

Kesadaran Hamba:  
Kita perlu mengakui bahwa kita semua sebagai hamba Allah yang lemah. Tak ada seorang dari kita yang telah menerima rahmat baptisan dan taahbis immamat bebas dari pencarian rasa aman. Kita perlu mengakui kecenderungan alam bawah sadar yang menyukai rasa aman sehingga selalu berusaha melanggengkannya dengan berbagai alasan yang nampak masuk akal.

Bahagia: Kenyataan atau Ilusi?

# KESADARAN HAMBA

BY RONY KUSNADI

Kita tidak dilahirkan dengan jaminan bahwa kita semua memiliki jiwa yang utuh, lengkap, sempurna dan kuat selalu. Tidak. Kita harus bekerja keras demi pertumbuhan kematangan jiwa. Kita melakukan hal ini dari hari ke hari melalui kesadaran reflektif sebagai seorang hamba Allah yang berkehendak mengabdikan dan melayani "Gereja" yang menjadi keluarga kita dan mempribadi. Sebisa mungkin kita belajar mengalami keseluruhan aspek kehidupan seperti halnya keindahan dan kegembiraan sebagaimana juga penderitaan dan rasa

sakit. Mengalami arti senyum, tertawa dan menangis, sebagaimana pula mengalami berpeluh dan terhimpit kegelisahan. Tidak ada satupun aspek yang perlu kita tolak karena semua aspek adalah bagian dari perziarahan untuk menjadi dan mengutuhkan, sebagai manusia yang adalah hamba.

Mungkin alasan inilah yang membuat saya seringkali mengatakan kepada diri saya sendiri dan juga kepada klien-klien saya di ruang konseling: "To be genuine... Our soul work requires paying attention to life and death; to the

laughter and to the sorrow; to the enlightening and to the frightening; and to the inspiring and to the silly.”

Bread and wine for the work of our soul activate the natural senses of being ordinary people, while nurturing the seeds from God’s blessing that will grow and flourish at the right time.

#### Journey to the Light

Saya yakin bahwa Allah akan bergembira jika melihat jiwa kita masuk dalam proses untuk bertumbuh dan berkembang dengan sehat. Dan yang menarik adalah, sehat tidak berarti terlepas dari rasa sakit. Kita seringkali lupa bahwa untuk bertumbuh dan berkembang kita perlu mengalami masa transisi di saat mengalami perubahan dan pembaharuan. Kata perubahan di sini mungkin lebih tepat bila dihayati sebagai pengalaman transformasi.

### KESADARAN HAMBA

#### transformasi dan rahmat

Bila kita gali perasaan kita lebih dalam, lebih mudah mengatakan bahwa kita memerlukan transformasi untuk bertumbuh daripada mengalami terjadinya transformasi itu sendiri. Kenyataan sesungguhnya, kita perlu memiliki keberanian jiwa seorang beriman untuk mengalami pengalaman takberdaya didalam proses transformasi. Mengapa? Proses transformasi menghantar kita memasuki dimensi hidup baru yang belum kita alami. Sangat dimengerti tidak mudah bagi seseorang untuk berani bertransformasi. Proses ini sedikit banyak membuat kita harus rela kehilangan hal-hal yang kita

sukai dan hargai, hal-hal yang memberi rasa aman dan kenikmatan. Proses ini menuntut seseorang untuk berani melepaskan status quo, ibarat pencuri yang datang diwaktu malam, diam-diam mengambil selimut kenyamanan.

Lebih jauh lagi, dibutuhkan kerendahan hati untuk mengakui bahwa kita bukanlah seorang yang selalu kuat

The only thing constant is change... In the heart of change, we always experience the presence of mixture senses. One is a sense of self’s discontinuity, which brings us to a sense of loss and bereavement; and the other one is a sense of self’s continuity and growth, which brings us to a sense of fulfillment and accomplishment. Our task is, to celebrate both of them; to bring them to live harmoniously; and to liberate one another in our conscious mind.

