

Wiweka Ignasian: Pembentukan Hati Nurani yang Sesuai dengan Kehendak Allah

A. Sudiarja, SJ

Dewasa ini, manusia diombang-ambingkan oleh berbagai kegelisahan. Berbeda dari kehidupan di masa lalu, yang relatif tenang, karena standar-standar perilaku yang jelas berdasarkan perintah dan larangan agama, dewasa ini persoalan kehidupan begitu kompleks, sehingga tidak mudah diselesaikan dengan sekedar mentaati perintah dan larangan. Lagipula kehidupan semakin individual dan memerlukan pertanggung jawaban pribadi, begitu pula pertimbangan-pertimbangan yang diajukannya. Orang-orang yang terbiasa dengan mentaati perintah dan larangan secara legalistik, menjadi bingung karena tidak tahu pertimbangan yang ada di balik perintah dan larangan tersebut. “Wiweka” Ignasian, merupakan tawaran ‘latihan rohani’, untuk menjalani kehidupan yang sesuai dengan kehendak Allah, dalam kancah kompleksitas persoalan dewasa ini.

Wiweka dalam Hidup St. Ignasius

Dalam biografi yang ditulis oleh de Camara, kita dapatkan peristiwa-peristiwa dimana St. Ignasius melakukan ‘wiweka’. Bagi Ignasius ‘wiweka’ merupakan perjuangan dalam mengambil keputusan agar tindakan yang dilakukannya sesuai dengan kehendak Tuhan. Pengalaman itu kita sebut perjuangan, karena kita bayangkan setidaknya pada permulaan, usaha St. Ignasius menyesuaikan diri pada kehendak Allah bukanlah hal yang sederhana dan mudah. Melaksanakan kehendak Allah dengan menundukkan diri sendiri merupakan tema iman Kristiani yang lazim¹. Akan tetapi apakah ‘kehendak Allah’ itu? Memahami kehendak Allah tidaklah sama dengan memahami kehendak manusia yang bisa kita tangkap langsung dalam percakapan. ‘Wiweka’ dalam hal ini boleh dikata merupakan cara menangkap kehendak Allah itu, dengan mengadakan percakapan dalam hati. Sedikit demi sedikit, melalui apa yang oleh St. Ignasius kemudian disebut ‘latihan

rohani', orang memahami apa yang menjadi kehendak Allah, sehingga semakin mudah untuk menyerahkan diri pada-Nya. Dengan demikian memahami bukanlah sekedar olah pikiran, melainkan dan terutama juga olah hati. Menyerahkan diri kepada kehendak Allah, bukanlah sekedar keinginan yang dengan mudah bisa dipenuhi, seperti kalau orang ingin menengok kerabat, atau pun ingin berbelanja. Pengetahuan mengenai kehendak Allah ditangkap sedikit demi sedikit melalui pengalaman tunduk, merasakan sentuhan dalam hati, merasa kedamaian rohani, kepuasan batin yang oleh St. Ignasius dinamai konsolasi atau penghiburan rohani. Konsolasi merupakan tanda bahwa apa yang diputuskannya senada dengan kehendak Allah. Melalui 'wiweka' orang dibimbing untuk mengenal konsolasi sejati, membedakannya dari desolasi atau kekacauan batin, kebatilan, rasa sedih, marah dan tidak tenang, gelap dan membingungkan, yang oleh St. Ignasius diartikan sebagai tanda gejala yang berlawanan dengan kehendak Allah.

