RETRET PASANGAN SUAMI ISTERI DI RUMAH

Perkawinan : Satu Daging, Memberi & Menerima

KOMISI KELUARGA - KWI

PENGANTAR

Sapaan Keluarga Kristiani bulan ini secara khusus akan berfokus pada perayaan Hari Perkawinan se-Dunia – *World Marriage Day (WMD)* pada tanggal 14 Februari, yang dirayakan oleh Komunitas *Worldwide Marriage Encounter.* Gagasan WMD ini berawal pada tahun 1981 di kota Baton Rouge, Lousiana dan kemudian berkembang menjadi *World Marriage Day* yang kita kenal sekarang ini pada tahun 1983. Pada tahun 1993, Paus Yohanes Paulus II memberikan berkat apostoliknya atas peringatan WMD ini.

Peringatan WMD yang ditandai dengan pembaharuan janji perkawinan akan menjadi indah dan bermakna ketika dipersiapkan terlebih dahulu, yang tentunya bukan hanya persiapan acara tetapi persiapan pribadi pasangan suami isteri. Oleh karena itu Komisi Keluarga KWI, melalui Sapaaan Keluarga Kristiani mengajak para pasangan suami isteri untuk mengadakan retret pribadi pasangan di rumah (*Home Retreat*). ini dapat dilaksanakan pada tanggal 7-14 Februari 2023. Materi Retret atau 1 minggu sebelum WMD dirayakan di paroki, dekenat, kevikepan ataupun keuskupan.

Materi Retret pasangan suami isteri ini diambil dan diadaptasi dari tulisan Greg Schutte, MSW, LISW-S dalam bukunya "Membangun Perkawinan Ekaristis". Retret Pasangan ini terdiri dari 7 tema. Satu tema untuk setiap harinya. Setiap tema akan disajikan dalam 4 pokok: relasi dengan Kristus, relasi dengan pasangan, diskusi dan doa. Dalam setiap tema akan disarankan sebuah habitus baru yang perlu dikembangkan oleh setiap pribadi maupun pasangan suami isteri.

Selain dapat digunakan dalam mempersiapkan peringatan WMD, Home Retreat ini dapat dimanfaatkan oleh pasangan suami isteri yang secara pribadi ingin mengadakan retret di kesempatan lain. Semoga materi Home Retreat ini semakin membuat pasangan suami isteri mendalami dan bertumbuh dalam relasi antar mereka dan dalam relasi dengan Allah dalam misteri Ekaristi.

Rm. Aristanto HS, MSF
Sek.Ex Komkel KWI

PENDAHULUAN

Cara terbaik untuk menghidupi perkawinan duniawi kita adalah dengan meneladan perkawinan surgawi yang diwahyukan kepada kita dalam Pesta Perkawinan Anak Domba : Kurban Kudus Ekaristi / Perayaan Ekaristi. Perayaan Ekaristi adalah pesta perkawinan surgawi. Di dalam Perayaan Ekaristi, Kristus memberi makan kita dengan tubuh dan darah-Nya. Pemberian diri Kristus ini tidak hanya menjadi contoh bagi kita, tetapi juga menjadi dasar yang kokoh bagi hidup kita sebagai suami isteri.

Perkawinan itu sangat penting bagi dunia dan Gereja kita. Dan dalam budaya kita sekarang ini, cara hidup perkawinan ini semakin digoyang. Oleh karena itu, penting bagi kita sebagai pasangan suami isteri ksatolik mengupayakan segala sesuatu untuk memperbaiki, memperkuat, dan memperkokoh ikatan perkawinan kita setiap hari. Dan yang lebih penting lagi adalah menumbuhkan relasi kita dengan Kristus melalui Ekaristi, karena justru Ekaristi-lah yang memberi kita rahmat untuk menyempurnakan cinta kasih perkawinan duniawi kita. Dalam retret ini, setiap hari kita akan menjabarkan satu dari tujuh kebiasaan baik pasangan suami isteri untuk memperkuat persatuan perkawinan dan memperkuat persatuan kita dengan Kristus dalam Ekaristi.

HARI PERTAMA

WAKTU ADALAH DASAR

Perusak pertama relasi perkawinan - termasuk relasi kita dengan Allah - adalah kurangnya waktu bersama dengan pasangan dan dengan Allah. Masalah utama yang sering dihadapi dalam perkawinan bukanlah gagal dalam cinta (falling out of love), melainkan gagal untuk mengenal satu sama lain (falling out of knowing each other). Ketika pasangan suami isteri terlalu sibuk dan kurang ada waktu bersama, maka mereka tidak mampu memahami apa yang hidup di dalam dunia pasangan. Mereka tidak memperhatikan dan mengindahkan kebutuhan pasangannya. Hal yang sama juga terjadi dalam relasi kita dengan Allah. Relasi dengan Allah menjadi rusak ketika kita tidak memberikan cukup waktu bersama-Nya setiap hari atau setiap minggu. Maka, kebiasaan pertama yang perlu kita buat adalah bersama pasangan sungguh-sungguh menciptakan bersama sebagai pasangan dan waktu bersama Allah secara teratur setiap hari dan setiap minggu, sehingga kita tidak kehilangan padangan atas pasangan kita dan kebutuhannya dan tidak kehilangan pandangan atas Allah dan kehendak-Nya.

Relasi Kita dengan Kristus

Perayaan Ekaristi atau Perayaan Ekaristi itu berbicara tentang relasi: relasi kita dengan Allah dan dengan sesama kita. Dalam Ekaristi, kita mengambil bagian dalam persekutuan dengan Tubuh Kristus:

sahabat dan keluarga serta semua orang kudus dan para malaikat di surga. Dalam Perayaan Ekaristi, kita mengambil bagian dalam pesta perkawinan surgawi, dengan mempersembahkan cinta, pujian, penyembahan dan ucapan syukur kepada Allah. Allah mengundang kita untuk bersatu dengan-Nya dan bersatu dengan Gereja-Nya, sehingga kita boleh mengalami persatuan, kedamaian, dan kasih persaudaraan yang berlimpah.

Selain melalui Perayaan Ekaristi, Allah juga memanggil kita untuk bersama-Nya di dalam doa. Allah mengharapkan supaya kita membangun relasi dengan-Nya untuk dan demi kebaikan kita sendiri. Allah adalah sumber segala kebaikan dan sukacita. Allah menginginkan yang terbaik bagi kita. Betapa luar biasanya! Menjadi pertanyaan bagi kita adalah: Apakah kita bersedia memberikan waktu bersama-Nya setiap hari, setiap minggu?
Pada kenyataannya, sebagian besar dari kita membuat banyak alasan untuk ada bersama Allah. Kita begitu teralihkan oleh beban kehidupan kita sendiri dan semua beban yang menjadi tanggungjawab kita, sehingga kita jarang, bahkan mungkin tidak sama sekali, memberikan waktu yang cukup untuk berdialog dengan Allah di tengah kesibukan kita. Bahkan di dalam Perayaan Ekaristi, di mana kita hadir dan datang untuk menyembah Allah dan di mana Allah hadir secara khusus, pikiran kita mengembara pada banyak hal yang kadang tidak ada kaitannya dengan relasi kita dengan Allah. Apakah kita berani memutuskan untuk memberikan lebih banyak waktu bersama Allah, atau apakah kita hanya memberikan waktu "yang tersisa" di penghujung hari atau setiap minggu untuk bersama-Nya? Kebiasaan pertama, meluangkan lebih banyak waktu ini, sangat penting untuk memperdalam pemahaman dan cinta kita, tidak hanya untuk pasangan tetapi juga untuk Allah. Bayangkanlah jika kita memberi waktu yang cukup banyak untuk bersama dengan Allah! Mungkin selama ini kita hanya memberikan waktu 15 menit setiap malam, dan satu jam lebih pada hari Minggu. Seberapa baikkah relasi kita dengan Allah jika kita hanya ada bersamaNya dakam waktu yang demikian singkat itu? Waktu bersama Allah memberi kesempatan kepada kita untuk semakin memahami, mengerti, dan menangkap isi hati, kebutuhan dan kerinduan Allah. Waktu bersama adalah waktu berahmat, bukan pemborosan, yang akan mengalirkan berkat-berkat ke setiap aspek kehidupan kita, terutama kehidupan perkawinan dan keluarga kita.