#### Journey to the Light

dan sempurna. Kerendahan hati ini mampukan kita memiliki pengalaman istimewa untuk “merindukan” kehadiran rahmat Allah. Kerinduan ini membawa kita masuk dalam pengalaman kontemplasi, mengalami kehadiran wajah Allah yg tersenyum, bergembira, dengan mengulurkan kedua tanganNya, memeluk, serta menyejukan kegelisahan jiwa.

Sekali lagi, Allah kita adalah Allah yang bergembira bila melihat kita bertumbuh dan berkembang.

Deskripsi singkat dinamika batin dalam proses bertumbuh dan berkembang ini kurang lebih adalah:

Kesadaran and penerimaan kita terhadap perasaan kegelisahan, kekecewaan, ketidakberdayaan akibat tercurinya selimut kenyamanan status quo akan justru *mengundang* kehadiran Allah yang tersenyum dan bergembira, yang memberikan hiburan, pengharapan, dan cinta. Namun demikian, ada kalanya kita, dengan kesadaran kita sendiri, harus belajar melepaskan selimut kenyamanan tersebut demi terbentuknya pembebasan untuk mengizinkan Allah hadir dalam hidup kita. *“It is to let go, to let God. We need to open up to the love that is already here.”*

### KESADARAN HAMBA transformasi universal

Seorang Guru bertanya kepada murid-muridnya: “Bagaimana kalian bisa menerangkan saat pergantian malam dan pagi?”

Seorang murid mengatakan: “Ketika saya melihat cahaya keemasan muncul digaris cakrawala, saat itulah titik pergantian malam dan pagi.”

Sang Guru tersenyum lalu mengatakan: “Itu benar tetapi belum lengkap.”

Murid lain mengatakan: “Ketika burung-burung mulai berkicau. Ketika kita bisa melihat binatang-binatang dikejauhan, dan bisa membedakan antara domba dan sapi.”

Sang Guru sekali lagi tersenyum dan menggelengkan kepalanya, “... belum cukup.”

“Ketika saya bisa melihat garis-garis telapak tangan saya.” “Ketika saya bisa melihat pohon-pohon disekitar saya dan membedakan bentuk dan jenisnya.”

Sang Guru tetap menggelengkan kepalanya. Murid-muridnya menjadi

penasaran lalu mendesak agar sang Guru segera mendiskripsikannya.

Akhirnya sang Guru mengatakan: “Pagi bisa dikatakan telah tiba ketika kita bisa melihat wajah setiap orang yang ada disekitar kita, baik laki-laki dan perempuan seperti apa adanya mereka, tidak lebih dan tidak kurang, tidak membedakan satu dengan yang lain, dan ketika kita bisa merasakan mereka sebagai saudara laki-laki dan perempuan kita. Kalau tidak sampai pada titik penglihatan dan pengalaman rasa semacam ini, kita mungkin belum melihat terang sesungguhnya.”

Kisah di atas saya ambil dari retreat lintas agama dengan pembimbing dari berbagai pemuka agama, meliputi, Hindu, Buddha, Islam, Judaisme, Protestant dan Katolik.

Percakapan dalam kisah di atas menjadi titik tolak perziarahan mistik seseorang yang berkehendak mengalami transformasi pikiran dan perasaan menuju kepenuhan hidup. Perziarahan mistik ini bisa dideskripsikan sebagai perziarahan transformasi yang berangkat dari penghayatan kebijaksanaan transendental lokal atau sektarian, menuju penghayatan kebijaksanaan transendental universal, mendunia.

### KESADARAN HAMBA internal hermeneutic

Dalam perziarahan pencapaian kesadaran hamba, seseorang akan mampu menghayati proses "internal hermeneutic", yaitu proses berefleksi dan menyadari bahwa kita memiliki potensi menjadi *narcissistic*. Potensi *narcissitic* merupakan kecenderungan dasariah, yaitu semacam instinct bawah sadar yang mau menjadikan dunia terpusat pada dirinya, bahwa kebenaran adalah menjadi miliknya sendiri; bahwa dia merasa nyaman ketika diutamakan,

dihormati; dan dia menikmati memandang bayangan dirinya sendiri. Kecenderungan dasariah ini bukanlah sesuatu yang asing karena telah menjadi bagian pertumbuhan seseorang dari kanak-kanak dewasa.

