# EKSAMEN SYUKUR

Mark E. Thibodeaux, SJ

- Aku menghunjukkan tanda salib.
- Aku mendoakan *Bapa Kami* atau *Persembahan Pagi*.
- Aku mengidungkan atau menyenandungkan satu syair atau refrain lagu rohani favorit.
- Aku sujud di depan tempat doa.
- Aku menempatkan tangan, telapak tangan ke atas, dalam sikap menerima.
- Aku menyalakan lilin.
- Aku mengheningkan batin. Aku melambatkan nafas. Aku duduk hening selama beberapa saat, dan berusaha untuk mengurangi kesibukan pikiran dan kesibukan-kesibukan lain.
- Aku mohon agar mengenali kehadiran Allah saat ini. Aku merasakan kehadiran-Nya di sekitar, dan bahkan dalam diriku. Jika terasa wajar untuk melakukannya, aku membiarkan diri tetap berada dalam perasaan di hadirat-Nya. Aku menyelam ke dalam dan berendam dalam momen ini sejenak, ibarat aku berendam air hangat. Jika tidak merasakan kehadiran Allah, aku menunggu dengan tenang dan sabar untuk mengalami momen tersebut. Jika masih tidak merasakan kehadiran Allah, aku tidak akan membiarkan pengalaman tersebut mengganggu. Aku bersandar pada keyakinan bahwa Allah ada di sini, bahkan ketika aku tidak melihat kehadiran-Nya. Aku membiarkan hati, pikiran, dan jiwa mengingat perasaan saat Allah hadir, dan membiarkan ingatan akan kehadiran-Nya cukup untuk saat ini.
- Aku kemudian beralih ke Eksamen hari ini.

**Syukur**

Santo Ignasius Loyola (1491-1556) percaya bahwa rasa syukur merupakan salah satu keutamaan yang tertinggi. Bahkan, dia meyakini bahwa tidak tahu berterima kasih merupakan akar dari semua dosa. Keyakinannya masuk akal. Pada dasarnya, dosa merupakan penyalahgunaan atas rahmat yang telah dikaruniakan Allah kepada kita. Jika benar-benar bersyukur atas karunia-Nya, kita tentu tidak akan menyalahgunakannya secara sadar.

Examen khusus ini menjadikan Anda meluangkan seluruh waktu untuk menyebutkan berkat-berkat dalam hidup dan bersyukur kepada Allah untuk masing-masing berkat. Setiap saat tepat untuk memuji dan bersyukur kepada Allah. Aku merekomendasikan Eksamen ini terutama kepada Anda yang merasakan kesedihan, mengalami hari buruk, atau bersikap kritis terhadap diri.

1. Aku mulai dengan cara biasa.

2. Aku memohon Allah untuk membeberkan, dengan cara yang khusus pada hari ini, semua berkat dalam hidup baik yang sangat besar maupun yang kecil.

3. Aku bertanya pada diri, "Berkat apa yang paling ku syukuri hari ini? Berkat apa yang menjadikanku bersukacita dan bersyukur?" Biasanya, seseorang, tempat, acara, atau sesuatu akan segera muncul. Aku menamai berkat ini di hadapan Allah: "Allah, aku sangat bersyukur atas karunia-Mu kepadaku…." Aku mengulanginya berulang-ulang selama beberapa saat, membiarkan rasa syukur meresap hingga kedalaman.

4. Aku menikmati karunia dari Allah selama beberapa saat. Jika aku sangat bersyukur kepada saudara perempuan, misalnya, aku menempatkan paras eloknya dalam mata batin. Aku melihat dia menyunggingkan senyum; Aku menyaksikan salah satu gerakan atau ekspresi parasnya yang selalu menggelitikiku atau menghangatkan hati. Aku berendam dalam momen ini dengan berselubungkan cinta.

   Sementara itu, aku menghaturkan doa berikut, "Syukur kepada-Mu, Allah." Aku tidak harus bersyukur atas seseorang. Pada hari tertentu, aku barangkali bersyukur atas sesuatu atau organisasi. Aku mungkin bersyukur atas rumah yang hangat, dan kenyamanan yang dia berikan ketika aku pulang ke rumah setiap hari. Aku mungkin bersyukur atas komunitas gereja atau untuk perusahaan tempat bekerja. Mungkin aku bersyukur atas sesuatu yang terjadi baru-baru ini. Sebagai contoh, aku mungkin menemukan diri dipenuhi dengan rasa syukur karena seseorang yang biasanya ketus terhadapku menjadi ramah. Mungkin aku bersyukur karena telah menerima kenaikan gaji, penilaian mitra sejawat yang baik, atau nilai tinggi dalam ujian. Apa pun itu, aku menikmati berkat-berkat ini dengan menempatkannya di hadapanku dalam imajinasi penuh suasana doa (*prayerful imagination*). Aku mempersilahkan perasaan baik mengaliri dan meluap secara berkelimpahan dalam diri, sambil berkata, "Syukur kepada-Mu, Allah" dalam hati.

5. Aku sekarang memandangi parade berkat panjang dan semarak berbaris dalam imajinasi, dan beryukur kepada Allah untuk masing-masing berkat. Satu demi satu, dalam urutan acak, berkat besar dan kecil dalam hidup melayang di depan mata batin: kesehatan— "Syukur kepada-Mu, Allah"; sahabat (bahkan yang sulit!) - "Syukur kepada-Mu, Allah"; tetangga — "Syukur kepada-Mu, Allah"; bakat komedi yang menjadikan orang lain tertawa— "Syukur kepada-Mu, Allah"; menu eksotis yang berhasil ku masak di dapur tadi malam— "Syukur kepada-Mu, Allah." Lanjutkan dan lanjutkan lagi — parade syukur untuk untuk menyaingi Macy's (salah satu pusat perbelanjaan raksasa di Amerika Serikat)!

6. Aku mengakhiri Eksamen dengan cara yang biasa kulakukan.

    - Ketika merasakan bahwa sudah tiba waktu menutup Eksamen (mungkin penanda waktu sepuluh menit telah lewat), aku bertanya pada diri tentang kata-kata terakhir yang hendak kuhaturkan kepada Allah. Jika aku belum menyampaikan permohonan, atau menyatakan janji tentang masa depan (hari berikut, minggu berikut, bulan berikut, dan sebagainya), aku menghaturkannya sekarang. Aku menutupnya dengan satu atau dua gerakan tubuh.
    - Aku mengatupkan kedua tangan sebagai tanda penutup.
    - Aku meniup lilin.
    - Aku mengidungkan atau menyenandungkan ayat penutup atau refrain nyanyian pujian favorit.
    - Aku menutup dengan doa *Bapa Kami* atau *Persembahan Pagi*.
    - Aku menghunjukkan tanda salib.
    - Aku sujud di depan tempat doa sebelum beranjak darinya.

Sumber: Mark E. Thibodeaux, SJ, "Examen 15 Gratitude" dalam *Reimagining the Ignatian Examen: Fresh Ways to Pray from Your Day* (Chicago, IL: Loyola Press, 2015). Penerjemah: Mutiara Andalas, SJ, Pusat Studi Ignasian Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.