Relasi Kita Satu Sama Lain

Salah satu bahaya yang dihadapi oleh banyak pasangan suami isteri adalah semakin tidak saling mengenal pasangannya. Keadaan seperti ini seringkali merupakan akibat dari pasangan yang menyerah tuntutan kehidupan, dimana ada banyak tekanan, stress, dan gangguan. Lebih lagi, ketika kita membiarkan hari-hari kita dibanjiri dengan banyak hal ekstra yang tidak pokok-penting, maka kondisi seperti ini akan sangat dapat merusak jalinan relasi kita dengan pasangan maupun dengan keluarga kita. Waktu adalah anugerah yang luar biasa, namun kita sering menyia-nyiakannya karena banyaknya gangguan, yang kadang tidak begitu penting dan bisa kita tunda. Meskipun tanggungjawab keluarga, seperti bekerja, merawat rumah, mengasih anak dll, merupakan bagian penting, namun jika kita mau mencermati dengan teliti kita akan menemukan bahwa kita kadang membiarkan waktu hidup kita didominasi oleh hal-hal yang kurang penting seperti tenggelam dalam media sosial, terpancang pada video game, TV, atau surfing internet. Kita perlu meminimalkan kegiatan-kegiatan asing ini dan meluangkan lebih banyak waktu setiap hari untuk terhubung dengan pasangan, keluarga dan Allah. Jangan biarkan "gangguan-gangguan" yang kurang penting itu menjadi utama dan menggantikan waktu kita untuk membangun relasi dengan pasangan maupun dengan Allah.

Perjalanan membangun Perkawinan Ekaristis diawali dengan sebuah kesadaran bahwa kita harus melindungi, merawat dan memperkuat harta kita yang paling berharga yaitu: iman dan keluarga kita. Santo Paus Yohanes Paulus II dalam Familiaris Consortio no.86 mengatakan bahwa "Masa depan umat manusia hadir melalui keluarga". Maka pentinglah bahwa kita melindungi, merawat dan memperkuat harta karunia yang berharga ini. Supaya lebih bertumbuh dalam intimitas dan pemahaman mengenai pasangan, kita perlu waktu bersama yang cukup. Demi perkawinan, kita, sebagai pasangan, perlu juga memperdalam relasi kita dengan Allah, sumber dan asal kemampuan terbesar kita untuk mencintai.

Dialog :

1. Apa gangguan-gangguan yang membuat relasi perkawinan kita menjadi tegang dan terganggu?
2. Apa yang perlu kita masing-masing, agar kita dapat mengurangi gangguan dalam relasi dan mempunyai lebih banyak waktu bersama?
3. Bagaimana kita dapat memberikan waktu yang cukup bagi Allah dalam doa-doa kita setiap hari atau setiap minggu? Doa-doa apa yang dapat kita gunakan sebagai doa harian kita bersama?

Doa :

Tuhan, bantulah kami untuk menjadikan perkawinan kami ini dengan sepenuh hati menjadi Perkawinan Ekaristis. Bantulah kami untuk memberikan lebih banyak waktu untuk-Mu dan untuk pasangan. Lindungilah kami dari semua godaan Setan yang mencoba mengalihkan perhatian kami dari-Mu dan dari pasangan kami sehingga kami tidak kehilangan sukacita. Kami mempersembahkan doa ini kepada-Mu, Tuhan Yesus, melalui Maria dan dalam persatuan dengan St Yosef.

HARI KEDUA

MEMAHAMI RANCANGAN ALLAH

Kita dapat jatuh pada sikap meremehkan membangun relasi kita dengan Allah dan pasangan ketika kita merasa bahwa relasi kita sudah memuaskan dan sudah cukup baik. Tidak perlu ada sesuatu yang masih perlu diusahakan lagi. Saat kita sudah merasa puas, sudah merasa cukup, kita berada dalam risiko kehilangan niat untuk "memberi nustrisi" pada relasi kita. Oleh karena itu, kita sering mengalami "kekeringan emosional" dalam relasi ketika salah satu atau kita menjadi apatis dan tidak menanggapi kebutuhan satu sama lain. Kita juga menemukan sikap apatis yang sama pada orang-orang yang menerima iman begitu saja dan yang memberikan sedikit usaha untuk mengembangkan relasi mereka dengan Kristus. Pada hari kedua ini, kita perlu mengembangkan kebiasaan yang kedua. Kebiasaan kedua ini mengudang kita untuk berjaga-jaga-waspada dalam membangun relasi kita dengan Allah dan pasangan agar kita tidak berjalan mengalir begitu saja dan mengalami "kekeringan emosional".

Relasi Kita dengan Kristus

Agar kita dapat semakin memahami rencana Allah bagi perkawinan kita, pertama-tama kita perlu untuk menghidupkan kembali dan memperkuat pemahaman kita tentang makna Ekaristi bagi relasi kita dengan Allah di dunia ini. Jika kita menemukannya setiap kali kita mengikuti Perayaan Ekaristi, maka penemuan itu dapat mengantar kita untuk memahami makna sakramen secara lebih mendalam. Jika kita memahami dan mengalami kehadiran Kristus dalam Ekaristi, kita akan jatuh pada krisis iman. Tidak mengherankan bahwa di Gereja sekarang ini banyak orang berkurang dalam rasa hormat pada kehadiran Tuhan dalam Ekaristi. Jumlah umat yang hadir dalam Perayaan Ekaristipun menurun jumlahnya, termasuk kemudian yang meninggalkan iman Katolik. Namun jika kita benar-benar memahami karunia ajaib yang dianugerahkan Kristus dalam Ekaristi, kita pasti akan bersujud di hadapan Allah dalam ucapan syukur dan kekaguman yang mendalam.

Perayaan Ekaristi merupakan saat puncak kesatuan kita dengan Kristus. Dalam perayaan Ekaristi itu, kita menerima tubuh, darah, jiwa, dan keilahian-Nya. Dalam Perayaan Ekaristi, kita merayakan Pesta Perkawinan Anak Domba. Perayaan Ekaristi ini sangat penting bagi kehidupan kita. Santo Padre Pio pernah berkata, "Akan lebih mudah bagi dunia untuk bertahan hidup tanpa matahari daripada hidup tanpa Ekaristi Kudus." Ia juga mengatakan, "Seandainya saja kita tahu bagaimana Allah menghargai Kurban ini, kita pasti akan mempertaruhkan hidup kita untuk hadir dalam satu Perayaan Ekaristi."(dikutip dari Fr. Stefano Manelli, Jesus Our Eucharistic Love: Eucharistic Life Exemplified by the Saints, 1996) . Santo Yohanes Chrisostomus juga mengatakan bahwa: "Ketika Perayaan Ekaristi dirayakan, tempat kudus dipenuhi dengan malaikat yang tak terhitung jumlahnya yang memuliakan kurban ilahi yang disembelih di atas altar."(Ibid.) . Orang-orang kudus memahami kekuatan Perayaan Ekaristi dan mengajarkannya kepada orang lain. Apakah kita juga berusaha untuk mendalaminya? Ketika kita benar-benar memahami daya Perayaan Ekaristi, atau berusaha mendalaminya dengan lebih baik lagi, maka cara kita mewartakannya kepada orang lain juga akan berubah.