Budaya dan nilai-nilai duniawi dalam kesehariannya ikut berperan serta pula memahat dan memberi bentuk kecenderungan tersebut, keseluruhan proses ini adalah bagian dari kontruksi karakter manusia.

All the ways I shield myself, all the ways I delude myself, all the ways I maintain my well-polished self-image--all of it fell apart

Chödrön (1997)

Our minds contain many layers of consciousness. Breaking into a new layer is always threatening at first because we naturally fear what we do not know. The God who calls us to meet him is the ground and granite of our being.

Gerard W. Hughes (1996)

Dalam konteks kristiani, kita bisa menemukan jejak-jejak *narcissistic* dalam konsep *Imago dei* (citra Allah). Hal ini menuntut kita sebagai seorang kristiani untuk terus menerus merefleksikan bahwa kita tidak hanya memperoleh warisan ilahi berupa kekuasaan Allah dan tanggungjawab keterlibatan dalam karya penciptaan Allah demi mewujudkan dunia lebih baik, tetapi kita juga menerima warisan

ilahi tidak kita sukai dan seringkali terlupakan. Warisan ilahi ini adalah kenyataan pradox akan ketakberdayaan Allah ~ kekosongan ~ keterluakan Allah ~ keterasingan Allah yang memanggil nama Allah. Sebisa mungkin tanpa kita sadari, kita memakai baju perang persepsi, mengatasnamakan demi membela Allah. Tanpa sadar, kita berkehendak menjadikan Allah selalu menjadi Allah pemenang, tentu Allah yang sesuai dengan konsep diri kita.

Pertanyaan selanjutnya, benarkah ketakberdayaan dianggap sebagai kekalahan yang senantiasa dihindari, atau dihujat dan dihukum?

## KESADARAN HAMBA

### spiritualitas persahabatan

Spiritualitas persahabatan berawal dari pengakuan tulus seseorang bahwa dia telah banyak membuang waktu dan energy hanya untuk mempertahankan mati-matian kebenaran absolut layer-layer persepsi “parental dogmatic” yang mengontrol cara berpikarnya. Munculnya pengakuan ini membuka jalan pembebasan untuk bisa menggali dan memahami lebih diri kita sendiri; bahkan, memampukan kita melihat, memahami, dan merasakan kehadiran dan kebenaran orang lain sebagaimana mereka apa adanya, tidak lebih, tidak kurang.

Pada saat layer-layer “parental dogmatic” ini runtuh kita mampu melihat yang tidak terlihat sebelumnya, merasakan yang tidak terasakan sebelumnya, dan berpengharapan, mengampuni dan berbelaskasih.

Dalam konteks relasi dan komunikasi, kita menjadi pribadi jernih yang duduk di samping sahabatnya yang sedang kesusahan atau tak berdaya, dapat bertoleransi untuk tidak mengetahui, tidak berusaha menganalisa

atau menilai, dan cukup berani untuk mengalami bersama-sama ketakberdayaan. Di lain sisi, pengalaman ini juga memungkinkan kita untuk terbuka terhadap kehadiran orang lain yang memiliki kehendak positif saat kita berada dalam situasi ketakberdayaan. Keterbukaan ini tidak perlu membuat kita merasa sebagai seseorang yang kalah, terhukum, dan lemah.

### Kesadaran Hamba cakrawala kehidupan

Membangun kesadaran hamba menjadi perziarahan seumur hidup kita. Seperti halnya seseorang sedang berjalan menuju garis cakrawala sambil

#### SOUL FREEDOM

See the unseen, hear the unheard, speak the unspoken, and touch the untouched.  
When you speak the unspoken, speak with hope.  
When you listen to the unheard, listen with an open heart.  
When you embrace the unembraced, embrace with love and passion.  
Faith and love are the keys to see the unseen,  
To hear the unheard,  
To speak the unspoken,  
To touch the untouched,  
to forgive  
and  
to share  
compassionate heart

Journey to the Light

menikmati perjalanan hidup yang betapapun susahya tetap mengajukan pertanyaan reflektif: Ada apa disana? Ada apa dibalik cakrawala?

