

Perjalanan Bersama

Ignatius Soo

Ignasius dari Loyola

Sebuah retreat mengikuti hidup Santo Ignasius Loyola

David Birchall SJ
Ignatian Spirituality Centre



SEBUAH PERJALANAN **bersama** **IGNASIUS LOYOLA**

Sebuah buku Doa untuk Merayakan
kehidupan dari
Santo Ignasius dari Loyola

Diedit oleh
David Birchall SJ

Retret tersedia online
www.onlineprayer.net

Untuk detail retret online hubungi
Ignatian Spirituality Centre

35 Scott Street, Glasgow, G3 6PE

admin@iscglasgow.co.uk

0141 354 0077

Charity Registered in Scotland SC 040490

Merayakan 500 tahun pertobatan Ignasius dari Loyola
dan 400 tahun sejak kanonisasinya

Ignatius 500

2022

Daftar Isi

Pendahuluan Retret	4
Review Hari Ini	5
Doa Kesadaran	5
Berdoa dengan Gambar	7
Lectio Divina	8
Kontemplasi Imajinatif	9
Hari-hari Doa Kehidupan Ignasius	10
Pengakuan	96
Sumber Daya	97



Sebuah saran cara mendoakan Retret ini

Pendahuluan

Setiap hari dalam masa Prapaskah ada episode singkat dari kehidupan Ignasius Loyola. Kami menyarankan anda membaca cerita ini dan jika anda memiliki akses ke versi online retreat ini anda dapat mendengarkan kisah Inigo dan lagu hari ini. Bahkan jika anda belum ada waktu untuk berdoa dengan retreat setiap hari, kesinambungan akan terbantu jika anda dapat membaca kisah-kisah singkat tersebut supaya anda tidak ketinggalan episode-episode yang penting dalam hidup Ignasius. Kemudian perhatikan gambar pada halaman tsb, renungan, dan bacaan Kitab Suci.

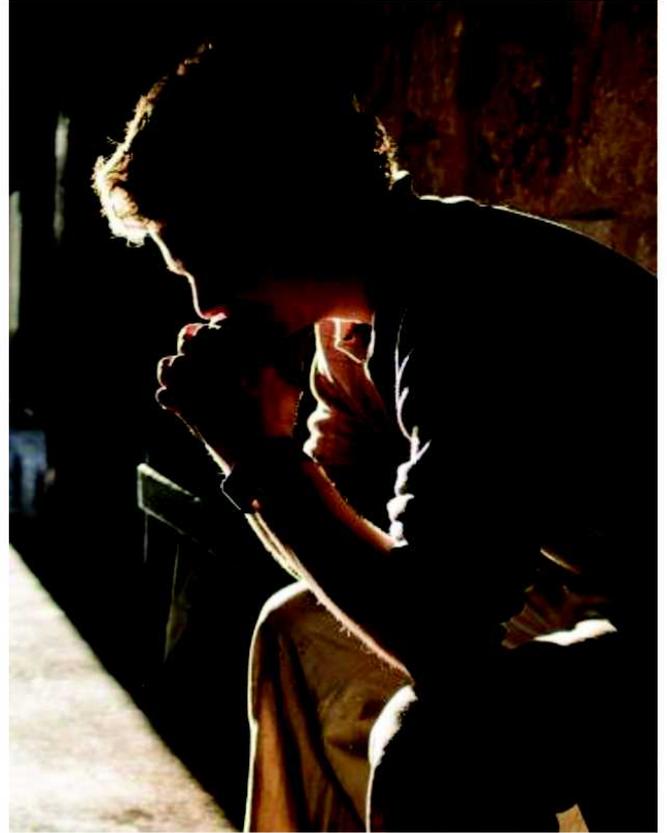


Photo by Simeon Jacobson on Unsplash

Pilihlah apa yang “berbicara” kepada anda

Pertimbangkan apa yang paling menarik anda, yang “berbicara” kepada anda - gambar, kisah Ignasius, renungan, atau ayat Kitab Suci? Konsentrasilah kepada satu elemen yang paling menyentuh anda.

Cara-cara Berdoa

Dengan ayat Alkitab : Di beberapa halaman selanjutnya ada beberapa cara yang berbeda untuk berdoa. Jika anda ingin berdoa dengan ayat Alkitab, maka anda dapat memilih Lectio Divina, Kontemplasi Imajinatif atau mengulang kata-kata atau frase yang tampaknya menonjol bagi anda dan biarkan itu meresap dalam-dalam.