Di sepanjang hidup-Nya, Yesus menunjukkan kepada kita bagaimana Ia mencintai dan mengampuni. Dan di saat-saat hidup-Nya, Ia memberi kita anugerah abadi kasih-Nya melalui kematian-Nya di kayu salib dan Kebangkitan-Nya ke surga di mana Ia menyiapkan bagi kita suatu perjamuan sukacita abadi. Misteri inilah yang kita alami setiap kali

kita mengikuti Perayaan Ekaristi. Ketika kita berusaha lebih dalam memahami kebenaran ini, rahmat Allah akan menyempurnakan cinta kita kepada-Nya dan sesama setiap hari!

Relasi Kita Satu Sama Lain

Ketika "kasih Allah telah dicurahkan ke dalam hati kita melalui Roh Kudus," kita didorong untuk membagikannya kepada pasangan dan kita juga dipanggil untuk mengalaminya dari pasangan kita. Kita juga perlu membagikannya kepada orang lain. Begitulah kasih Allah berkerja.

Rancangan Allah bagi Sakramen Perkawinan tercermin begitu mendalam dalam Sakramen Ekaristi, sehingga semakin kita mendalami yang satu, kita semakin dapat mendalami yang lain. Kedua sakramen ini menuntut pengorbanan diri karena cinta kepada orang lain: kehidupan Kristus dalam Ekaristi dan kehidupan pasangan dalam perjalanan ke surga ini. Dalam keduanya, kita mengorbankan tubuh dan hidup kita agar "kehidupan dapat mengalir darinya". Kita menjadi satu dengan Kristus melalui Ekaristi, dan menjadi satu dengan pasangan kita melalui ikatan dan persatuan perkawinan kita.

Perjalanan menuju cinta yang lebih mendalam dan penghargaan terhadap pasangan, memanggil kita untuk tidak hanya memahami rancangan Allah bagi perkawinan, tetapi juga untuk memahami keindahan dan nilai dari rancangan dan ciptaan Allah yaitu pasangan kita. Salah satu cara hebat untuk mendalaminya adalah dengan mempelajari bahasa cinta satu sama lain dan memberi kepada relasi kita "makanan setiap hari"!

Dialog :

1. Bagaimana kita dapat mengutamakan Kristus dan Ekaristi dalam perkawinan kita dan dapat mendalami lebih lanjut makna pemberian diri Kristus dalam kasih?
2. Apa yang dapat kita buat supaya kita berjaga-jaga dalam merawat relasi kita dan relasi kita dengan Allah? t
3. Isilah kuestioner 5 Bahasa Cinta dalam website *www.5lovelanguages.com*, dan bagikanlah hasilnya dengan pasangan anda. Perhatikanlah untuk saling memberi makan relasi anda dengan bahasa cinta setiap hari.

Doa :

Tuhan, bantulah kami untuk menjadikan perkawinan kami ini dengan sepenuh hati menjadi Perkawinan Ekaristis. Bantulah kami untuk bertumbuh dalam mengenal-Mu dan mengenal satu sama lain secara lebih mendalam, serta dalam memahami rancangan indah perkawinan dan Perayaan Ekaristi-Mu. Bantulah kami untuk selalu memperhatikan janji kami satu sama lain dan untuk menghormati satu sama lain dengan selalu berusaha untuk memahami satu sama lain. Semua ini kami persembahkan kepadaMu Yesus, melalui Maria dan dalam persatuan dengan St Yosef.

HARI KETIGA

KESEDIAAN UNTUK MELIHAT KE DALAM

"Mengapakah engkau melihat selumbar di dalam mata saudaramu, sedangkan balok di dalam matamu sendiri tidak engkau ketahui? Bagaimanakah engkau dapat berkata kepada saudaramu: Saudara, biarlah aku mengeluarkan selumbar yang ada di dalam matamu, padahal balok yang di dalam matamu tidak engkau lihat? Hai orang munafik, keluarkanlah dahulu balok dari matamu, maka engkau akan melihat dengan jelas untuk mengeluarkan selumbar itu dari mata saudaramu!"

(Luk. 6:41-42)

Dalam menyelesaikan masalah-masalah yang muncul dalam perkawinan, kita perlu memulainya dengan memahami peran kita dalam setiap masalah tersebut. Kebiasaan ketiga mengundang kita untuk melihat ke dalam terlebih dahulu dan mengenali pola perpecahan atau kehancuran kita yang tidak sehat/tidak produktif yang selama ini telah menciptakan atau melanggengkan perpecahan dalam relasi perkawinan kita. Kita akan dapat menemukan bahwa 'balok di mata kita sendiri' sebenarnya menjadi penyebab munculnya "selumbar" perilaku pasangan kita yang tidak mengenakkan kita dan membuat kita gelisah.

Relasi Kita dengan Kristus

Dalam Sakramen Rekonsiliasi, Kristus mengundang kita untuk melihat ke dalam (mawas diri) dan bertobat dari segala dosa kita. Dosa dapat menghalangi kita untuk sepenuhnya masuk ke dalam misteri agung Ekaristi. Dosa tidak hanya mengakibatkan kerusakan yang lebih besar pada relasi kita dengan Kristus tetapi juga pada kebaikan diri kita sendiri. Santo Paulus berkata : "Jadi barangsiapa dengan cara yang tidak layak makan roti atau minum cawan Tuhan, ia berdosa terhadap tubuh dan darah Tuhan. Karena itu hendaklah tiap-tiap orang menguji dirinya sendiri dan baru sesudah itu ia makan roti dan minum dari cawan itu. Karena barangsiapa makan dan minum tanpa mengakui tubuh Tuhan, ia mendatangkan hukuman atas dirinya. Sebab itu banyak di antara kamu yang lemah dan sakit, dan tidak sedikit yang meninggal *(1 Kor 11: 27-30)*. Allah mengundang kita untuk mengenali dosa-dosa kita dan bertobat dari perilaku dan kebiasaan yang dapat merusak relasi kita dengan Dia dan sesama. Dia memanggil kita untuk lebih dahulu mengenali balok di dalam mata kita sendiri daripada selumbar yang berada di mata pasangan kita. *(lih. Mat. 7,3)*

Kita diundang untuk mengaku dosa kepada Allah secara teratur, terutama setelah melakukan dosa besar. Sungguh baik untuk menerima Sakramen Rekonsiliasi secara teratur. Banyak dari kita merasa malu karena harus mengakukan dosa kita. Bahkan mungkin kita cenderung untuk menghindarinya karena merasa malu. Semoga kita merasakan dan menemukan sukacita dan rasa lega setekah mendengar kata-kata absolusi. Untuk dapat mengalami penyembuhan, kita perlu membiasakan diri untuk melihat ke dalam diri kita sendiri secara teratur, untuk melihat bagaimana kita telah memutuskan relasi kita dari Allah dan dengan pasangan kita.

Relasi Kita Satu Sama Lain

Dalam hidup perkawinan, kesalahan itu seperti batu besar yang ada di tengah ruang tamu kita. Jika kita tidak berbuat sesuatu atasnya, setiap kali lewat kita akan tersandung. Kita jengkel, marah, dan benci karena keberadaannya, termasuk atas semua rasa sakit yang ditimbulkannya, yang kadang semakin lama semakin besar. Namun, jika kita benar-benar mengatasi kesalahan dan berusaha memperbaiki pola penyebabnya, kita dapat bersama-sama, memindahkan batu itu ke ruang bawah tanah, menjadikannya sebagai bagian fondasi dalam menciptakan bersama-sama kehidupan berumah tangga yang baru. Banyak orang

ingin mengabaikan masalah atau mencoba menyingkirkannya dan "hidup kembali", tetapi orang lupa bahwa kita tidak dapat menghapus masa lalu. Kita hanya dapat belajar dari pengalaman kesalahan itu dan menggunakannya untuk memperkuat pondasi jalan baru dalam perjalanan perkawinan kita bersama.