'Kehendak Allah' memang selalu baik, tetapi lebih dari sekedar kriteria moral, 'Kehendak Allah' menyentuh seluruh pengalaman eksistensial dalam hidup sehari-hari, maka hanya sesudah mengalami banyak peristiwa rohani dalam perjalanan hidupnya, St. Ignasius mulai akrab dengan 'wiweka'. Dalam skema berikut ini, tidak semua pengalaman 'wiweka' St. Ignasius akan dikemukakan, selain beberapa yang penting dan terutama dalam perjalanannya ke Yerusalem, yang kiranya menjadi unsur formatif dalam penyusunan buku "Latihan Rohani", terutama di tempat ia lama singgah, yakni di Manresa. Sesudah itu, tentu saja saja, masih ada banyak pengalaman 'wiweka', tetapi tidak akan dibicarakan disini karena bisa menjadi topik tersendiri yang bisa dibicarakan secara panjang lebar dan secara mendetil².

1). Di puri Loyola (Mei 1521- Maret 1522), sesudah kekalahan perang melawan Perancis dan sementara ia harus berbaring dalam penyembuhan lukanya, St. Ignasius melakukan 'wiweka' untuk mengikuti teladan para kudus, seperti Dominikus atau Fransiskus Asisi, untuk melakukan hal-hal yang besar. [Oto.7]³. Hasrat ini tampaknya masih berpadanan dengan jiwa militernya, untuk mengabdikan raja. Hanya sekarang, bayangan tentang raja berubah, bukan lagi raja dari istana atau kerajaan dunia, melainkan Tuhan sendiri. Dalam fase ini hasrat suci lain yang mencolok, yang mendorongnya adalah berziarah ke tanah suci Yerusalem [Oto.9], yang ia artikan sebagai mengikuti Kristus secara harfiah, suatu kecintaan dan devosi yang mendalam, yang dalam arti tertentu juga sikap penyesalan atas hidupnya masa lalu dan keinginan memberi silih.

2). Dalam perjalanan ke Barcelona, darimana ia berharap bisa berangkat ke Tanah Suci (Yerusalem) dan sebelum sampai ke Monserrat, Ignasius sangat berhasrat untuk memberikan silih atas dosa-dosanya, tidak pertama-tama untuk merasakan kepuasan diri, melainkan untuk bersyukur kepada Tuhan dan melakukan tindakan yang berkenan kepada-Nya [Oto.14]. Yang menarik, meskipun kelihatan bodoh adalah 'wiweka'-nya, apakah harus membunuh orang Moor, yang menurut pandangannya sangat menghina Bunda Maria. 'Wiweka' ini mungkin tampak bodoh dan naif, karena ia begitu bingung dan menyerahkan

keputusan pada arah jalan keledainya, yang dilepas kendalinya. Akan tetapi St. Ignasius tidak malu untuk menceritakan hal itu [Oto.17]. Dipandang dari sudut pandang sekarang, tentu saja kisah ini tidak boleh digunakan sebagai contoh 'wiweka' yang benar.

3). Di Monserrat (Maret 1522), di hadapan Madonna Nera (patung Ibu Maria hitam), tempat peziarahan orang-orang yang biasanya akan pergi jauh, ia melepaskan pakaian serdadunya dan menggantikannya dengan pakaian peziarahan [Oto.18], suatu keputusan yang boleh di kata merupakan bagian dari 'wiweka' yang penting juga.

