

AT HOME RETREAT WMD 2025

CINTA DIBALIK KATA-KATA



+ KOMISI KELUARGA KONFERENSI WALIGEREJA INDONESIA +

At Home Retreat ini mau mengajak kita untuk merenungkan tema yang nampaknya sudah jelas bagi kita yaitu: Perkawinan adalah Sakramen. Perkawinan adalah kenyataan rohani yang dalam dan tak terlihat, yang terungkap melalui tanda-tanda yang kelihatan, dan dijalani dalam hidup perkawinan sehari-hari.

Di hari perkawinan, sebagai mempelai, kita saling menerima sakramen perkawinan. Kita mengucapkan janji kasih dan setia melalui kata-kata dan bahasa tubuh kita. Katekismus Gereja Katolik (KGK) 1640 menyatakan: "Ikatan ini, yang timbul dari keputusan bebas suami istri dan dari pelaksanaan Perkawinan, selanjutnya adalah kenyataan yang tidak dapat ditarik kembali dan membentuk satu perjanjian yang dijamin oleh kesetiaan Allah." Sakramen perkawinan itu mencakup seluruh area kehidupan baik yang tampak maupun yang tidak tampak. Kenyataan itu dimulai di altar dan bergema di kehidupan perkawinan selanjutnya.

At Home Retreat ini membantu kita menyelami misteri yang terkandung dalam janji perkawinan; antara yang ada di dalam dan yang ada di luar, antara kata yang terucap dan dampaknya dalam kehidupan nyata. *At Home Retreat ini* akan mencermati setiap kata yang membentuk sakramen perkawinan dan pengalaman hidup yang terwujud melalui kata-kata tersebut.

Undangan untuk mendalami misteri tidak berarti bahwa kita akan menemukan jawaban yang jelas. Misteri justru mengundang kita membuka pintu lebih lebar, untuk menyongsong Allah yang penuh kasih yang sedang mendatangi kita. Kita percaya bahwa memahami misteri hanya mungkin ketika kita membiarkan Roh Kudus bekerja, memberi kita pemahaman dan rahmat baru.

Kasih itu lebih dari sekedar kata-kata, meskipun kasih itu bermula dari kata-kata. Di hari pertama, kita akan merenungkan makna "Sabda menjadi manusia". Sebagai Yesus menyatakan kebenaran Sabda Allah melalui inkarnasi-Nya, demikian juga perkawinan merupakan inkarnasi kasih. Pada hari kedua sampai hari ke enam, kita akan mendalami kata-kata yang terkandung dalam janji perkawinan dan merenungkannya bagaimana kata-kata ini dapat dihidupi secara penuh dalam hidup harian pasangan. Dan akhirnya, pada hari ketujuh kita diajak untuk mengevaluasi kembali kebiasaan komunikasi kita sebagai pasangan, dengan menyadari bahwa kasih itu membutuhkan kata-kata timbal balik yang tak terhitung banyaknya dan komunikasi kasih itu membuka jalan bagi kehidupan yang lebih baik. Pada setiap harinya, akan diberikan pertanyaan-pertanyaan untuk dialog pasangan secara lebih mendalam dan ada kesempatan juga untuk mendoakan perkawinan kita.

"Pada mulanya adalah Firman" (Yoh. 1:1), perkawinan kita adalah awal mula; masing-masing dari kita diciptakan menurut gambar Sang Pencipta, kasih kita satu sama lain adalah cerminan dari kasih Allah sendiri. Setiap hari adalah awal permulaan baru; kesempatan baru untuk menghidupi kata-kata dari sakramen suci. Selamat Retret. Semoga Tuhan memberkati perkawinan dan keluarga kita.

HARI PERTAMA

KASIH ADALAH FIRMAN YANG MENJADI MANUSIA

Renungan

Injil Yohanes dibuka dengan kodrat Allah, dalam bahasa yang sederhana dan mendalam, dan mengundang kita untuk masuk lebih dalam: "Pada awalnya adalah Firman; Firman itu bersama-sama dengan Allah dan Firman itu adalah Allah. Firman itu telah menjadi manusia, dan diam di antara kita dan kita telah melihat kemuliaannya." (Yoh1:1,14).

Inkarnasi, Sabda menjadi manusia dalam diri Yesus, itu bukanlah peristiwa sepele dan tidak bermakna. Inkarnasi adalah batu penjuruan iman Katolik dan model peran serta kita dalam hidup ilahi. Dengan menjadi daging, Yesus membadankan kasih Allah, dilahirkan dan hidup sebagaimana manusia, menderita di salib dan dimakamkan serta menebus kita.