Dialog :

1. Apakah yang paling kita rasakan saat menghadapi konflik? Kata apa yang kita gunakan untuk menggambarkan perasaan kita pada saat itu? Apa yang kita lakukan untuk menciptakan rasa persatuan?
2. Apa bidang dalam relasi kita yang ingin kita tingkatkan? Apa pola yang perlu kita ubah selama kita berkonflik?
3. Tentukanlah waktu untuk mengaku dosa. Dan setelah itu, gunakanlah waktu bersama pasangan anda dengan hal-hal istimewa.

Doa :

Tuhan, bantulah kami untuk menjadikan perkawinan kami ini dengan sepenuh hati menjadi Perkawinan Ekaristis. Bantulah kami berdua untuk rendah hati dalam melihat dosa kami sendiri dan pola merusak yang kami bawa dalam perkawinan ini. Bantulah kami untuk melakukan semua yang kami mampu, dengan rahmat dan bantuan-Mu, untuk mengenali bagaimana tindakan atau kelambanan kami telah menyakiti satu sama lain. Kami berhadap untuk mengubah dan menghilangkan kebiasaan buruk itu dari hidup kami. Semua ini kami persembahkan kepadaMu Yesus, melalui Maria dan dalam persatuan dengan Santo Yosef.

HARI KEEMPAT

MENDENGARKAN HATI

"Berilah dirimu waktu sendiri, waktu yang berkualitas untuk mendengarkan dengan sabar dan penuh perhatian semua yang ingin diungkapkan orang lain. Hal demikian membutuhkan pengua- saan diri untuk tidak berbicara sampai waktu yang tepat. Daripada menawarkan pendapat dan nasihat, kita perlu memastikan bahwa kita telah mendengarkan segala sesuatu yang harus dikatakan oleh orang lain. Ini berarti menumbuhkan keheningan batin yang me- mungkinkan untuk mendengar orang lain tanpa distraksi mental atau emosional. Jangan terburu-buru, singkirkan semua kebutuhan dan kekhawatiranmu, dan sediakanlah ruang. Seringkali pasangan tidak membutuhkan solusi bagi permasalahannya, namun ia butuh didengarkan. Ia ingin merasakan bahwa seseorang memperhatikan kesakitannya, kekecewaannya, ketakutannya, kemarahannya, ha- rapannya dan impian-impiannya."
Paus Fransiskus, Amoris Laetitia, no. 137.

Penting bagi pasangan yang baru bertunangan atau yang baru menikah untuk mengembangkan keterampilan berkomunikasi yang baik sejak dini dan merawatnya di tengah perjalanan hidup perkawinan. Namun, sekuat apa pun kita berusaha memelihara komunikasi perkawinan yang baik, pada akhirnya kita juga akan dan sering mengalami kegagalan. Kita mengalami kelelahan, mudah tersinggung, atau mengalami hari yang buruk. Situasi seperti ini sering menyebabkan kesalahpahaman,

tanggapan tidak pantas dan sarkasme. Kita tidak boleh membiarkan matahari terbenam tanpa menemukan tekad dan penyembuhan. Kebiasaan keempat ini adalah tentang membangun dan memelihara keterampilan komunikasi yang kuat dan sehat, terutama dalam mendengarkan pasangan kita.

Relasi Kita dengan Kristus

Kita sering menyaksikan kisah dalam Kitab Suci ini: Allah memberikan perintah kepada umat-Nya, tetapi mereka tidak mendengarkan-Nya? Allah kemudian mengingatkan umat-Nya untuk berbalik, tetapi mereka malah menggerutu dan tidak mau taat. Akhirnya mereka melupakan Allah dan mulai berjalan sesuai keinginan hatinya sendiri. Kemudian Allah memberi mereka tanda-tanda besar untuk mengingatkan mereka, seperti Air Bah(Kejadian 7:6-8:22), Keluaran dari Mesir dan terbelahnya Laut Merah (*Keluaran 14 : 10-31*), dan penghancuran Sodom dan Gomora (*Kejadian 19*). Dan hanya, setelah mereka meninggalkan Allah, mereka masuk ke tempat atau situasi yang benar-benar buruk, barulah mereka dengan sedih kembali kepada Allah dan memohon belas kasihan, pengampunan, dan penyembuhan; Dan dengan penuh belas kasih dan murah hati Allah menerima mereka. Dan selanjutnya, ketika mereka merasa sudah nyaman kembali, semua peristiwa itu terulang kembali. Betapa seringnya kita mendengarkan Bapa surgawi yang memanggil kita untuk datang dan berisitirahat bersama-Nya dan mengalami kesembuhan di dalam-Nya. Ia berbicara kepada kita setiap menit-setiap hari, tetapi kadang kita terlalu sibuk dan tidak mampu untuk mendengarkan-Nya, dan kalaupun kita mendengar-Nya, kita juga tidak meluangkan waktu bersama-Nya untuk hening dan berdoa. Jika kita meluangkan waktu untuk merenungkan Kitab Suci, berdoa dan membiarkan Sabda-Nya meresap ke dalam hati kita, kita akan semakin jelas dan tepat mendengar panggilan Allah kepada kita masing-masing. Dalam Perayaan Ekaristi kita mendengarkan Sabda Allah Liturgi Sabda. Dalam Liturgi Sabda Allah memanggil kita, namun apakah kita mendengarkan-Nya? Apakah kita berusaha memahami apa yang diharapkan Allah ketika mengutus kita untuk pergi dan melayani-Nya dengan mengasihi sesama? Yesus berharap bahwa kita mengenal-Nya secara lebih mendalam. Dan, melalui sabda-Nya dalam Kitab Suci, Allah berharap agar kita mengenal kehendak-Nya bagi kita. Ia ingin supaya kita "memiliki hidup dan hidup dalam kelimpahan" (*Yoh. 10 : 10*). Ia meminta kita untuk benar-benar mendengarkan, belajar, dan bertumbuh.

Relasi Kita Satu Sama Lain

Komunikasi yang buruk merupakan salah satu penyebab utama "kekeringan emosional" perkawinan. Komunikasi yang baik menuntut kita untuk memahami cara pandang pasangan kita. Hal ini bisa sangat sulit karena kita sudah terbiasa hidup dalam budaya yang subur dengan serangan dan tuduhan kesalahan. Membangun kebiasaan baru untuk saling bermurah hati menuntut setiap pribadi berjuang melawan dorongan untuk fokus pada kesalahan pasangan, dan lebih fokus pada apa yang dialami dan diharapkan oleh pasangan. Tidaklah mudah melakukannya karena kemungkinan besar kita tidak akan menyukai apa yang kita dengarkan dari pasangan kita. Bagaimanapun juga, dialog harus menjadi jalan dua arah di mana kedua orang perlu mendengar dan didengarkan. Kunci komunikasi ini adalah tidak menyalahkan, tetapi mengungkapkan pemikiran dan perasaan kita tentang diri kita, situasi atau masalah tertentu.