4). Di Manresa St. Ignasius singgah selama hampir satu tahun (Maret 1522-awal 1523). Di tempat ini St. Ignasius banyak belajar mengenai 'wiweka', dengan mengamati pengalaman desolasi dan konsolasi. Di tempat ini pula kiranya pemahamannya tentang 'wiweka' mulai diperdalam, dengan buku catatan. Ada beberapa keputusan yang ia pertimbangkan menurut kaidah 'wiweka' untuk mengubah cara hidupnya: (i) Membiarkan rambut dan kuku-kukunya tumbuh liar secara alami; hal ini dilakukan dengan pertimbangan untuk melawan kecenderungan berdandan sebagai ksatria, agar menarik dan dikagumi [Oto.19]. Dalam perspektif 'latihan rohani' pertimbangan ini disebut '*agere contra*', tindakan balik atau melawan kesenangan dengan tindakan sebaliknya; (ii) Berpuasa untuk mengatasi skrupel atau rasa salah yang keliru [Oto.20]. Skrupel adalah rasa bersalah tanpa alasan, atau alasan yang tidak masuk akal, dan dianggap sebagai taktik kecenderungan jahat, untuk mengganggu ketenteraman batin; (iii) Mengakhiri puasanya, seturut perintah 'bapa pengakuan' [Oto.25]; puasa itu dilakukan atas inisiatifnya sendiri untuk menghilangkan rasa skrupel, sesudah berhenti berpuasa, ia dibebaskan dari rasa salah; (iv) Memutuskan berhenti dari pantang daging [Oto.27]; ini juga dilakukan dengan keyakinan, hal itu menjadi kehendak Allah; (v) Memutuskan pergi ke Yerusalem, dan tinggal disana untuk menolong jiwa-jiwa [Oto.34]. Semua keputusan ini memerlukan 'wiweka' dalam tataran yang berbeda-beda.

5). Dari Manresa St. Ignasius menuju Barcelona, dan dari sana naik perahu hingga ke Venezia, untuk melanjutkan ke Roma melalui perjalanan darat, karena seperti biasanya, para peziarah sebelum ke tanah suci, selalu menyempatkan diri bertemu dengan Sri Paus di Roma. Dalam perjalanan ini pula ada beberapa pengalaman 'wiweka' yang bisa disebutkan disini. (i) Keputusannya untuk tidak mengandalkan teman dalam perjalanannya, untuk menguji keutamaan iman, kasih dan harapannya, hanya kepada Allah; demikian juga keputusannya untuk tidak membawa bekal dalam perjalanannya ke Yerusalem [Oto.35-36], suatu keputusan yang luar biasa berani.

6). Dalam perjalanan menuju ke Yerusalem dan sesampainya disana, St. Ignasius melakukan 'wiweka' : (i) dalam keputusannya untuk tinggal dan melakukan karya untuk menolong jiwa-jiwa di Yerusalem [Oto.45], tujuan yang tentu saja mulia; (ii) tetapi akhirnya, ia pun memutuskan untuk taat kepada pembesar Fransiskan, yang menyuruhnya pergi dari Yerusalem, karena tidak boleh tinggal disana [Oto.47]. Dengan demikian apa yang dianggapnya mulia, belum tentu demikian di mata Allah.

Contoh-contoh di atas hanya memperlihatkan episode atau peristiwa dimana ia menggunakan 'wiweka' dalam melakukan pertimbangan dan mengambil keputusan. Mengenai bagaimana proses 'wiweka' itu, memang tidak diulas disini. Kita harus mempelajari proses 'wiweka' itu dari kaidah yang ditetapkan dalam *Latihan Rohani* [313-336]. Tampak dari 'wiweka' itu, bahwa hal-hal yang kelihatannya baik menurut pertimbangan yang lazim atau menurut pertimbangan pribadi, seperti puasa, atau pantang, keinginan mengajar agama (menyelamatkan jiwa) di Tanah Suci, belum tentu merupakan hal yang dengan sendirinya dikehendaki oleh Allah, sebab dalam konteks tertentu, kesan saleh dari tindakan itu bisa jadi merupakan siasat roh jahat untuk mengelabui cara hidup yang keliru atau melemahkan kehendak yang benar. Dalam peristiwa-peristiwa itu juga diperlihatkan, bahwa mengubah pendirian tidak selalu merupakan hal yang buruk atau keliru, tergantung dari bagaimana proses pertimbangannya. Saran 'bapa pengakuan' pun bukan patokan yang harus serta merta dituruti. 'Wiweka' ternyata menawarkan pertimbangan lain yang mengandalkan hubungan batin St. Ignasius dengan Allah.