Lalu, bagaimana kita dapat mengambil bagian dalam hidup ilahi, dalam misteri inkarnasi itu? Sakramen menghadirkan pribadi dan hidup Allah dengan cara yang dapat kita alami: melalui tubuh dan indra kita, seperti dalam air dan minyak dalam Pembaptisan atau Tubuh dan Darah Kristus dalam Ekaristi. Secara khusus dalam Sakramen Perkawinan menghadirkan misteri Allah, melalui cinta kasih yang terungkap dalam tubuh pria dan wanita yang menikah. Kehidupan perkawinan adalah kata-kata janji perkawinan yang diwujudkan hari demi hari. "...jika kita, seperti Kristus, mempersembahkan tubuh kita sebagai korban hidup kepada Allah... kita dapat menjalani kehidupan baru, kehidupan inkarnasi, spiritualitas yang kelihatan. Baru setelah itu, kita merasa nyaman dengan diri kita sendiri. Hanya dengan cara itulah hasrat terdalam hati kita akan keintiman dan persatuan menjadi mungkin." (*Christopher West, Theology of Body Explained, Boston, Pauline Books dan Medua, 2007, hal.50*).

Sama seperti kita dapat menata hidup kita secara baru melalui Sabda – Yesus Kristus –, Kitab Suci, Perayaan Ekaristi, dan sakramen-sakramen lain, demikian pula kita dapat menata kembali hidup secara baru supaya selaras dengan kata-kata dalam janji perkawinan, bahkan setelah berbulan-bulan dan bertahun-tahun kita menikah. Setiap hari baru adalah wujud baru dan lebih mendalam dari setiap janji perkawinan. Pada kesempatan berikut, kita akan mulai melihat lebih dekat setiap baris dari janji perkawinan. Kita dapat mengetahui bahwa setiap kata yang kita ucapkan memanggil kita untuk mewujudkan dan menghidupi kasih Allah – Firman-Nya yang menjadi daging.

Refleksi

Bayangkan bahwa surga dan dunia bertemu dalam tubuh Yesus; Allah yang penuh kasih dengan kerendahan hati hadir dalam kepenuhan ke-Ilahian-Nya, namun juga dalam kepenuhan manusiawi. Renungkanlah Injil Luk. 1:26-56 dan Luk. 2:1-35, yang mengisahkan tentang Kabar Sukacita, Kelahiran Yesus dan pernyataan kehadiran Yesus. Bagikan ayat atau frasa yang menarik imajinasi kita atau mengundang kita pada wawasan baru.

Sebagai suami dan istri, tubuh kita berbicara melalui kata-kata yang terungkap dalam janji perkawinan. Tuliskan beberapa cara kita masing-masing dalam mencintai dan menghormati tubuh satu sama lain, dalam relasi seksual, dalam ungkapan kasih, dan dalam kepedulian di saat kelemahan atau pergumulan.

Doa

Bapa, kami berterima kasih atas anugerah panggilan perkawinan. Kami datang di hadapan-Mu dalam kerendahan hati, dalam harapan, dan dalam keterbukaan, memohon berkat-Mu supaya kami mampu mewujudkan cinta kasih dan menghayati setiap kata dalam janji perkawinan kami. Semoga permenungan ini menguatkan cinta kasih kami, membuat kami keluar dari kenyamanan diri.

Yesus, Engkau menderita, wafat, dan menebus kami di Kayu Salib. Semoga kami meneladan pengorbanan cinta-Mu, mencurahkan diri kami dalam tubuh dan jiwa. Dalam pikiran, perkataan, dan tindakan kami. Semoga kasih kami seperti kasih-Mu, membangkitkan yang telah mati dalam diri kami dan melahirkan kehidupan berkelimpahan.

Kami mohon semoga Engkau membimbing dan memberkati percakapan dan seluruh kehidupan perkawinan kami. Penuhilah kami dengan rahmat untuk menguduskan satu sama lain, untuk menghayati sakramen-sakramen, dan untuk berjalan bersama menuju sukacita pesta surgawi.

Amin.

HARI KEDUA

“AKU MEMILIHMU...”