Dengan Gambar: Kami memiliki saran tentang bagaimana berdoa dengan gambar. Beberapa dari gambar yang ada lebih cocok untuk berdoa dibanding yang lainnya, dan beberapa akan menyentuh anda sementara yang lainnya tidak.

Seni kreatif: Anda bahkan mungkin dapat melihat apakah anda terinspirasi untuk menciptakan karya seni anda sendiri berdasarkan topik doa hari itu.

Dengan Kisah Ignasius: Jika anda ingin berdoa dengan kisah Ignasius, anda dapat membayangkan diri anda sendiri sebagai tokoh di dalam kisah hidup Ignasius, sebagai kontemplasi imajinatif.

Review Hari Ini

Kami menyarankan ini dilakukan di akhir setiap hari.

- Tenanglah, ingat Tuhan yang mengasihi anda hadir saat ini.
- Kilas balik seluruh hari itu. Mohon Tuhan menerangi hati anda agar saat melihat ke belakang anda dimungkinkan untuk melihat Tuhan bekerja
- Perhatikan emosi-emosi anda: Apa yang membawa sukacita kepada Anda? Adakah sesuatu hal yang membuat anda merasa tidak senang?
- Bicara kepada Tuhan mengenai hari anda: Hal apa yang anda paling anda syukuri? Ucaplah terima kasih.
Hal apa yang anda rasa kurang anda syukuri? Serahkan hal ini kepada Tuhan.
Apa yang telah anda pelajari dari hari ini?
Nantikanlah hari esok. Bagaimana anda dapat melakukan yang terbaik untuk hari ini?

Latihan Kesadaran

Photo by Windows - Unsplash

Latihan kesadaran berikut ini dapat digunakan pada awal sesi doa untuk menolong anda menjadi tenang.

1. Mantra

Mantra, atau frase pendek yang diulang-ulang, dapat membantu kita untuk tenang. Kadangkala kita memikirkan tentang kata-kata tersebut, tetapi kebanyakan kita melepaskan pemikiran dan

percaya bahwa mengucapkan kata-kata saja sudah cukup. Kita dapat mengulang kata-kata tersebut pada saat kita berjalan, bernafas atau dengan ritme musik.

Ada banyak frase yang cocok misalnya, “Datanglah Tuhan Yesus”.

“Tuhan adalah belas kasih dan cinta” dll. Salah satu mantra yang paling terkenal adalah “Doa Yesus”: “Tuhan Yesus Kristus, Putra Allah, Kasihanilah saya, orang berdosa”.

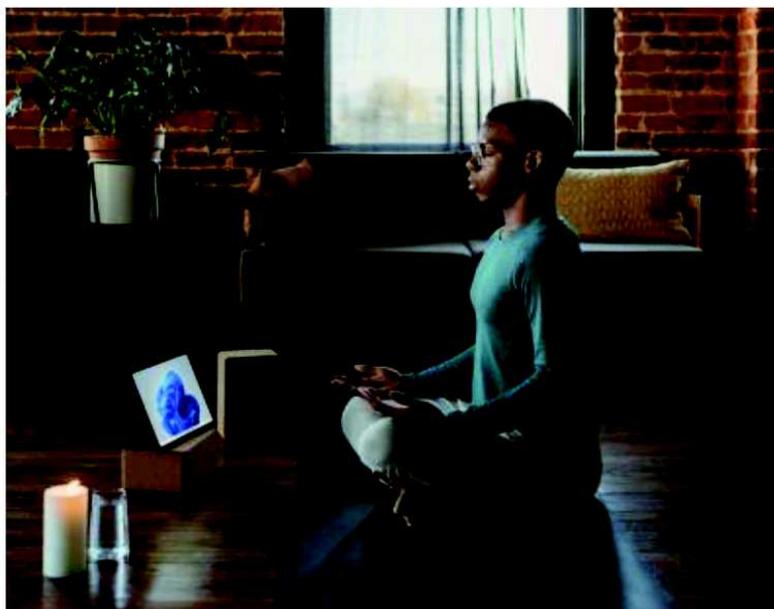




Photo: Tehzeeb Kazmi—Unsplash

2. Kesadaran akan Suara

Dengarkan suara-suara yang ada di sekeliling anda.