Dari otobiografi, ada beberapa karakter yang bisa diandaikan dalam hidup St. Ignasius, untuk dapat memahami 'wiweka'-nya. Karakter-karakter ini memperlihatkan semakin dalamnya hubungan St. Ignasius dengan Tuhan, sehingga proses 'wiweka' yang dijalankannya juga semakin mudah dan ringan:

- Kedekatan St. Ignasius dengan Allah (cinta, devosi, rasa takut), yang mendukung asosiasi antara kehendaknya dengan kehendak Allah, hal ini dapat diamati dari :
- Kemudahan St. Ignasius menggunakan intuisi yang spontan dan cepat daripada argumen rasional yang sering bertele-tele,
- Pengalaman membedakan konsolasi dan desolasi yang benar, yang bersifat rohani dan bukan sekedar psikologis
- Kepentingannya akan bantuan dari pihak atau orang lain, entah itu 'bapa rohani', 'bapa pengakuan', superior atau atasan, rekan sejawat, orang-orang saleh lainnya, lewat wawancara dan pembicaraan rohani, akan tetapi pada akhirnya,
- Ia mempunyai kebebasan rohani untuk melakukan keputusan dari dirinya sendiri, berdasarkan pengalamannya dididik sebagai murid oleh Tuhan sendiri.

Dengan demikian, 'wiweka' dalam hidup St. Ignasius berkembang sejajar dengan perkembangan hidup rohaninya. Dari Otobiografi tampak bahwa banyak keputusan yang harus diambil oleh St. Ignasius. Setiap keputusan mempunyai bobot yang berbeda dalam kerangka relasinya dengan Allah. Ada yang mempunyai kepentingan besar yang sangat menentukan hubungannya dengan Allah, atau dalam khasanah Ignasian, yang lebih memuliakan Allah, *ad maiorem Dei gloriam*, sementara yang lain mempunyai kepentingan pribadi. Semakin suatu keputusan menjadi pertimbangan untuk kemuliaan Allah, semakin mendesak kepentingan 'wiweka', sehingga ia harus menyertainya dengan doa-doa permohonan dan askesis atau mati raga.

'Wiweka' dalam Hidup kita Sehari-hari

Pertentangan antara yang buruk dan yang baik terjadi dalam diri dan dialami oleh setiap manusia. Hal ini menjadi keprihatinan setiap agama, yang mengajarkan bahwa kita harus berbuat baik dan menghindari yang buruk. Dalam Kitab Suci Kristen terdapat kata-kata: "Jauhilah yang jahat dan lakukanlah yang baik, maka engkau akan tetap tinggal untuk selamanya" (Mz. 37,27 bdk. 34,15, Rom. 12,9 dll.). Dalam setiap agama, perintah untuk berbuat baik dan larangan untuk berbuat jahat adalah hal yang biasa. Perintah dan larangan itu muncul dan dipercaya berasal dari Tuhan atau yang transenden, yang mengatasi manusia. Dalam moral hal itu disebut suara hati atau hati nurani. Perintah dan larangan itu muncul seiring dengan pertentangan yang selalu terjadi dalam hati manusia. Dalam kitab *Bhagavadgita*, pertentangan itu dilukiskan secara dramatis dalam diri Arjuna yang bimbang menghadapi perang besar Bharatayuda. Perang itu adalah simbol pertentangan antara yang baik dan yang buruk dalam diri kita. Dengan kata lain pertimbangan untuk memilih yang baik dan menghindari yang buruk seharusnya merupakan tindakan manusia sehari-hari.

