

# **Membangun Tatanan Kehidupan Batin**

Sebuah artikel baru dalam seri pengembangan kepribadian Kristiani yang kuat. "Salah satu ciri kepribadian dewasa adalah kemampuan untuk menjalankan aktivitas padat dalam keteraturan dan kedamaian batin. Mencapai keseimbangan ini membutuhkan usaha nyata."

19-03-2019

**Kepribadian Kristen**

Ketika Santo Agustinus, menjelang akhir hidupnya, menulis kata-kata *pax omnium rerum tranquillitas ordinis*, kedamaian segala sesuatu terletak pada ketenangan suatu keteraturan, [1] dia melakukannya dengan pengalaman seseorang yang selama bertahun-tahun telah merasakan tarikan konstan dari berbagai tugas: pelayanan pastoral kepada kelompok Umat Allah yang dipercayakan kepadanya; khotbah yang banyak; tantangan zaman yang bergejolak, perubahan dalam masyarakat dan budaya. Jadi ini bukan semboyan yang tercetus dalam masa pensiun yang tenang, melainkan dari tengah-tengah hiruk-pikuk kehidupan sehari-hari, dengan semua tuntutan yang tidak dapat diperkirakan. Kehidupan yang teguh dari Santo ini adalah pertempuran yang berlangsung dari hari ke hari. Seiring waktu, upayanya yang tetap untuk “mengarah pada tujuan” ini

akhirnya menghasilkan karakter yang kuat.

Salah satu ciri kepribadian dewasa adalah kemampuan untuk beraktivitas dalam keteraturan dan ketenangan batin. Mencapai keseimbangan ini membutuhkan usaha nyata. Santo Josemaria pernah menasehati seseorang yang menceritakan kesulitan tugas hidupnya: "Saya ingin melihatmu mengenakan jubah pastor ini! Saya pun harus melakukan banyak hal sekaligus. Di atas kekacauan kita harus membangun keteraturan." [2] Keteraturan, keharmonisan hidup kita, adalah sesuatu yang harus kita perjuangkan, sedikit demi sedikit, dalam medan pertempuran tiap hari. "Mulailah dari pekerjaan yang paling tidak menyenangkan namun paling mendesak, tekunlah dalam melaksanakan tugas kita meski banyak godaan untuk melalaikannya, jangan menunda apa

yang dapat diselesaikan. Akhirnya, semua hal ini, demi menyenangkan Dia, Allah Bapa kita!" [3]

### ***Penguasaan diri***

Perjuangan yang damai bukan hanya tentang tindakan eksterior kita dan tugas-tugas yang mengisi keseharian kita, melainkan juga tentang hati kita. Tanpa detak jantung batin, ketertiban hanya akan menjadi manajemen waktu, "optimasi tugas," efisiensi kaku, dan bukanlah suatu latihan sejati demi mencapai kedewasaan Kristiani. Kehidupan Kristiani yang sejati dibangun di atas aliran konstan, dari dalam ke luar dan dari luar ke dalam. Kehidupan Kristiani ini tumbuh dalam penguasaan diri, keteraturan dalam aktivitas eksterior, renungan batin, dan kehati-hatian.

Kita sadar akan adanya hambatan dalam mencapai ketertiban batin ini. Ketika kita mengapresiasi kehidupan

Kristiani yang sangat menarik, kita sering merasa berbeda , terkadang kecenderungan yang berlawanan. Santo Paulus menyatakan ini dengan tegas: "Demikianlah aku dapati hukum ini: jika aku menghendaki berbuat apa yang baik, yang jahat itu ada padaku. Sebab di dalam batinku aku suka akan hukum Allah, tetapi di dalam anggota-anggota tubuhku aku melihat hukum lain yang berjuang melawan hukum akal budiku dan membuat aku menjadi tawanan hukum dosa yang ada di dalam anggota-anggota tubuhku." [4] Kita tahu sesuatu itu baik, namun kita tertarik dengan hal lain. Kita sadar bahwa kita terbagi antara mengikuti apa yang menarik dan apa yang seharusnya kita lakukan, yang pada akhirnya akan menggelapkan pandangan kita. Bahkan mungkin terlihat bagi kita bahwa, ketika semua telah dikatakan dan dilakukan, tidak masalah jika kita

sedikit tidak konsisten – suatu tanda jelas dari cinta yang memudar.