Dengan mengembangkan keterampilan dan cara mendengarkan yang baik, kita berharap bahwa kita akan mampu memahami pasangan dan masalah yang sebenarnya dan mampu melampaui *Fill-in-the-Blank Syndrome* (Syndom ini terjadi ketika kita berhenti berkomunikasi secara verbal dan hanya mencoba untuk memahami satu sama lain berdasarkan reaksi dan interpretasi kita terhadap komunikasi non-verbal orang lain. Tentunya, dengan cara seperti ini, kita akan jatuh dalam penafsiran salah atas maksud dan niat pasangan). Dialog itu penting juga pada saat kita sungguh ingin mencari pemecahan masalah secara mendasar dan bukan hanya gejalanya. Seringkali yang sering kita buat dalam komunikasi dalah menangkap banyak gejala yang muncul dari akar masalah, yang kadang sering tidak tertangkap karena kurang mendengarkan. Maka dari itu, ketika kita mengatasi gejalanya, akar masalah tidak tersentuh hingga pada akhirnya ketidakmampuan itu akan dapat membuat kita lebih frustasi. Mendengarkan gejala ini seperti orang yang mencoba menyingkirkan dandelion dengan memotong bagian atasnya. Dibutuhkan banyak usaha supaya kita masuk secara lebih dalam dan mengenal akar masalahnya. Solusi yang sebenarnya adalah mengatasi akar masalah dan menghilangkan penyebabnya. Akar masalah kadang tidak hanya berkaitan dengan sesuatu di luar diri, tetapi yang terutama ada dalam diri kita.

Dengan mendengarkan dan memahami isi hati pasangan, kita akan terbantu untuk mengungkap dan menyelesaikan akar dari persoalan. Penting untuk bersikap lembut satu sama lain dan menjaga interaksi semenarik mungkin.

Dialog :

1. Apa saja yang aku katakan atau aku lakukan pada akhir-akhir ini yang membuatmu merasa disalah mengerti atau merasa tidak terbantu?
2. Bagaimana aku bisa dapat mengajakmu untuk berbicara tentang kesulitan yang kamu alami dalam relasi kita?
3. Luangkahlah waktu setiap hari setidaknya 15 menit untuk berdialog dan memahami kebutuhan serta mendukung satu sama lain. Tentukanlah harinya pada setiap minggu. Mulailah dialog dengan terlebih dahulu berdoa bersama atau dengan adorasi Sakramen Mahakudus.

Doa :

Tuhan, jadikanlah aku pembawa damai. Bila terjadi kebencian, jadikanlah aku pembawa cinta kasih. Bila terjadi penghinaan, jadikanlah aku pembawa pengampunan. Bila terjadi perselisihan, jadikanlah aku pembawa kerukunan. Bila terjadi kesesatan, jadikanlah aku pembawa kebenaran. Bila terjadi kebimbangan, jadikanlah aku pembawa kepastian. Bila terjadi keputusasaan, jadikanlah aku pembawa harapan. Bila terjadi kegelapan, jadikanlah aku pembawa terang. Bila terjadi kesedihan, jadikanlah aku pembawa sukacita. Ya Tuhan Allah, ajarlah aku untuk lebih suka menghibur daripada dihibur; mengerti daripada dimengerti; mengasihi daripada dikasihi; sebab dengan memberi kita menerima; dengan mengampuni kita diampuni, dan dengan mati suci kita dilahirkan ke dalam hidup kekal. Semua ini kami persembahkan kepadaMu Yesus, melalui Maria dan dalam persatuan dengan Santo Yosef.

HARI KELIMA

BERDAMAI DAN BERBELAS KASIH

Proses penyembuhan relasi menuntut kerendahan hati dan belas kasihan. Coba kita cermati mengapa konflik dan perselisihan yang membuat sakit itu sering muncul. Biasa itu terjadi ketika kita terjebak untuk mempertahankan pendirian atau prinsip yang kita yakini, yang menurut pandangan kita bahwa prinsip itu wajar atau adil. Kita dapat mengubah perilaku ini menjadi lebih baik dengan menyadari bahwa jika semua yang Allah berikan kepada kita itu dasarnya adalah keadilan, maka yang pantas kita terima hanyalah hukuman kekal. Namun melalui belas kasihan Allah, Yesus Kristus rela dipaku di kayu salib untuk kita masing-masing. Kemurahan-Nyalah yang pertama-tama membebaskan kita dari dosa-dosa kita. Ketika di atas salib, Anak Allah meminta Bapa-Nya untuk mengampuni kesalahan mereka. Ia meminta kita untuk membagikan rahmat yang sama ini.

Kita dipanggil untuk berperang melawan pemecah dan perusak perkawinan ekaristis yang terbesar: Kesombongan! Kesombongan inilah yang sering membuat kita tidak mau meminta maaf atas kesalahan yang telah kita perbuat atau memaafkan pasangan kita yang melakukan kesalahan. Padahal, kita semua adalah manusia. Kita semua berpotensi membuat kesalahan. Kita semua rindu untuk diampuni. Dalam kebiasaan kelima ini, kita dipanggil untuk berlatih baik meminta maaf maupun berbelas kasih.

Relasi Kita dengan Kristus

Dalam Perayaan Ekaristi, sebelum kita menerima Kristus dalam wujud komuni, kita diberi kesempatan untuk berdamai dengan Allah dan sesama . Pendamaian itu tidak hanya melalui Ritus Tobat di awal Perayaan Ekaristi, tetapi juga dalam dan melalui Salam Damai dan Anak Domba Allah.

Dalam Salam Damai, kita mengarahkan pandangan kita kepada orang lain di sekitar kita dan memberikan isyarat rekonsiliasi, damai Kristus. Salam damai bukan waktu untuk menyapa dan menjabat tangan orang di sekitar kita dengan sopan. Dalam Salam Damai, kita mengatakan kepada mereka bahwa "Saya minta maaf atas segala hal yang saya lakukan yang telah menyakiti anda dan saya mengharapkan bahwa kita dapat hidup dalam damai." Menjadi sebuah kebiasaan baik ketika kita melakukan salam damai dengan pasangan terlebih dahulu sebelum memberikannya kepada orang lain. Penting bagi kita dan juga seluruh keluarga untuk berdamai satu sama lain terlebih dahulu.

Dan kemudian, di dalam Anak Domba Allah, kita kembali memohon pengampunan dan belas kasihan Allah atas semua hal yang telah kita perbuat yang merusak kasih kita kepada-Nya. Dalam Anak Domba, kita tidak hanya memohon belas kasihan dua kali tetapi mengakhirinya dengan permohonan damai dengan Allah dan dari Allah. Semua jalan pengampunan dan belas kasih ini disajikan kepada kita sepanjang Perayaan Ekaristi untuk mempersiapkan kita supaya kita menerima Ekaristi dalam keadaan berahmat dan tidak terhalang oleh dosa. Perkawinan Ekaristis artinya adalah bahwa kita tidak hanya mencari pengertian dan cinta dalam relasi kita tetapi juga kesembuhan dan perdamaian. Berulang kali dalam Kitab Suci, kita melihat Allah memanggil kita untuk bertobat dari dosa-dosa kita dan mengundang kita untuk mengampuni sesama kita. Sejak awal, Yesus berkhotbah dan berkata, "Bertobatlah, karena Kerajaan Surga sudah dekat"

(Mat. 4:17) dan "Karena jikalau kamu mengampuni kesalahan orang, Bapamu yang di surga akan mengampuni kamu juga. Tetapi jikalau kamu tidak mengampuni orang, Bapamu juga tidak akan mengampuni kesalahanmu." (*Mat. 6:14-15)*.

Melalui tindakan perdamaian dan resolusi, kita harus melakukan upaya sadar untuk mewujudkan rekonsiliasi antara kita dan pasangan kita dalam perjalanan. Dalam kutipan kedua di atas, Kristus sangat jelas menyatakan bahwa pengampunan yang kita berikan kepada orang lain sangat penting untuk keselamatan kita sendiri. Sedemikian rupa sehingga jika kita menolak untuk mengampuni orang lain, kitapun tidak dapat mengharapkan pengampunan dari Allah.