Namun dalam kenyataan, banyak orang lupa dan tidak sadar bahwa dirinya harus selalu siap memilih yang baik daripada yang buruk. Tidak jarang yang baik dan yang buruk tercampur begitu rupa sehingga sulit membedakannya, atau perbedaannya tersembunyi karena berbagai pengaruh yang mengharubiru hidup kita, sehingga apa yang baik bisa tampak buruk dan sebaliknya, yang buruk bisa tampak baik. Argumentasi selalu bisa kita buat sebagai alasan pembenaran tindakan kita. Tidak jarang manusia merasa tertipu, dan kecewa ketika menyadarinya atau sebaliknya menutup hati tak mau tahu kesalahannya. Memang, kebaikan dan keburukan dalam hidup sehari-hari tidak jarang terlalu tipis perbedaannya, karena adanya kepentingan diri yang sangat kuat, sehingga orang segan melakukan pertimbangan yang dianggapnya terlalu banyak memakan waktu atau sangat mengganggu ketenangan batinnya. Tetapi bagaimana ketenangan batin itu bisa diperolehnya?

Dalam hal inilah 'wiweka' menawarkan jalan untuk mengatur hidup sehingga manusia berada di jalan yang benar. Sebetulnya 'wiweka' Ignasian bukanlah istilah moral; kriteria yang digunakan bukanlah baik dan buruk, melainkan 'apa yang menjadi kehendak Tuhan'. Memang, 'apa yang menjadi kehendak Tuhan' tidak

boleh bertentangan dengan pertimbangan moral. Bunuh diri atau membunuh orang lain, misalnya, mustahil menjadi kehendak Allah yang harus kita jalankan. Namun 'wiweka', lebih dari sekedar moral, karena bisa terjadi kita harus memilih dari hal-hal yang baik, yang tidak berlawanan moral, sesuatu yang 'memuliakan Allah'. Dalam arti ini 'wiweka' merupakan tindakan 'iman', yang diperhitungkan, dipertimbangkan dan dipertanggung jawabkan. Beriman bukanlah sikap 'asal percaya' kepada Tuhan, lalu bisa bertindak naif, melainkan bertindak dengan penuh pertimbangan sebagai tanda iman, itulah 'wiweka'.

Carayangditempuh St. Ignasiusdalam memperkenalkan jalan itu, seperti sudah diterangkan di atas, diumpamakan dengan 'olah raga'. Namun untuk memasuki 'latihan rohani' yang penuh diperlukan waktu sebulan, dalam pembagian empat minggu. Dari minggu pertama ke minggu ke dua, dan demikian seterusnya, 'latihan rohani' St. Ignasius memberikan tenggang atau intersisi, agar peserta 'latihan rohani' tidak kecapaian. Namun sesudah menjalani retret besar tiga puluh hari, untuk selanjutnya praktek itu bisa disederhanakan, menjadi latihan kecil setiap hari atau retret dalam hidup sehari-hari. Hal itu dijelaskan oleh St. Ignasius dalam Latihan Rohani [19], atau sering disebut anotasi nomer 19. Dalam catatan Ignasius, retret anotasi no 19 masih terasa rumit untuk orang zaman sekarang. Oleh karena itu para ahli spiritualitas Ignasian dewasa ini masih mengolah catatan itu sehingga menjadi lebih sederhana lagi, sebagai praktek 'wiweka' setiap hari.