Hati kecilnya senantiasa bergembira, merasakan aliran hangat persahabatan ilahi yang menemani perziarahan menuju cakrawala. Bagaimana mungkin ada perasaan demikian disaat perjalanan tidak mudah? Anugerah ilahi.

Sekali kita membuka diri akan kehadiran cinta Allah, kita akan memperlakukan diri kita lebih baik and menjalani hidup sebagai perziarahan ini dengan lebih penuh kegembiraan. Apakah ini yang dialami oleh para mistiskus dunia? Mungkinkah bagi mereka pengalaman kehadiran Allah menjadi semacam addiction, kecanduan, kerinduan terus-menerus untuk mengalami perjumpaan kembali dengan Allah.

Bayangkan kita melihat cakrawala di ujung langit, saat kita melangkah maju, garis cakrawala melangkah mundur, membuat kita berkejar-kejarannya tanpa mengetahui di mana batas akan berakhir. Apakah kita menjadi putus asa dan terbebani? Tidak. Karena pengharapan akan selalu hadir. Hendaklah kita membuka kesadaran terhadap dinamika perziarahan, menikmati dan berefleksi dari *up & down* nya perjalanan, bukan hanya mengarahkan mata kita pada tujuan; bukan hanya menjalani tapi hendaklah mengalami perjalanan itu sendiri, merasakan kenikmatan ilahi.

Kenikmatan ilahi tercipta saat terjadi tarian harmonis antara kerinduan dan pengharapan. Dalam tarian tersebut, sang kerinduan tertransformasikan. Kerinduan kita tidak lagi tertuju pada kenikmatan-kenikmatan status quo, kemapanan, dan rasa aman, kemenangan tetapi menjadi kerinduan perjumpaan.

Mungkin bisa digambarkan seperti seorang ayah atau ibu yang berbahagia dalam hidup keluarga mereka. Ketika mereka berjirah jauh mereka seakan-

akan ingin segera pulang untuk bertemu dengan anak-anak mereka. Atau, ketika mereka sama-sama melakukan perziarahan menuju tempat yang sama tetapi berangkat dari tempat yang berbeda, mereka merasakan adanya semangat yang menyala. Mereka ingin

. . . that deep down in our innermost self there is always the purest secret core or place as our sanctuary, which has been untouched. It is the purest place, which echoes the inner voice of God calling and enabling us to grow toward God's love . . . There is always a fundamental striving need for development echoing our deepest yearning to know and to be known . . .

Journey to the Light

sesegera mungkin berjumpa ditempat tujuan yang berada di balik cakrawala.

Kerinduan perjumpaan yang mengembangkan dan membebaskan adalah kerinduan yang memiliki rasa “greget” ~ atau “passion” ~ memampukan kita untuk melayani dan berpartisipasi lebih dalam, lebih murni, dalam karya penciptaan.

## KESADARAN HAMBA

### *triduum afirmasi*

“Mintalah, maka kamu akan menerima; carilah, maka kamu akan mendapat;

ketuklah, maka pintu akan dibuka bagi kamu” (Matius 7:7)

Dibawah ini saya menyajikan bahan triduum sederhana selama sebulan. Semoga bahan ini bisa membantu anda menghayati spiritualitas kesadaran hamba dalam hidup keseharian. Mari kita bersama-sama membangun jaringan kesadaran hamba dalam latihan kesadaran dari hari ke hari.

Hidupkan afirmasi harian di bawah ini sejak anda bangun, ulangi saat istirahat di siang hari, dan sebelum anda tidur di malam hari. Sebisa mungkin tuliskan pengalaman-pengalaman otentik anda setiap hari sebelum tidur malam. Belajarlah setia, berkomitmen melakukan triduum ini bila anda memutuskan untuk memulainya.