Jika anda berada di dalam ruangan, ijinakan diri anda memperhatikan suara-suara di dalam dan diluar ruangan. Kenali setiap suara sebisa anda. Jangan hanya berhenti pada satu suara. Dengan lembut, perlahan, tanpa menghakimi suara tsb sebagai baik atau buruk, fokuskan perhatian pada setiap suara lalu lanjutkan. Jika tiba-tiba muncul suatu suara atau gangguan, sadari dan kenali itu. Jangan mencoba mengabaikannya.

Saat anda siap, sadarilah suara nafas anda sendiri. Melalui suara-suara itu, perhatikanlah undangan Allah, yang berdiam dalam ciptaanNya.

3. Kesadaran akan tubuh anda

Mulailah dari puncak kepala dan turun melewati seluruh tubuh sampai ke kaki perhatikanlah setiap bagian tubuh secara bergantian.

Dengan lembut fokuskan bergantian pada setiap bagian ... kepala ... wajah ... mata ... leher ... bahu dst.

Untuk setiap bagian, ijinakan bebepa saat untuk menyadari apa yang sedang dirasakan, tanpa membuat penilaian terhadapnya.

Rasakan temperatur, pakaian, gerakan udara, tekanan, sakit, rasa geli, dst..

Pindah bergantian sampai anda telah selesai memberikan perhatian kepada seluruh tubuh anda.

Kemudian pertimbangkan diri anda secara keseluruhan ... anda sebagai pribadi yang diciptakan dalam keserupaan dengan Allah ... anda yang didalamnya Tuhan memilih untuk berdiam.

4. Berjalan

Berjalanlah pelan dengan kesadaran akan apapun yang datang kepada anda: sekeliling anda, pikiran-pikiran, perasaan, bagaimana tubuh anda. Biasanya akan membantu untuk berjalan lebih lambat dari biasanya dan untuk memberi perhatian kepada apa yang ada di sekeliling anda.

Berdoa dengan Gambar

Setiap hari selama retreat kami menyediakan gambar, entah berdasarkan hidup Ignasius atau dari Alkitab bacaan hari itu. Jika anda ingin menggunakan gambar untuk menstimulasi doa, maka kami sarankan anda:

- Duduk dengan tenang dalam posisi yang nyaman namun penuh perhatian. Dimanapun berada, anda ada dalam hadirat Tuhan, sadarilah ini.
- Persembahkan diri, waktu dan imajinasi anda kepada Tuhan.
- Mintalah kepada Tuhan apa yang anda perlukan hari ini, apa yang anda inginkan.

Ini dapat menjadi cinta yang lebih besar kepada Yesus, dengan kata-kata seperti: Yesus, semoga aku dapat mengenalMu dengan lebih jelas, lebih mengasihiMu dan mengikutiMu lebih dekat.