Renungan

Refleksi hari kedua ini mendalami frase pertama dalam janji perkawinan tenang “memilih”. Apa arti kata-kata ini bagi kita, mulai dari saat hari perkawinan sampai sekarang ini? Mungkin pada waktu itu, kita membayangkan bahwa dalam perjalanan kasih selama pacaran, kita menentukan pilihan untuk menikah dengan pasangan. Tetapi apa makna “memilih” itu ketika kita sudah menikah? Dalam sakramen perkawinan, kata “memilih” menjadi sebuah kenyataan hidup, melebihi kata-kata yang terucap. “Memilih” menjadi tanda kebebasan untuk masuk dalam ikatan tetap dan tak terpisahkan (K GK 1638-1642).

Hari ini, kita akan melihat lebih dekat bagaimana kita, sebagai pasangan, dapat mewujudkan arti kata “memilih” ini dalam perkawinan kita. Selama perjalanan perkawinan kita, kata “memilih” ini kemudian mempunyai isi dan bobot yang berbeda, apalagi kita berhadapan dengan pengalaman ketidaksetiaan, atau kesulitan di dalam relasi, keluarga, sakit ataupun masalah sensitif lainnya. Namun, kata “memilih” itu mempunyai makna yang lebih luas ketika kita menempatkannya dalam pengalaman sehari-hari - dalam kebiasaan-kebiasaan kita - yang tampaknya tidak berbahaya, tetapi jika terus menerus dilakukan akan dapat merusak niat yang terbaik sekalipun.

Pertama, “memilih” berarti fokus pada pasangan. Marilah kita cermati kebiasaan-kebiasaan yang membuat kita tidak fokus dan mengalihkan perhatian dan pilihan kita dari pasangan. Kebiasaan itu membawa kita pada keterikatan seperti: kemalasan, kecanduan kita pada *smartphone*, media, dan perhatian pada hobi, ataupun terganggu pada kesibukan kerja kita.

Kedua, “memilih” berarti menggunakan waktu untuk berbicara dengan pasangan, dan berbicara tentang hal yang baik. “Memilih” membuat kita tidak menghabiskan waktu untuk berbicara dan mengobrol dengan rekan-rekan kita dan membuat keluhan atau gosip tentang orang lain atau bahkan tentang pasangan sendiri. Kadang kita lebih bahagia dan menikmati ketika berbicara dengan rekan-rekan kita, tetapi kehabisan kata dan pembicaraan yang hangat dengan pasangan kita.

Ketiga, “memilih” berarti menjadikan hidup perkawinan kita sebagai prioritas. Prioritas artinya memberikan bagian besar energi kita untuk merawat perkawinan kita dengan berbagai macam hal yang baik seperti retreat, pengolahan hidup perkawinan dan lain-lain. Perkawinan kita tidak bisa *autorun* tanpa ada perawatan.

Salah satu cara untuk memprioritaskan perkawinan adalah dengan menentukan batasan/ boundaries. Batasan ini bukan dibuat untuk membatasi atau mengubah pasangan kita, tetapi untuk membuat kita fokus dan bertanggungjawab dalam merawat dan memprioritaskan relasi kita. Pertanyaan sederhana yang dapat kita tanyakan kepada diri kita sendiri adalah : apa yang terbaik yang dapat kita lakukan untuk orang yang kita cintai? Haruskah salah satu dari kita mengubah pola perilaku yang mengganggu pasangan, atau haruskah kita belajar menerima? Apa yang lebih baik kita lakukan untuk orang yang kita cintai? Jalan mana yang lebih baik, dalam pilihan atau keputusan apa pun, mengingat satu tujuan kita: jatuh cinta selama hidup masih ada. Tetap setia satu sama lain, dan setia pada perkawinan, berarti “memilih” untuk menjauh diri dari hal-hal yang merenggangkan relasi.

Marilah kita merenungkan apa komitmen dan batasan yang dapat kita buat untuk memprioritaskan pasangan dan perkawinan. Marilah kita terbuka untuk mengakui di mana kita mencurahkan perhatian, kata-kata, dan prioritaskita?

Refleksi

Tuliskanlah 3 - 5 area kehidupan pribadi di mana anda menginvestasikan banyak upaya, waktu, uang, atau perhatian besar. Bidang-bidang ini dapat mencakup keluarga, pekerjaan, persahabatan, pelayanan, hobi, olah raga, kepedulian terhadap anggota keluarga, dll. Apa perasaan anda terhadap bidang investasi ini? Apakah bidang ini membuat anda merasa lelah atau menguatkan anda? Apakah ada gangguan yang dapat diubah atau dievaluasi ulang?

Buatlah daftar perubahan nyata atau batasan yang dapat anda lakukan untuk menciptakan atau memperkuat batasan yang sehat dalam perkawinan anda.