Relasi Kita Satu Sama Lain

Kitab Suci sering berbicara tentang pentingnya mengampuni dan meminta ampun. Tujuan utamanya adalah membuka gerbang kesembuhan sehingga kita dapat kembali menemukan kegembiraan dalam menemukan kerinduan terdalam di dalam diri kita sendiri maupun dalam relasi perkawinan kita. Kita perlu mengambil sikap apakah kita akan menjadi seperti Rasul Petrus atau seperti Yudas. Kedua orang itu adalah orang berdosa. Keduanya membuat kesalahan besar dengan mengkhianati Tuhan dan tidak membela-Nya di saat Dia sangat membutuhkan. Namun, keduanya membuat pilihan berbeda. Mereka menerima tanggung jawab atas kesalahan yang telah mereka buat: kembali kepada Tuhan untuk meminta pengampunan atau kehilangan harapan dan masuk lebih jauh ke dosa. Petrus datang meminta pengampunan. Ia menyadari bahwa meskipun itu bukan jalan yang mudah, namun hasilnya sangat menggembirakan. Namun, Yudas kehilangan harapan. Dia tidak hanya menolak untuk kembali kepada Kristus meminta pengampunan, tetapi dia justru memperparah dosanya dengan keputusasaan. Kedua pribadi ini merupakan contoh ekstrem. Namun demikian, pertanyaannya tetap sama: Akankah kita mengakui dosa kita dan mencari jalan penyembuhan, atau akankah kita menolak berhadapan dengan dosa kita dan menempuh jalan penghancuran diri? Sikap mana yang mau kita pilih: sikap Petrus atau Yudas?

Meminta maaf berarti merendahkan diri dan mengakui bahwa kita telah menyakiti orang lain. Menahan permintaan maaf berarti menahan harga diri kita. Cara seperti ini merupakan sikap menghindar dari tanggungjawab kita untuk melakukan hal sulit yaitu membersihkan kekacauan yang telah kita timbulkan. Sulit mengakui kesalahan,

terutama ketika dosa itu berakibat besar, itu menyakitkan. Kita lebih sering menyalahkan orang lain-pasangan daripada mengakui kesalahan kita sendiri karena kita merasa berat atau tidak mampu menanggung konsekuensinya. Namun jika kita dengan cepat menyalahkan orang lain-pasangan, maka kita meletakkan masalah itu sebagai beban mereka daripada beban kita. Jika kita tidak pernah menerima kesalahan kita, kesalahan itu akan terus tumbuh dan mulai memengaruhi area lain dalam hidup kita.

Sebagaimana penting mencari pengampunan, demikian juga penting bagi kita untuk memberikan pengampunan. Kita perlu memahami bahwa kita semua membuat kesalahan, baik itu besar ataupun kecil. Sebagaimana kita berharap untuk mendapatkan pengampunan, demikian pula orang-orang di sekitar kita mengharapkan pengampunan yang sama dari kita. Kita harus ingat bahwa Allahlah yang pertama-tama mengampuni kita terus menerus, setiap hari, terlepas dari kegagalan yang kita lakukan setiap hari. Dia telah mengampuni kita bahkan sampai menderita dan mati bagi kita. Jadi mengapa kita tidak bisa melakukan hal yang sama untuk orang lain? Memaafkan bukanlah melupakan masalahnya, langsung mempercayai, atau tidak lagi mengingat kesalahan mereka. Demikian juga, menumpuk rasa bersalah, tuduhan, dan rasa malu sering mendorong kita masuk lebih dalam pada sikap menghindar karena frustrasi atau keputusasaan. Sikap ini dapat memecah relasi perkawinan kita. Pengampunan adalah salah satu langkah pertama menuju penyembuhan, karena kita memilih untuk melepaskan amarah yang mengikat kita dan membuat kita mengalami kepahitan.

Dengan bantuan kasih karunia Allah, belas kasih harus mengalir dari keinginan untuk berdamai dan berekonsiliasi dengan pasangan kita, anak-anak kita, dan orang lain. Pengampunan itu sangat penting bagi semua relasi agar relasi itu bertahan dan berkembang. Berusahalah untuk meminta maaf dan memaafkan secepat dan setulus mungkin. Mengapa? Karena perkawinan kita adalah jantung dari rumah kita. Jika ada kedamaian dalam perkawinan kita, akan ada kedamaian di rumah kita.

Dialog :

1. Seperti apa permintaan maaf itu bagiku? Apa yang perlu kubuat supaya dengan tulus meminta maaf?
2. Apa yang dapat kita dapat buat supaya kita bertumbuh dalam kelembutan ketika salah satu dari kita meminta maaf?
3. Marilah kita mencari lebih banyak kesempatan untuk membawa kesembuhan dan belas kasih ke dalam rumah kita, meminta maaf dan memaafkan dengan cepat dan tulus.

Doa :

Tuhan, bantulah kami untuk menjadikan perkawinan kami ini dengan sepenuh hati menjadi Perkawinan Ekaristis. Bantulah kami untuk dengan rendah hati meminta maaf ketika kami melakukan sesuatu yang menyakiti satu sama lain. Tolonglah kami dengan rahmat dan pertolongan-Mu, untuk belajar memberikan pengampunan dengan bebas. Semoga kami semakin menyadari bahwa menahan pengampunan hanya akan membuat kami terikat dalam kemarahan. Tuhan, kasih karunia-Mu cukup bagi kami. Semoga kami mengampuni sebagaimana Engkau telah mengampuni kami. Semua ini kami persembahkan kepadaMu, Tuhan Yesus, melalui Maria dan dalam kesatuan dengan Santo Yosef.

HARI KEENAM

MEMUTUSKAN UNTUK MERUBAH CARA KITA

Kebiasaan keenam ini mengajak pasangan suami isteri menghidupi kembali janji yang telah mereka ikrarkan satu sama lain dalam perkawinan. Janji Perkawinan adalah panggilan untuk mengemban tanggungjawab yang akan mengubah hidup kita, tanggung jawab untuk Allah, untuk pasangan kita, dan untuk anak-anak kita. Janji perkawinan adalah jangkar hidup kita. Janji itu hendaknya menggerakkan hati kita untuk membangun komitmen secara lebih mendalam kepada Allah, diikuti dengan tekad yang selalu baru untuk mengubah hidup kita atas dasar kasih.

Relasi Kita dengan Kristus

Dengan membandingkannya dengan janji yang kita buat dalam perkawinan, kita dapat perhatikan janji yang kita kepada Allah dalam Perayaan Ekaristi. Setelah Liturgi Sabda, kita biasanya menyatakan Syahadat-Pengakuan Iman. Pengakuan Iman merupakan puncak dari

Liturgi Sabda, di mana kita kembali mengungkapkan keyakinan dan menyatakan kesetiaan hidup iman kita. Pengakuan Iman merupakan bentuk pernyataan iman dan pembaharuan janji baptisan kita kepada Allah. Melaluinya, kita dipanggil untuk merenungkan keputusan yang telah buat dihadapan Allah, di hadapan keluarga dan saudara-saudari kita, dan keputusan kita untuk menjalankan ajaran Kristus di dunia saat ini.

Syahadat tidak hanya mengungkapkan apa yang kita yakini, tetapi juga merupakan seruan kemenangan kita. Hal itu kita nyatakan setiap kali kita menjawab "amin" atau "saya bersedia". Jawaban itu menjadi pernyataan tentang apa yang kita yakini dan kita bela sampai mati. Sikap inilah yang dipegang oleh begitu banyak orang suci di masa lalu ketika mereka dianiaya, disiksa, dan dibunuh. Syahadat seharusnya mengilhami kita untuk bertekun dalam menjadi saksi hidup bagi Tuhan dan Juruselamat kita. Syahadat seharusnya mengilhami kita untuk tidak hanya menjalankan iman kita, tetapi juga untuk mewartakannya ke seluruh dunia melalui perkataan dan perbuatan kita. Pengakuan iman seharusnya dinyatakan dengan sepenuh hati dengan melaksanakan kehendak Allah dengan baik. Pengakuan iman itu memunculkan pertanyaan, "Apakah kita bersedia melakukan apa pun untuk menjalani kehidupan yang lebih penuh kasih dan berpusat pada Kristus mulai dari sekarang?"

