirkan sahabat-sahabat yang sama dari perspektif Anda sekarang. Apakah Anda melihat mereka secara berbeda sebagai hasil dari latihan ini? Pikirkan diri Anda sekarang ... Apakah Anda melihat diri secara berbeda atau merasa berbeda tentang diri Anda sebagai akibat dari latihan ini.

Sumber: Anthony de Mello, SJ, “Exercise 28: Your Funeral,” dalam *Sadhana, A Way to God: Christian Exercises in Eastern Form* (New York, NY: Doubleday, 1984), 97-98. Penerjemah: Mutiara Andalas, SJ.