Dalam tradisi Serikat Yesus, praktek 'wiweka' setiap hari ini disebut *Examen Conscientiae* (Penelitian Batin) atau disingkat eksamen saja. Latihan ini dilakukan dua kali sehari, masing-masing seperempat jam. Tentu saja untuk orang biasa, yang sibuk bekerja, bisa juga dilakukan cukup sekali pada sore hari atau menjelang tidur. Intinya ialah menghubungkan kegiatan pribadi sehari-hari dengan eksistensi Allah, atau meneliti kehidupan sehari-hari di hadirat Allah. Dengan demikian, orang selalu sadar akan dan mampu menempatkan kehidupannya dalam dimensi rohani. Hal itu bisa dijalankan melalui 'wiweka'. "Jiwa eksamen (penelitian batin) adalah praktek 'wiweka' harian" kata George Aschenbrenner S.J.⁴. Namun untuk bisa menjalankan eksamen harian, orang harus sungguh-sungguh mempunyai kecintaan kepada Tuhan dan inilah tantangan orang zaman sekarang. Di bawah ini kami ringkaskan pokok-pokok praksis eksamen dari buku Tymothy M. Gallagher, OMV, *The Examen Prayer*. Berdasarkan Latihan Rohani [43], setiap eksamen dapat dirinci dalam lima langkah : (i) Bersyukur (*gratitude*) kepada Allah atas anugerah-anugerah yang kuterima, (ii) Mohon rahmat (*petition*) untuk mengenali diri dan membangun kebaikan diri, (iii) Pertanggung-jawab Jiwa (*review*) dari hidupku hari ini, (iv) Mohon ampun (*forgiveness*) atas kekurangan yang aku lakukan, (v) Membuat niat (*renewal*) untuk memperbaiki hidupnya. Namun menurut Gallagher, sebelum dan sesudah kelima langkah ini dijalankan, orang perlu membuka dan menutupnya dengan doa. Dengan demikian, seluruh proses 'wiweka' terangkum dalam sebuah sikap doa. 'Wiweka' bukan sekedar refleksi atau penelitian batin yang sering dilakukan orang Kristen sebelum mengaku dosa, 'wiweka' adalah praksis 'latihan rohani' yang melibatkan seluruh gerak 'pikiran, ingatan dan kehendak' sebagaimana dianjurkan oleh St. Ignasius⁵.

1). Bersyukur merupakan sikap awal yang dicanangkan St. Ignasius dalam eksamen. Biasanya kita beranggapan bahwa syukur kepada Tuhan baru kita lakukan sesudah atau karena kita memperoleh keberuntungan. Namun dalam perspektif 'latihan rohani' kita diajak untuk bersyukur setiap hari, sebab setiap hari kita memperoleh karunia dari Tuhan. Masalahnya ialah sering kita tidak berpikir atau merenungkan hidup kita, sampai menemukan betapa banyak hal sebetulnya yang bisa kita syukuri dari kehidupan setiap hari. Karunia kehidupan, kesehatan, semangat dalam bekerja adalah hal yang amat biasa, di saat lain mungkin pertemuan dengan seorang rekan, yang membantu atau memberi inspirasi kepada kita, kemalangan yang menyadarkan kita untuk berhati-hati, atau untuk menyadari kebaikan Tuhan yang selama ini kita lupakan dan sebagainya. Dengan kata lain, bersyukur sebagai sikap seharusnya tidak menunggu saat-saat tertentu ketika secara mencolok kita memperoleh keberuntungan. Syukur merupakan kebangunan rohani yang harus dilatih, sehingga menjadi bagian dari hidup, sebab betapa pun beruntung bisa saja orang lupa untuk bersyukur, sementara dalam keadaan malang orang yang sadar akan kasih dan karunia Tuhan tetap akan bisa bersyukur. Dengan syukur kita mengawali pengandaian mengenai Allah yang Mahabaik, bukan sebagai konsep filsafat atau agama yang kita percayai saja, melainkan sesuatu yang kita alami sendiri.

2). Mohon rahmat merupakan langkah berikutnya. Setelah melihat kebaikan Allah, Ignasius mengajak kita melihat keadaan diri kita sendiri, untuk membangun apa yang masih kurang dalam diri kita. Pada umumnya kita mempunyai hasrat atau keinginan untuk perbaikan diri. Hasrat atau keinginan dalam hal ini bukan menyangkut hal-hal dunia, yang memberi kesenangan atau kenikmatan indrawi, melainkan yang membangun kehidupan rohani. Hasrat seperti ini menurut St. Ignasius harus dikobarkan, karena pada umumnya kita lemah dalam kehendak. Maka dalam langkah ini, kita mohon rahmat, yakni bantuan Allah sendiri agar mendorong kita mencapai perbaikan diri itu. Rahmat yang dimohon bisa berupa, terang dalam hati dan pikiran, semangat dalam bekerja, ketabahan dalam mengatasi persoalan, keberanian untuk mendekati teman yang membutuhkan bantuan dan sebagainya, yang kesemuanya membangun kerohanian kita agar semakin dekat dengan Allah. Dalam permohonan ini, Ignasius menekankan perlunya memfokuskan diri pada satu hal yang penting, bukan banyaknya permohonan yang pada akhirnya tidak kita sadari lagi, atau kurang kita minati. Apa yang kita mohon, sungguh-sungguh kita butuhkan dan kita inginkan, "*id quod volo*".