Berlatih dengan kehendak bebas akan membebaskan anda. Sebisa mungkin bacalah afirmasi harian di bawah ini dari hari kehari tanpa perlu membaca atau memikirkan triduum afirmasi yang belum tiba harinya.

Selamat berlatih kesadaran hamba. Doa saya menyertai anda semua.

Amen.

## *Triduum Kesadaran Hamba*

Allah adalah Kasih:  
"Mintalah maka akan diberikan untukmu; carilah maka  
kamu akan mendapatkan; ketoklah maka pintu akan  
dibukakan untukmu" (Matius 7:7)

Hidupkan afirmasi harian di bawah ini sejak anda bangun, ulangi saat istirahat di siang hari, dan sebelum anda tidur di malam hari. Sebisa mungkin tuliskan pengalaman-pengalaman otentik anda setiap hari sebelum tidur malam. Belajarlah setia, berkomitmen melakukan triduum ini bila anda memutuskan untuk memulainya. Berlatih dengan kehendak bebas akan membebaskan anda. Sebisa mungkin bacalah afirmasi harian di bawah ini dari hari kehari tanpa perlu membaca atau memikirkan triduum afirmasi yang belum tiba harinya.

*Note: Hari 01-03 = Hari pertama sampai hari ketiga.*

*Hari ke:*

*01-03. Hidupku senantiasa menjadi channel kehadiran Allah bagi pertumbuhan diriku sendiri dan bagi pertumbuhan saudara-saudariku.*

*04-06. Aku baru saja menempatkan seluruh iman kepercayaan dalam zona negatif, yaitu mengikuti kecenderungan diri untuk selalu menjadi pemenang dan menolak keras kehadiran perasaan tidakberdaya.  
(Baca kartu transformasi hari ke 7)*

*08-10. Untuk bertumbuh aku akan senantiasa mengalami perubahan, dan perubahan seringkali menakutkan. Aku bersyukur karena memiliki keyakinan khusus bahwa keberanian adalah kumpulan dari keputusan-keputusan dan tindakan-tindakan kecil yang aku lakukan dari hari ke hari.*

*11-13. Hari ini, aku menyadari bahwa diriku adalah special, unik. Hidupku adalah mukjizat penciptaan yang tak terulang. Setiap nafas yang kuhirup dan kuhembuskan menjadi ucapan syukurku kepada Allah pencipta.  
(Baca kartu transformasi hari ke 14)*

*15-17. Cintaku terhadap Kristus dan Allahku memampukan aku untuk mengampuni diriku sendiri, orang lain, bahkan Allahku dengan bebas. Pengampunanku ini telah membuka diriku untuk menerima rahmat penghiburan, pembaharuan dan pendampingan yang selalu tersedia dan mengalir dari Allah yang berbelaskasih.*

*18-20. Aku menyadari bahwa aku perlu menjadi seseorang lebih dahulu sebelum aku masuk dalam proses transformasi. Aku menyadari keberadaanku, apa adanya aku, dan memulai pada saat ini juga perziarahan untuk menjadikan diriku semakin serupa maksud Allah menciptakan dan mencintainya.  
(Baca kartu transformasi hari ke 21)*

*22-24. Dalam kesadaranku aku membuka hati dan pikiran untuk pendampingan ilahiMu. Aku membuka hidupku untuk diperbaharui dan diperkaya oleh rahmat cinta kasihMu.*

*25-27. Kristus baru saja mengetuk pintu hatiku. Dia saat ini menjadi tamu dan sahabat dalam hati dan pikiranku. Saatnya kini menghadirkan Kristus yang telah hadir dalam tindakan konkrit di setiap perjumpaanku dengan saudara-saudariku dan orang lainnya.  
(Baca kartu transformasi hari ke 28)*

## KARTU TRANSFORMASI MINGGUAN

### Hari ke 07.

#### Transformasi Pertama

Berdiri tegak dan relax. Gerakan kedua lengan di sisi kanan dan kiri tubuh anda. Lalu katakan kepada leher anda untuk relax demikian juga kepada punggung anda. Setelah anda merasakan relax, lembut bungkukkan tubuh anda ke depan, ke belakang, dan ke samping kanan dan kiri. Lakukan beberapa kali. Tariklah nafas dalam-dalam; dan nikmati kesegaran udara yang masuk dari dalam hidung anda seperti hembusan nafas kehidupan yang dihembuskan oleh Allah pencipta.