Walaupun demikian, pujian Tuhan kita untuk Natanael bergema di dalam hati kita: “Lihat, inilah seorang Israel sejati, tidak ada kepalsuan di dalamnya!” [5] Orang-orang yang berjuang untuk hidup dibimbing oleh suara Allah yang bergema dalam hati nurani mereka secara spontan mengundang rasa hormat yang besar. Orang dengan hati yang tidak mendua adalah sangat menarik perhatian, karena segala sesuatu di dalamnya menunjukkan keaslian. Sebaliknya, kehidupan ganda, kompensasi (bahkan hal-hal kecil), kurangnya ketulusan, merusak keindahan jiwa. Karena kita semua rentan terhadap cacat kecil ini, penting untuk bertindak dalam kesahajaan dan memperbaiki cacat ini dengan gigih. Dengan begini, seseorang terhindar

dari risiko diombang-ambing oleh lautan kehidupan yang berkecamuk.

### ***Memainkan irama Tuhan***

Membina kehidupan batin dalam keteraturan bukan hanya masalah dominasi akal budi terhadap imajinasi kita dan melampiasikan dorongan perasaan dan sentimen kita. Kita perlu menemukan segala sesuatu yang dapat dan ingin dikatakan oleh teman perjalanan dalam hidup kepada kita. Dengan kata lain, kita tidak dapat mengurangi suara sumbang dengan menghilangkan salah satu melodi: Tuhan menciptakan kita "polifonik." Penguasaan diri, juga disebut ketenangan, bukanlah kekakuan pikiran. Tuhan menghendaki kita memiliki hati yang "besar dan kuat dan lembut, penuh kasih sayang dan murni." [6]

Kita dapat, seolah-olah, memainkan musik untuk Tuhan dengan hati kita.

Tetapi untuk memainkannya dengan baik kita perlu menyetelnya dengan benar, seperti instrumen yang disetel agar terdengar nada yang tepat. Kita perlu mendidik kasih sayang kita, mengembangkan kepekaan terhadap apa yang benar-benar baik karena itu sesuai dengan semua dimensi keberadaan kita sebagai pribadi. Perasaan kita memberi warna pada seluruh hidup kita dan memungkinkan kita untuk memahami apa yang terjadi di sekitar kita dengan kedalaman yang lebih besar. Namun demikian, sama seperti kanvas dengan warna-warna yang tidak seimbang adalah tidak terlalu menarik, atau alat musik yang tidak selaras adalah mengganggu, maka hati yang terabaikan ke dalam kekacauan sentimen mengganggu keharmonisan kepribadian kita dan mengikis hubungan kita dengan orang lain, terkadang dengan serius.

Santo Josemaria menyarankan orang untuk mengunci hati mereka dengan "tujuh baut." [7] Seperti yang pernah ia jelaskan: "kunci dengan tujuh baut yang saya rekomendasikan: satu untuk setiap dosa besar. Tetapi jangan menyerah untuk memiliki hati." [8] Akumulasi pengalaman berabad-abad yang lalu, juga di bagian dunia di mana agama Kristen belum tiba, menunjukkan bahwa kasih sayang dan naluri, jika tidak dikendalikan, dapat menyeret kita seperti banjir yang menabur kehancuran ke mana pun mereka pergi. Ini bukan masalah menghentikan aliran air, tetapi melakukan apa yang dilakukan para insinyur yang menyalurkan semburan air yang mengalir menuruni lereng gunung ke turbin listrik yang menghasilkan listrik. Begitu semburan yang mungkin telah menumbangkan pohon-pohon dan rumah-rumah yang dihancurkan itu disalurkan, semua orang dapat

hidup dengan damai dan menggunakan listrik untuk menerangi dan memanaskan rumah mereka. Jika jiwa kita gagal menyalurkan secara stabil berbagai denyut insting dan afektif dari sifat kita, kita tidak dapat memiliki kedamaian atau ketenangan, kehidupan batin juga tidak bisa ada.

### ***Mengambil alih hari kita***

Langkah penting menuju penguasaan diri adalah upaya untuk mengatasi kemalasan, virus yang diam namun efektif yang sedikit demi sedikit dapat melumpuhkan kita jika kita tidak menjaganya tetap dalam jalur. Kemalasan berakar pada seseorang yang tidak memiliki arah yang jelas dalam kehidupan, atau yang memiliki arah seperti itu, tidak berjalan seperti itu. "Jangan mengacaukan ketenangan dengan malas atau ceroboh, dengan menunda keputusan atau menunda

studi tentang hal-hal penting." [9] Berkonsentrasi pada hal-hal yang membutuhkan perhatian kita, menghadapi sesuatu yang membutuhkan sedikit usaha, tidak pergi untuk apa nanti kita dapat melakukannya sekarang — pada kebiasaan-kebiasaan ini seseorang dapat dengan mudah membangun kepribadian yang gesit, kuat, dan tenteram.