3). Pertanggungan-jawab dari hidup yang kita lewatkan hari ini merupakan langkah ketiga. Dalam menggunakan ingatan akan peristiwa yang aku alami, atau tindakan yang aku lakukan hari ini, seluruh daya jiwa kita gunakan. Kegembiraan karena hal-hal baik yang kita alami, tindakan yang berhasil, atau sebaliknya kesusahan karena tindakan yang keliru, semuanya itu kita hadirkan di hadapan Tuhan, untuk kita sikapi dengan jujur. Secara umum tentu saja ada syukur dan ada sesal, tergantung pada apa yang kita temukan, tetapi yang penting adalah

pemilahan dan pembedaan roh sebagaimana dianjurkan dalam 'wiweka', sehingga kita bisa mengenal dan menengarai hal-hal apa yang sudah baik, atau yang berasal dari dorongan roh baik, dan hal-hal mana yang di luar kontrol dan kesadaranku kulakukan, sehingga aku melakukan kekeliruan. Yang penting dalam langkah ini adalah pembentukan jiwa yang mampu memilah dan membedakan, sehingga menjadi sikapku untuk selalu berpihak pada Tuhan, pada dorongan yang baik, melakukan cinta kasih. Langkah ini dilanjutkan dengan penyesalan atas kekurangan dan permohonan ampun.

4). Permohonan ampun bukanlah hal yang mudah dijalankan. Banyak orang merasa dirinya selalu beres, bahkan pun ketika ia melakukan kejahatan. Orang selalu saja bisa menemukan alasan yang baik untuk perbuatannya, membela dan membenarkan diri, - *self defence mechanism* - , terhadap segala kemungkinan tuduhan yang akan dilontarkan terhadapnya. Hal itu kita sebut dalih, yakni alasan palsu. Permohonan ampun merupakan sikap rendah hati, untuk mengakui bahwa dirinya masih lemah dan mempunyai kekurangan. Namun permohonan ampun bukanlah sikap untuk memupuk kecenderungan 'nglokro' atau putus asa, dan menyederhanakan persoalan, misalnya ungkapan yang menyatakan, "yah, mklum saja, kita 'kan manusia rapuh!". Permohonan ampun harus sungguh didasari oleh rasa penyesalan yang penuh harap, bahwa Allah Mahapengasih dan penuh perhatian pada diriku. Lebih dari itu, permohonan ampun juga harus diikuti niatan untuk perbaikan diri, inilah yang menjadi langkah berikutnya.

5). Seperti halnya dalam permohonan rahmat, niatan untuk perbaikan diri juga harus berfokus pada satu yang pokok, jangan sampai niatan hanya menjadi sekedar janji-janji yang semuanya baik, tetapi tidak akan dijalankan. Niatan yang sesungguhnya adalah usaha perbaikan terhadap kekurangan yang sungguh disesalnya, dan dirasakan sebagai penghambat kemajuan rohaninya. Kehendak untuk memperbaiki diri dalam hal ini, mengandung prospek dan kiat bagaimana niat itu akan dijalankan. Langkah-langkah konkrit, kiranya perlu disadari dan dirancang, agar tindakan perbaikan diri menjadi nyata.