Bila anda merasa puas, sekarang anda mengambil kertas putih lalu buatlah lingkaran besar dengan pensil ditangan anda. Tidak perlu menjadi sempurna. Lakukanlah beberapa kali, sambil anda menghayati, "aku melakukan ini bukan untuk menjadikan gambar lingkaran sempurna, tetapi aku melakukannya beberapa kali demi perjiarahan menuju kesempurnaan dan mau mengalami ketidaksempurnaan."

Setelah anda merasa puas berlatih, berhentilah sejenak, dalam keheningan doa, tuliskanlah di dalam lingkaran perubahan-perubahan apa saja yang sedang anda hadapi, atau yang anda butuhkan bila anda berpikir perkembangan hidup anda.

Lalu tuliskan juga perasaan-perasaan yang menyertainya sebanyak mungkin, seperti kegelisahan, ketakutan . . .

### Hari ke 14.

#### Transformasi Kedua

Ambil waktu tiap hari untuk jalan-jalan santai sekitar 15-30 menit bersama seorang sahabat atau partner hidupmu. Hayati setiap kebersamaan anda, setiap kata yang terucapkan dan terdengar oleh anda. Alami sahabat anda sebagai apa adanya, nikmati kekhususannya, termasuk segala kebodohnya.

Setibanya anda di rumah, carilah tempat tenang, lalu masuk dalam keheningan doa. Gambarlah segitiga sama kaki dengan pensil ditangan anda. Sekali lagi, tidak perlu menggambar dengan sempurna. Lakukan beberapa kali, sambil anda menghayati, "aku bersyukur karena anugerah persahabatan/partnership dalam segitiga yang tidak sempurna ini. Aku menggambarinya beberapa kali untuk penghayatanku bahwa keindahan relationship berangkat dari ketidaksempurnaan pula."

Setelah anda merasa puas berlatih, berhentilah sejenak. Dalam keheningan doa, tuliskan tiga nama sahabat di pucuk segitiga. Lalu, tuliskan doa khusus untuk mereka masing-masing di dalam segitiga, termasuk doa khusus untuk anda. Tulislah kata-kata ini dalam hati anda: "Keindahan terletak dalam bagaimana aku belajar dari satu sama lain. Setiap perjumpaan adalah penemuan baru. Keajaiban ilahi..."

## Hari ke 21.

### Transformasi Ketiga

Kali ini anda mengambil kesempatan untuk duduk di tempat atau di sudut yang anda paling sukai. Buatlah teh atau kopi hangat yang menjadi favorite anda. Hiruplah keharuman aroma teh atau kopi, sebagaimana anda menghidupkan kembali aroma alamiah dari alam semesta.

Setelah anda merasa cukup, kini saatnya anda mengambil photo-photo pribadi anda sejak anda kecil hingga saat ini. Sentuh setiap photo sebagaimana anda menyentuh masa lalu anda baik yang menyenangkan dan tidak menyenangkan. Lakukanlah perlahan-lahan, tidak tergesa-gesa. Bila muncul perasaan "silly" terima perasaan itu, dan biarkan pula perasaan syukur hadir. Berhentilah pada satu dua moment yang menyentuh anda baik secara positif dan negatif.