Pertama-tama bacalah atau renungkanlah kata-kata doa Bapa Kami. Melalui doa ini, kita menegaskan bahwa Kehendak Allah terjadi di atas bumi seperti di dalam surga. Apakah kita bersedia melakukan segala sesuatu supaya kehendak-Nya terlaksana melalui kita? Dengan menyatakan ini, berarti kita perlu menyangkal diri dan memikul salib untuk mengikuti perintah-Nya, untuk mengasihi dan berkorban bagi orang lain. Apakah kita siap untuk melakukannya? Ketika kita menyatakan, "ampunilah kesalahan kami seperti kami juga mengampuni orang yang bersalah kepada kami," apakah kita siap untuk mulai benar-benar mengampuni orang lain yang telah menyakiti kita, seraya menyadari bahwa Allah akan mengampuni kita dengan cara yang sama seperti kita mengampuni orang lain? Allah mengundang kita mempunyai hati yang menyesal dan sikap rendah hati, hati yang semakin serupa dengan Kristus. Dia meminta kita untuk mempersembahkan kembali hati dan hidup kita kepada-Nya melalui perubahan cara hidup dan relasi kita dengan-Nya. Dalam doa, kita memohon berkat. Kita diberi makan oleh Allah melalui Ekaristi pada saat kita memohon kepada-Nya "berilah kami rejeki pada hari ini."

Dan terakhir, kita menyatakan ketergantungan kita pada Allah, yang membantu kita menghapus dosa dan memohon rahmat-Nya supaya kita dapat hidup lebih baik, sebagaimana kita katakan, "dan jangan membawa kami ke dalam pencobaan, tetapi bebaskan kami dari kejahatan. "

Kristus sendiri mengajarkan doa yang sempurnba ini kepada kita. Doa Bapa Kami ini tidak hanya menyatakan komitmen, cinta dan hormat kita kepada Allah, tetapi juga menyatakan cara hidup yang mencerminkan Kehendak-Nya. Komitmen dan ketetapan hati ini dinyatakan secara lebih penuh ketika kita menerima Tuhan dalam komuni. Komitmen ini menjadi contoh yang baik dalam membangun persatuan perkawinan dengan pasangan duniawi kita.

Relasi Kita Satu Sama Lain

Agar penyembuhan sejati terjadi dalam perkawinan yang secara emosional "kurang begizi", haruslah ada transformasi hidup. Karena dosa telah merasuki relasi antar pribadi sejak kejatuhan pria dan wanita di Taman Eden, maka setiap pasangan suami isteri ditantang untuk mengatasi persoalan rumit yang ditimbulkannya dalam relasi ini. Suka atau tidak suka, kita semua berdosa dan kita semua membutuhkan kasih karunia setiap hari untuk melawan kecenderungan berbuat dosa kita. Jika kita tidak melawannya, kecenderungan dosa itu akan menjadi pola yang mengakar dalam hidup kita dan akan sangat sulit untuk dihilangkan atau diubah. Oleh karena itu kita harus mengalami transformasi diri untuk menemukan kesembuhan.

Komitmen pada janji perkawinan sangat penting dalam membangun perkawinan yang benar-benar Ekaristis. Kita mengatakan bahwa kita menyesal atas kesalahan yang telah kita buat. Namun, jika penyesalan itu tidak disertai dengan tekad untuk mengubah perilaku negatif kita, artinya kita tidak sungguh-sungguh menyesal atau tidak serius dalam memperbaiki relasi kita. Kita dapat meminta pengampunan, dan kita diampuni. Tetapi jika kita tidak mulai mengubah pola lama yang menimbulkan masalah awal itu, maka kita akan semakin jauh dari membangun persatuan perkawinan. Pola lama kita yang merusak akan membuat kita terjebak dalam siklus perpecahan perkawinan. Sebaliknya, dengan mengubah pola negatif, kita berupaya menyembuhkan dan membangun kembali kepercayaan yang telah hancur.

Sepasang suami istri bersama-sama berjalan dalam saling menyemangati, saling menyambut, merawat luka di sepanjang jalan, bergembira di saat berhasil, menangis di saat sedih, dan saling membantu menemukan keinginan terdalam seseorang di tengah kesulitan, belajar bagaimana mencintai Allah dan sesama secara mendalam. Setiap hari menjadi kesempatan untuk membangun ulang komitmen hidup kita kepada pasangan. Janji perkawinan hendaknya mendorong kita untuk membuat perubahan dan meruntuhkan penghalang cinta, serta untuk membangun cara hidup baru dengan lebih saling melayani dengan murah hati.

Dialog :

1. Apa pola hidupku yang harus kuubah demi relasi? Bagaimana aku dapat mendukungmu untuk mewujudkan pola relasi baru?
2. Sarana apa yang dapat kita manfaatkan supaya perkawinan kita tetap bertumbuh dan berada di jalur yang sehat?
3. Marilah kita berusaha merubah satu atau dua perilaku buruk kita, sehingga semakin menumbuhkan relasi dalam perkawinan kita.

Doa :

Tuhan, bantulah kami untuk menjadikan perkawinan kami ini dengan sepenuh hati menjadi Perkawinan Ekaristis. Bantulah kami untuk mengenal pola-pola hidup kami yang merusak perkawinan. Berikanlah kepada kami masing-masing kekuatan dan pengetahuan untuk mengubahnya. Bantulah kami untuk selalu memelihara janji perkawinan selalu dalam hati kami, sehingga dapat mengobarkan semangat kami untuk saling menghormati dan mencintai. Semua ini kami persembahkan kepadaMu, Tuhan Yesus, melalui Maria dan dalam kesatuan dengan Santo Yosef.

HARI KETUJUH

BERKAT EKARISTI

Kitab Suci menyatakan keinginan Allah kepada kita supaya kita mengasihi sesama seperti Ia telah mengasihi kita. Menjadi Ekaristis dalam perkawinan berarti kita dipanggil untuk mencintai pasangan kita seperti Kristus mencintai kita. Panggilan mencintai ini adalah kebiasaan terakhir atau ketujuh.

Panggilan mencintai inilah yang menjadi isi dan bobot dari janji perkawinan : setia kepada pasangan di saat suka maupun duka, dalam keadaan sehat maupun sakit, di saat untung maupun malang. Kita rela mati bagi diri kita sendiri untuknya setiap hari seumur hidup! Hidup menjadi sepi dan tidak berarti ketika hidup kita hanya berfokus pada diri sendiri dan memuaskan keinginan diri. Kegembiraan sejati ditemukan ketika kita menjalankan hidup yang cinta penuh cinta, yang dibagikan dan dicurahkan kepada orang lain. Cinta pengorbanan diri ini yang menjadi inti dari berkat Ekaristi. Semakin pasangan suami isteri saling memberi, semakin mereka bertumbuh dalam cinta perkawinan dan bertumbuh dalam kemampuan untuk menanggung kesulitan hidup secara bersama-sama.