Kita juga harus waspada terhadap ekstrim lain – keaktifan yang tidak teratur. Jangan dilibatkan, anakku, dalam terlalu banyak usaha ... Kehidupan beberapa pria semuanya susah payah dan tergesa-gesa dan cemas; namun semakin banyak mereka bekerja keras, semakin sedikit keuntungan yang mereka menangkan, karena kekurangan kesalahan. [10] Kepribadian yang matang berarti memikirkan berbagai hal, mengatur aktivitas kita. Maka hidup tidak akan membebani kita

dengan tuntutan yang tidak terbatas. Melainkan kita akan mengambil inisiatif dengan mendistribusikan aktivitas kita di antara waktu yang tersedia; dengan merencanakan hari kita, tanpa menjadi terlalu kaku, kita dapat memberikan prioritas pada apa yang seharusnya terjadi, lebih dari apa pun yang muncul pada saat tertentu. Dengan demikian kita akan mencegah apa yang tampaknya mendesak untuk menggantikan apa yang benar-benar penting. Tentu saja tidak perlu memprogram semuanya, tetapi kita harus menghindari improvisasi yang mengarah pada pemborosan waktu hanya karena kita terlibat dalam apa pun yang terjadi pada siang hari. Seperti yang sering dikatakan Santo Josemaria, "kita harus mengatur jadwal kita, karena kita tidak bisa melakukan semuanya sekaligus."

Setiap hari berisi momen-momen kunci tertentu yang dapat kita putuskan sebelumnya: waktu untuk tidur, waktu untuk bangun, waktu yang akan kita persembahkan khusus untuk Tuhan, waktu untuk bekerja, waktu untuk makan ... Kemudian, kita akan lakukan dengan sangat baik semua hal yang perlu kita lakukan, bekerja keras dan sebaik yang kita bisa, yaitu bekerja dengan cinta. “Laksanakan tugas kecil setiap saat: lakukan apa yang seharusnya Anda lakukan dan berkonsentrasilah pada apa yang Anda lakukan.” [11] Pada akhirnya, ini adalah program untuk kekudusan yang tidak membelenggu kita, karena itu diperintahkan untuk akhir yang luhur: untuk menyenangkan Tuhan dan membuat orang lain bahagia. Pada saat yang sama, kasih yang menuntun kita untuk tunduk pada jadwal akan memberi tahu kita kapan rencana ini perlu dikesampingkan, karena

kebaikan orang lain mengharuskannya, atau untuk alasan baik lainnya yang menjadi jelas bagi siapa pun yang tinggal di hadirat.

### ***Memelihara ruang interior***

Dunia interior seseorang adalah pusat vital, dimana kekuatan, kualitas, disposisi, dan tindakan seseorang membentuk satu kesatuan. Siapa pun yang bisa tinggal di sana, untuk mengingat kembali indera dan kemampuan dan menenangkan jiwa, akan mengembangkan kepribadian yang lebih kaya, lebih mampu berhubungan dengan orang lain dan berdialog dengan mereka. "Hening," kata Benediktus XVI, "adalah bagian integral dari komunikasi, dan tanpa periode keheningan, kata-kata dengan makna yang dalam tidak akan ada." [12]

Untuk menghindari tergelincirnya permukaan kehidupan, kita perlu meluangkan waktu untuk merenungkan apa yang telah terjadi pada kita, pada buku-buku yang telah kita baca, tentang apa yang orang lain katakan kepada kita, dan terutama pada cahaya yang telah kita terima dari Tuhan. Refleksi memperluas dan memperkaya ruang interior kita dan membantu kita untuk mengintegrasikan berbagai aspek kehidupan kita—pekerjaan, hubungan sosial, waktu luang, dll.—Ke dalam rencana kehidupan Kristen yang kita laksanakan dipimpin oleh tangan Allah. Kebiasaan ini menyiratkan bahwa kita belajar untuk masuk ke dalam jiwa kita, mengatasi sikap tergesa-gesa, ketidaksabaran, dan dispersi. Dengan demikian ruang untuk bermeditasi di hadirat Tuhan akan terbuka. “Siapakah di antara kita, pada waktu malam, ketika hari kita telah berakhir, dan kita sendirian,

tidak bertanya kepada dirinya sendiri: Apa yang kurasakan dalam hatiku hari ini? Apa yang terjadi? Hal-hal macam apa yang melewati hati saya? ”[13]

Ketenangan jiwa ini tercapai ketika kita memisahkan diri dari ketegangan kehidupan dan menahan tuntutan hal-hal yang tertunda dan imajinasi kita, ketika kita memperlambat ritme kehidupan eksterior dan kita diam secara eksterior maupun interior. Lalu pengetahuan dan pengalaman kita semakin mendalam; kita belajar untuk terkejut, merenung, menikmati kekayaan roh, mendengarkan Tuhan. Ketika kita menjangkau orang lain dengan kekayaan batin ini, kita dapat lebih senang berkomunikasi dengan mereka, karena kita memiliki sesuatu yang pribadi, sesuatu milik kita sendiri, untuk dibagikan.