Demikianlah lima langkah dalam *Examen Constientiae* (Penelitian Batin) yang dapat dianggap sebagai 'wiweka' hidup harian, sebagaimana diajarkan oleh St. Ignasius dalam Latihan Rohani. Meski pun aslinya teknik 'wiweka' ini dijalankan oleh para anggota Serikat Yesus (yesuit), namun sekarang ini metode ini bisa dijalankan oleh siapa pun yang tertarik untuk menggunakannya, sebagai jalan pendidikan rohani dalam hidup sehari-hari.

Penutup

Dalam karangan singkat ini kita telah memperkenalkan 'wiweka' St. Ignasius dalam Latihan Rohani (*Spiritual Exercises*). Namun tulisan ini barulah pengantar yang menjelaskan apa itu 'wiweka' dalam tradisi pendidikan rohani dalam lingkup agama katolik yang dikembangkan oleh St. Ignasius. Untuk lebih mendalaminya,

diperlukan penjelasan lebih lanjut, khususnya tentang bagaimana ‘wiweka’ harus dijalankan, sebab ‘wiweka’ bukanlah pengetahuan teoritis, melainkan teknik untuk membantu seseorang melakukan ‘latihan rohani’ dalam hidup sehari-hari. Maka selain uraian dalam karangan, pembaca kiranya masih perlu melatih diri mengikuti buku manual ‘Latihan Rohani’ dan di bawah bimbingan seorang guru atau ahli ‘latihan rohani’, khususnya juga menyangkut penerapannya yang harus disesuaikan dengan kepentingan dan konteks orang-orang yang menjalani. Dewasa ini, ‘wiweka’ semacam ini bisa juga dilatih secara bersama-sama dalam suatu kelompok, dimana orang bisa saling membagikan pengalamannya satu kepada yang lain. Khususnya di zaman sekarang, ketika aktivitas kehidupan begitu padat dan menyerap perhatian yang begitu besar, ‘wiweka’ sebagai salah satu bagian penting dari ‘latihan rohani’, kiranya menjadi kebutuhan yang layak diperhitungkan bagi orang-orang yang mau hidup dalam kesadaran hubungan dengan Tuhan, agar mempunyai arah kehidupan yang jelas. Sebab hubungan dengan Tuhan bukanlah sekedar kepercayaan yang dipegang sesudah seseorang menyatakannya dengan kata-kata, melainkan penghayatan panggah yang memerlukan pemeliharaan dan pendalaman hari demi hari dari para pemeluk agama yang setia.

Endnotes:

1. Dalam teologi Kristiani, ada banyak kutipan Kitab Suci yang memperlihatkan bagaimana orang saleh, seperti Maria yang menyerahkan diri kepada kehendak Tuhan (Lk.1,38), - termasuk Yesus sendiri dalam menghadapi sengsara-Nya (Lk.22, 42). Dan penyerahan diri kepada kehendak Tuhan merupakan perjuangan hidup yang sering tidak mudah.
2. Misalnya ‘wiweka’ menyangkut pendirian “Serikat Yesus” atau “Pengambilan keputusan mengenai kemiskinan dalam Serikat Yesus” yang hanya relevan bagi anggota Serikat Yesus.
3. [Oto.7], Selanjutnya sebagai singkatan Otobiografi dan rujukan nomer (bukan halaman) dari buku yang ditulis de Camara itu. Rujukan buku dapat diambil dari *Wasiat & Petuah St. Ignasius* (autobiografi dalam terjemahan Indonesia) atau pun versi dalam bahasa lain.
4. Dalam pengantar Timothy M. Gallagher, OMV. *The Examen Prayer*. New York: The Crossroad Publishing Company. 2006: 9.
5. Lihat Timothy M. Gallagher, OMV. 2006 : 57-102. Gallagher banyak memberi contoh bagaimana kelima langkah berikut ini dijalankan dalam kehidupan beberapa orang. Kami tidak bisa menyajikan contoh-contoh tersebut, karena karangan akan menjadi amat panjang.