Relasi Kita dengan Kristus

Ekaristi merupakan sumber dan puncak kehidupan Kristiani (KGK, 1324). Melalui Ekaristi, Kristus memberikan hidup-Nya kepada dunia. Melalui Ekaristi, Kristus memberi kita makanan rohani yang kita butuhkan agar kita memiliki kemampuan untuk bertumbuh dalam kasih dan "tetap tinggal dalam (Kristus) dan Dia di dalam kita" (Yoh. 6:56). Dia memberi kita makan supaya kitapun dapat memberi orang lain makan.

Makanan jasmani memberikan hidup kepada badan kita. Perjamuan Kudus secara luar biasa memberikan kehidupan rohani kepada kita. Persekutuan dengan tubuh Kristus yang bangkit, tubuh yang "memberikan kehidupan dan yang menghidupkan melalui Roh Kudus," memelihara, meningkatkan, dan memperbaharui rahmat yang kita terima pada saat Pembaptisan. Pertumbuhan kehidupan rohani membutuhkan santapan komuni Ekaristi, santapan para peziarah sampai pada saat kematian kita, yang akan kita terima sebagai *viaticum*. (KGK, 1392)

Dalam Ekaristi diungkapkan bagaimana Allah memberi kita makan dan merawat kita. Dalam Ekaristi, kita juga mengucap syukur kepada-Nya atas semua yang telah dikerjakan dan diberikan-Nya bagi kita. Kata Ekaristi berasal dari kata Yunani Eucharistia yang berarti "ucapan syukur." Dalam Perayaan Ekaristi, kita bersyukur kepada Allah atas anugerah keselamatan, anugerah kasih, dan anugerah Tubuh, Darah, Jiwa, dan Keilahian-Nya, yang diberikan kepada kita sebagai santapan perjalanan hidup. Pada saat Persembahan (atau saat Persiapan Persembahan), kita, umat beriman, mempersembahkan hasil kerja kita dalam b roti, anggur, dan kolekte. Kita mempersembahkan sedikit yang kita miliki kepada Allah, dan kemudian Ia menyatukan persembahan ini dengan penderitaan Putera Nya dan menggunakannya sebagai berkat Ekaristi, sumber kehidupan bagi kita. Di dalam liturgi, pemberian diri dan persembahan kita kepada Allah diubah oleh Allah di depan mata kita menjadi berkat kudus ini. Berkat kudus ini kemudian diberikan-Nya kembali kepada kita sebagai makanan rohani dan abadi.

Relasi Kita Satu Sama Lain

Seturut pemberian-Nya itu, Allah memanggil kita juga untuk menjadi Ekaristi bagi orang lain, terutama bagi pasangan kita. Menjadi Ekaristi dalam kehidupan perkawinan kita berarti bahwa kita mau memikul

salib setiap hari dan menghayati teladan kasih Kristus bagi pasangan kita. Artinya kita secara sadar berusaha untuk memahami kebutuhan orang yang kita cintai dan bekerja keras untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Hal ini juga berarti bahwa secara lahir dan batin kita berterima kasih atas anugerah pasangan yang diberikan-Nya kepada kita. Dan sebaliknya, pasangan dengan caranya juga akan memberi kita makan.

Menjadi Ekaristi dalam perbuatan menuntut kita untuk tidak hanya memahami apa yang dibutuhkan pasangan kita, tetapi juga rela berkorban agar ia mampu memenuhi kebutuhannya. Sikap seperti inilah yang kita lakukan pada saat kita berpacaran. Ketika kita mencoba memenangkan hati orang yang kita kasihi. Kita meluangkan waktu untuk menemukan dan memahami kebutuhan, keinginan, dan hasratnya. Dan kita melakukan banyak hal bersama untuk membahagiakannya dengan mendengarkannya, menikmati waktu bersamanya, dan bahkan mencari barang-barang yang dibutuhkannya. Kita melakukan semuanya ini dengan mengorbankan kebutuhan dan kenyamanan diri sendiri, karena kita ingin memenangkan hatinya. Kita tidak mengeluh melakukannya, karena kita juga sering diberi makan dan menerima penghargaan. Kita saling memberi makan, karena kita tahu bahwa itu tidak akan terjadi, maka yang terjadi adalah bahwa kita akan saling menuntut atau memikirkan diri kita sendiri. Kita diudangn untuk saling memenuhi kebutuhan satu sama lain melalui hal-hal sederhana yang kita perbuat. Menjadi Ekaristi dalam perkawinan artinya kita dipanggil untuk menemukan kembali dan membangun kembali kesadaran dan maksud yang sama ini: saling memberi makan dan menjadikan hidup kita sebagai anugerah bagi pasangan.

Akhirnya, saat kita diberi makan oleh Kristus dalam Ekaristi dan oleh pasangan kita dalam perkawinan, untuk selanjutnya kita dipanggil untuk mencurahkan cinta itu kepada anak-anak kita dan dunia di sekitar kita. Kita menumbuhkan sikap murah hati dan rela berkorban kepada Allah dan pasangan – keluarga kita (melalui kasih, waktu, talenta, dan persembahan kita). Cara ini membuat hati dan rumah kita menjadi tempat subur sehingga kasih dapat mengalir ke dunia di sekitar kita.

Dialog :

1. Apa cara yang aku ungkapkan untuk menunjukkan rasa terima kasih kepadamu ? Apa caraku untuk berterima kasih?
2. Kebutuhan emosionalmu mana yang perlu aku penuhi?
3. Tulislah surat ucapan syukur satu sama lain dan tukarkanlah sebagai hadiah pada saat yang tak terduga. Marilah kita berusaha untuk menyatakan syukur kepada Allah setiap hari atas satu atau lebih berkat yang kita rasakan dalam hidup kita.

Doa :

Tuhan, bantulah kami untuk menjadikan perkawinan kami ini dengan sepenuh hati menjadi Perkawinan Ekaristis. Bantulah kami untuk mengenal kebutuhan pasangan kami. Berikanlah kepada kami masing-masing kekuatan dan pengetahuan untuk membantu pasangan dalam memenuhi kebutuhan rohani, jasmani, dan emosionalnya. Semoga kami tidak pernah mengharapkan atau menuntut dari pasangan tindakan apapun yang akan merugikan kebagiaannya atau bertentangan dengan ajaran Gereja Katolik. Bantulah kami untuk selalu saling berterima kasih atas hal-hal kecil dan besar setiap hari. Semua ini kami persembahkan kepadaMu, Tuhan Yesus, melalui Maria dan dalam kesatuan dengan St Yosef.

PENUTUP

Kehidupan perkawinan adalah kehidupan yang indah, membagiakan dan menyenangkan, ketika setiap pribadi dan setiap pasangan suami isteri, saling memikirkan kebutuhan pasangan dan berusaha membagiakan pasangan.

Panggilan perkawinan adalah panggilan untuk memberi cinta, memberi diri secara utuh, total dan tak terbagi. Jauh dari tindakan memikirkan diri sendiri, membangun hidup sendiri dan mencari kebahagiaan pribadi.

Jalan perkawinan dapat membawa pasangan suami isteri untuk mengenal jalan cinta kasih Allah kepada kita, umat manusia, di dalam Yesus Kristus, yang kita kenangkan setiap kali di dalam Perayaan Ekaristi.

Kata-kata Tuhan Yesus "Inilah Tubuh-Ku, inilah Darah-Ku yang diserahkan bagiku" juga bergema di dalam hati pasangan suami isteri untuk memberikan tubuh dan darah, seluruh hidup satu sama lain. Inilah misteri indah perkawinan, karena perkawinan adalah panggilan dan jalan kekudusan.

Semoga renungan dan materi retret ini membantu pasangan suami isteri untuk sejenak menarik nafas dan menyegarkan kembali perkawinan, yang akan dinyatakan secara sadar dan penuh makna di akhir retret dalam penyegaran janji perkawinan.

Disusun dan dibahasakan ulang oleh Rm. Aristanto H.S., MSF