Dalam keheningan, kita dapat mendengar suara Tuhan. Ketika Tuhan ingin melewati Elia di Gunung Horeb, Kitab Suci memberi tahu kita bahwa dia tidak berada dalam angin keras yang menghancurkan batu-batu besar, atau dalam gempa bumi yang menakutkan, atau dalam api yang mengikutinya, tetapi dalam angin sepoi-sepoi yang mengikuti, terdeteksi. [14] Diam itu indah; itu bukan kekosongan tetapi kehidupan yang otentik dan penuh, jika memungkinkan seseorang untuk membangun dialog yang intim dengan Tuhan. "Suara keheningan yang merdu: dengan cara ini kita dapat mendekati Tuhan, karena melodi keheningan adalah sesuatu yang pantas bagi orang yang sedang jatuh cinta." [15]

### ***Kebijaksanaan hati***

Orang bijak dihargai karena ketajamannya. [16] Kapasitas untuk

mengingat memungkinkan kita menetapkan dengan lebih mendalam motif-motif yang memandu hidup kita. Dan kemudian konsistensi dalam kehidupan kita matang seperti buah matang di bawah matahari, dan ke dalam hati kita dicurahkan minuman kebijaksanaan yang membantu kita membuat keputusan yang benar.

Kita tidak selalu perlu memberikan tanggapan langsung terhadap apa yang kita hadapi. Seringkali kehati-hatian mengarahkan kita untuk mencari informasi lebih lanjut sebelum membuat keputusan atau mengambil keputusan, karena seringkali hal-hal tidak seperti yang terlihat pada pandangan pertama. Seseorang yang matang ditandai dengan mempertimbangkan hal-hal dengan penuh perhatian, mengingat pengalaman masa lalu dari situasi yang sama, dan mencari nasihat dari mereka yang berada dalam posisi

untuk memberikannya. Dan di atas semua itu, sesuatu yang bagi orang Kristen nampak sangat alami, hampir seperti refleksi: mencari nasihat dari Tuhan. “Jangan pernah membuat keputusan tanpa berhenti untuk mempertimbangkan masalah ini di hadapan Tuhan.” [17] Dengan demikian, lebih mudah untuk menerapkan pada situasi tertentu suatu penilaian yang telah dipertimbangkan dengan cermat, tanpa menyerah pada kedangkalan, untuk menghibur, untuk kebiasaan buruk dari masa lalu, atau tekanan dari lingkungan kita. Dan kita akan menemukan keberanian yang diperlukan untuk membuat keputusan—meskipun setiap keputusan melibatkan risiko—dan untuk melaksanakannya tanpa penundaan, dengan kesiapan untuk memperbaiki jika nanti kita sadar bahwa kita telah membuat kesalahan.

Konsistensi Kristen—buah dari kehidupan batin yang kaya—memungkinkan kita mendedikasikan diri kita pada cita-cita dan bertahan di dalamnya. “Tuhan, berilah aku rahmat untuk menyerahkan semua yang ada hubungannya dengan diriku sendiri. Seharusnya aku tidak memiliki masalah lain selain Kemuliaan-Mu — dengan kata lain, Cinta-Mu. Segalanya untuk Cinta!”[18]

[1] St. Augustinus, *The City of God*, XIX, 13.1.

[2] St. Josemaria, catatan dari suatu pertemuan pada 23 November 1972.

[3] St. Josemaria, *Friends of God*, no. 67.

[4] *Rm* 7:21-23.

[5] *Yoh* 1:47.

[6] *Friends of God*, no. 177.

[7] St. Josemaria, *Jalan*, no. 161, 188.

[8] Catatan dari suatu pertemuan di Santiago, Chile, 30 Juni 1974.

“Mereka dinamakan dosa-dosa pokok, karena mengakibatkan dosa-dosa lain dan kebiasaan-kebiasaan buruk yang lain. Dosa-dosa pokok adalah kesombongan, ketamakan, kedengkian, kemurkaan, percabulan, kerakusan dan kelambanan / kejemuan [acedia]” (Katekismus Gereja Katolik 1866)

[9] *The Forge*, no. 467.

[10] *Sir* 11:10-11.

[11] *Jalan*, no. 815.

[12] Paus Benediktus XVI, *Message for the 46th World Day of Social Communication*, 24 Januari 2012.

[13] Paus Fransiskus, Homili, 10 Oktober 2014.

[14] *1 Raj* 19:11-13.

[15] Paus Fransiskus, Homili, 12 Desember 2013.

[16] *Ams* 16:21.

[17] *Jalan*, no. 266.

[18] St. Josemaria, *The Forge*, no. 247.

.....

pdf | document generated  
automatically from [https://  
dev.opusdei.org/id-id/article/  
membangun-tatanan-kehidupan-batin/](https://dev.opusdei.org/id-id/article/membangun-tatanan-kehidupan-batin/)  
(10-08-2025)