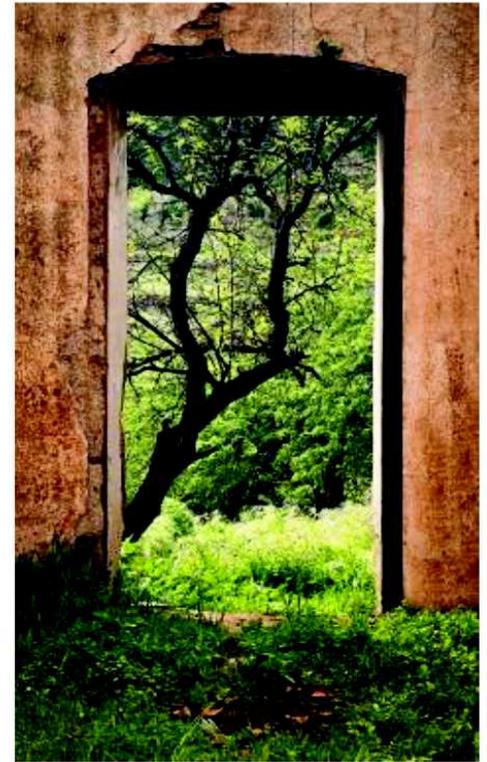


Photo: Christian Buechner Unsplash

- Mintalah Tuhan menginspirasi anda dan biarkan gambar itu menyatakan apa yang Tuhan ingin anda lihat.
- Apakah yang anda rasakan secara keseluruhan tentang gambar. Apakah anda menyukai atau tidak menyukainya? Anda mungkin menghargai warnanya, suasana, komposisinya, dst.
- Perhatikan baik-baik gambar tersebut. Jika ada orang di dalamnya, lihatlah bagaimana mereka berelasi satu sama lain. Bagaimana anda membayangkan apa yang dirasakan orang-orang tersebut? Adakah tanda-tanda atau simbol-simbol yang signifikan di dalam gambar?
- Luangkan waktu hanya untuk merenungkan gambar tersebut.
- Apakah yang gambar itu katakan kepada anda? Apakah ia menantang anda dengan cara tertentu? Apakah ia memperkenalkan anda kepada cara baru untuk melihat sesuatu? Mungkin anda tidak suka cara seniman atau fotografernya melihatnya dan anda membayangkan hal yang sangat berbeda.
- Anda mungkin ingin berbicara dengan Tuhan mengenai gambar itu, atau tentang sesuatu dalam hidup anda yang telah dibangkitkan oleh gambar tsb. Anda dapat melakukan percakapan imajiner dengan satu atau lebih karakter dalam gambar.
- Selesaikan dengan doa formal misalnya doa Bapa Kami.

Kontemplasi Imajinatif

Cocok digunakan dengan injil dan kisah lainnya.

Cara berdoa yang paling sering digunakan Santo Ignasius dalam bukunya, Latihan Rohani, adalah dengan membayangkan diri kita berada dalam kisah injil. Kita membayangkan diri kita sebagai salah satu karakter dalam kisah tersebut. Kita mengambil bagian dalam kisah, melihat Yesus dan orang-orang lainnya, menyadari apa yang terjadi dan bagaimana perasaan mereka. Tujuan berdoa dengan imajinasi adalah untuk membiarkan Kristus di dalam Kitab Suci untuk berbicara kepada kita. Untuk membawa kisah Injil menjadi hidup bagi kita. Kita tidak berusaha untuk mengubah sejarah. Tidak masalah jika imajinasi kita membawa kisah tersebut ke arah yang berbeda dari kisah Injil. Tidak masalah jika kisah tersebut terjadi saat abad pertama di Palestina atau dimana kita tinggal sekarang di abad ke-21. Yang penting adalah apa yang Tuhan ingin katakan kepada kita melalui perikop ini. Refleksi setelah doa adalah penting untuk menggambarkan implikasinya.

- **Pilihlah satu perikop**, baca dan perkenalkan diri anda dengan kisah itu.
- **Anda berada di hadirat Tuhan**, sadari ini.
- **Persembahkan diri anda**, waktu dan imajinasi anda kepada Tuhan supaya apapun yang anda imajinasikan akan diinspirasikan oleh Tuhan.
- **Minta Tuhan** memberikan karunia atau rahmat yang anda butuhkan, apa yang merupakan kerinduan terdalam anda.
Hal ini dapat merupakan cinta yang lebih besar kepada Yesus, dalam kata-kata seperti “semoga saya mengenalmu lebih jelas, lebih mengasihimu dan mengikutiMu lebih dekat
- **Atur adegan dari perikop Alkitab anda**
Ambil waktu, anda, lihat sekeliling anda, dengarkan, rasakan, kecap dan bau. Bagaimana pengaturan kisah itu dalam imajinasi anda? Anda mungkin membayangkannya saat ini atau 2000 tahun lalu. Anda dapat terlibat dengan orang yang anda kenal.
Jadilah karakter utama dalam kisah ini, ... Siapakah anda?
Anda mungkin dapat menjadi karakter utama atau sebagai penonton.
Biarkan adegan terjadi secara alami. Kisah itu mungkin berangkat dari kisah Injil dan menjadi hidup dengan sendirinya; tidak apa-apa, percayai Tuhan, segala hal yang duniawi merupakan material yang cocok untuk berdoa
- **Percakapan (diskusi)**: Ketika cerita telah selesai bicaralah dengan kata-kata anda sendiri kepada Yesus, Allah Bapa, Bunda Maria atau salah satu karakter di dalam cerita yang telah anda kontemplasikan, bayangkan bagaimana kemungkinan jawaban mereka
- **Akhiri doa** dengan doa formal seperti doa Bapa Kami..