Gambarlah dua garis yang membentuk perspektif sebuah jalan di kertas anda. Sekali lagi, tidak perlu garis lurus sempurna. Lakukan beberapa kali, sambil anda menghayati, "aku bersyukur karena anugerah jalan hidupku". Setelah anda merasa cukup, tuliskan kisah hidup di atas jalan yang anda lukis. Isinya tentang: Kisah konkrit semacam apa (dari yang sudah anda alami, dan yang anda harapkan nanti terjadi, termasuk tahun-tahun nya baik yang telah dan akan terjadi) yang mau anda ceritakan kepada keluarga anda, sahabat-sahabat, dan orang lain ketika nanti saat nya tiba.

Perlu menjadi catatan khusus, untuk kisah hidup yang anda harapkan nanti terjadi, tulislah dengan kalimat kalimat yang menunjukkan kisah itu telah dan sedang terjadi. Lanjutkanlah kisah anda di hari lainnya.

Tutuplah setiap kisah harian anda dengan doa syukur pribadi... Amen.

## Hari ke 28.

### Transformasi Keempat

Kali ini anda menyiapkan waktu harian khusus untuk berjuma dengan Kristus yang telah hadir dalam pikiran dan hati anda. Datanglah ke kapel selama tiga hari berturut-turut pada jam yang sama, sebagai perwujudan komitmen anda untuk menyediakan waktu khusus bersamaNya.

Mulailah dengan mengamati detail setiap ornamen yang ada di kapel, dan juga setiap kejadian yang ada disekitar anda, tanpa menilai, tanpa menganalisa. Sekali-sekali tutup mata anda, nikmati keheningan pikiran dan hati anda, dengan menikmati udara yang mengalir masuk dan yang anda hembuskan. Setelah anda merasa cukup, belututlah dan bacalah sekali lagi kisah-kisah hidup yang telah anda tulis dihari-hari sebelumnya di hadapan Sakramen Maha Kudus.

Bila anda memiliki partner yang anda percayai, ada baiknya anda mencari satu hari, untuk bisa duduk bersama di kapel yang sama, disudut yang cukup private, agar anda bisa membacakan kisah anda kepada partner hidup anda. Nikmati bagaimana anda merasa "silly" dan menjadi "genuine" otentik tanpa ada rasa takut untuk dinilai keterlanjangan anda. Kalaupun ada keraguan, lintasan rasa takut, nikmatilah keraguan dan ketakutan itu, sampai keraguan dan ketakutan itu mengundang kehadiran keyakinan dan keteguhan yang membebaskan. Setelah selesai berkisah, katakanlah dari hati anda, bahwa anda berterima kasih atas pendampingan dari parnter anda.

Setelah anda selesai menyampaikan kisah anda, tulislah satu tindakan positif apa yang bisa anda lakukan secara nyata untuk mengambil bagian demi keterlibatan dalam penciptaan dunia yang lebih baik. Lakukan hal ini selama tiga hari berturut-turut. Tutuplah dengan doa syukur pribadi anda... Amen.

Silahkan dengan bebas anda mengirimkan kisah perjiarah mingguan anda ke alamat email saya [ronykusnadi@yahoo.com](mailto:ronykusnadi@yahoo.com) sehingga saya bisa menyertai anda dari kejauhan, berjiarah bersama anda, dan berdoa untuk anda.

Semoga cintakasih Allah memberkati, mendampingi, dan meneguhkan perjiarah kesadaran hamba kita semua. Semua bersumber dan tertuju demi kemuliaan namaNya, dan pengudusan dan pembangunan dunia baru yang secitra dengan Kerajaan Allah.

Referensi:

Chödrön, P. (1997). *When things fall apart: Heart advice for difficult times*. Boston, MA: Shambhala Publications.

Hughes, G. W. (1996). *God of surprises*. London, England: Dalton, Longman, and Todd.

Kusnadi, R. (2007). *My journey to healing ministry*. Unpublished manuscript Journey to the Light, Loyola University Maryland, Baltimore, MD.

Uomoto, J. M. (1995). Human suffering, psychotherapy and soul care: The spirituality of Henri J. M. Nouwen at the nexus. *Journal of Psychology and Christianity*, 14, 342-354.