365 renungan

Pemeriksaan rohani

Mazmur 139

Selidikilah aku, ya Allah, dan kenallah hatiku, ujilah aku dan kenallah pikiran-pikiranku; lihatlah, apakah jalanku serong, dan tuntunlah aku di jalan yang kekal!
Mazmur 139:23-24

Jika malam tiba, Anda sudah berada di rumah, biasanya apa yang Anda lakukan? Sebagian orang akan menghabiskan waktu sebelum tidur dengan menonton televisi, bermain gawai, bercengkerama dengan keluarga, dan sebagainya. Anda biasanya mengakhiri hari itu dengan berdoa sebelum tidur.

Pernahkah Anda memeriksa diri sebelum tidur? Pernahkah Anda seperti pemazmur yang meminta Tuhan menilik hatinya, mengevaluasi pikiran-pikirannya? Jika ada yang keliru, tak segan ia meminta Tuhan membawanya kembali ke jalan yang benar.

Saya ingin mengajak Anda untuk melatih kebiasaan rohani yang baik, yang disebut pemeriksaan rohani. Adalah Ignatius dari Loyola yang menciptakan latihan ini. Latihan ini tidak sulit tetapi membutuhkan disiplin. Anda butuh tempat yang tenang agar dapat hening. Tentang rentang waktunya, bebas saja. Untuk permulaan, sepuluh atau lima belas menit cukup. Langkah-langkahnya sebagai berikut:

Pertama, tenangkan diri Anda. Singkirkan pikiran-pikiran yang berseliweran. Anda bisa menarik napas panjang berkali-kali untuk bisa fokus.

Kedua, ingat kembali peristiwa-peristiwa hari ini. Ingat kembali emosi Anda pada setiap peristiwa. Apakah Anda bahagia, kagum, marah, sedih, benci atau perasaan lainnya pada saat itu? Tanyakan, mengapa Anda merasa seperti itu? Apa alasan Anda bereaksi seperti itu? Apakah itu sesuai dengan ajaran Kristus? Biarkan Allah berbicara, menegur, menguatkan, dan mengajari Anda. Dengarkan apa yang Dia mau katakan kepada Anda tentang pengalaman hari itu. Dengarkan Dia di dalam keheningan.

Ketiga, berdoalah kepada Tuhan. Ungkapkan isi hati Anda dengan bebas. Ungkapan pujian, syukur, penyesalan, minta pengampunan, tekad, protes, dan sebagainya.

Keempat, akhiri dengan doa syukur kepada Tuhan bahwa Dia mau dengarkan Anda. Bertekadlah menjadi anak Tuhan yang lebih baik di hari esok. Berusahalah membuat tekad yang konkret, bukan sekadar mengatakan, “Saya bertobat, saya ingin lebih baik.” Minta Tuhan menolong Anda.

Jadikanlah pemeriksaan rohani ini sebagai kebiasaan, saya yakin kehidupan Anda akan semakin berkenan kepada Tuhan Yesus.

KEBIASAAN ROHANI YANG BAIK, MEMBANGUN KEROHANIAN YANG KUAT.