Doa

Bapa, kami berterima kasih atas anugerah panggilan perkawinan. Kami datang di hadapan-Mu dalam kerendahan hati, dalam harapan, dan dalam keterbukaan, memohon berkat-Mu supaya kami mampu mewujudkan cinta kasih dan menghayati setiap kata dalam janji perkawinankami. Semoga permenungan ini menguatkan cinta kasih kami, membuat kami keluar dari kenyamanan diri.

Yesus, Engkau menderita, wafat, dan menebus kami di Kayu Salib. Semoga kami meneladan pengorbanan cinta-Mu, mencurahkan diri kami dalam tubuh dan jiwa. Dalam pikiran, perkataan, dan tindakan kami. Semoga kasih kami seperti kasih-Mu, membangkitkan yang telah mati dalam diri kami dan melahirkan kehidupan berkelimpahan.

Kami mohon semoga Engkau membimbing dan memberkati percakapan dan seluruh kehidupan perkawinan kami. Penuhilah kami dengan rahmat untuk menguduskan satu sama lain, untuk menghayati sakramen-sakramen, dan untuk berjalan bersama menuju sukacita pesta surgawi. Amin.

HARI KETIGA

“DALAM SUKA DAN DUKA”

Renungan

Marilah kita ingat kembali ketika kita mengatakan janji tanpa syarat “dalam suka dan duka,”. Apakah pada waktu itu kita sadar akan artinya mencintai di saat baik dan buruk? Apakah yang kita bayangkan pada waktu itu kata “baik dan buruk” itu mewakili pengalaman perjalanan perkawinan kita selama ini?

Kata-kata “dalam suka dan duka” dalam janji perkawinan ini tampaknya romantis dan optimis. Pada waktu itu kita membayangkan bahwa di pengalaman “baik dan buruk” selama cobaan dan kesulitan, kehadiran pasangan kita di samping kita mampu membuat kita tabah dan berbesar hati. Namun, dalam cobaan dan kesulitan yang tak terelakkan, semua bayangan itu dapat terhempas dan membuat kita kecewa sadar bahwa perjalanan hidup ini tidak semudah yang kita bayangkan. Karena pengalaman baik dan buruk itu kadang melemahkan kita untuk tetap berada di samping pasangan kita. Di dalam hati kita, kita mengatakan “baik dan buruk” itu dengan syarat: asalkah tidak.....

Hari ini kita akan merenungkan bagaimana kita berusaha mendukung satu sama lain dalam merawat pasangan, menjaga perkawinan, dan melayani anak-anak selama masa-masa sulit, entah itu menyangkut keuangan, situasi berat anggota keluarga, pekerjaan, tragedi yang tak terduga sebelumnya.

Apa yang perlu dipersiapkan menghadapi situasi-situasi seperti ini? Persiapan praktisnya adalah belajar untuk bersikap bijak dan tetap ada bersama pasangan dan anggota keluarga, sesulit apa pun situasinya. Ada kalanya kita sampai batas kemampuan kita, namun kita juga harus belajar bahwa perkawinan kita tidak berasal dari kita, tetapi dari Allah. Kita percaya bahwa rahmatrohani akan mengalir keluar dan memberikan kekuatan yang mengatasi kerapuhan kita. Sakramen perkawinan “memberi pasangan rahmat untuk saling mencintai dengan cinta Kristus kepada Gereja-Nya; dengan demikian, rahmat sakramen menyempurnakan cinta manusiawi pasangan suami istri, memperkuat kesatuan mereka yang tak terpisahkan, dan menguduskan mereka dalam perjalanan menuju kehidupan kekal (lih. Konsili Trente: DS. 1799 – KGK 1661).

Sekali lagi, janji – “di saat baik dan buruk” – memiliki bobot luar biasa dalam kehidupan perkawinan kita, bukan karena kita kuat dan mampu meramalkan apa yang akan terjadi tetapi karena rahmat sakramen perkawinan yang menguatkan kita. Janganlah kita memandang rendah sumber kasih karunia yang mengalir dari perkawinan!

Di mana pun kita, marilah kita tidak melupakan doa dan mengandalkan Allah. Kita dapat berdoa secara pribadi namun penting kita untuk berdoa bersama. Selain mendoakan doa-doa hafalan, kita juga perlu berdoa secara spontan, di mana kita mengungkapkan pikiran, perasaan dan hati kita secara mendalam. Apakah doa-doa yang paling sering anda lakukan? Apakah anda juga mengungkapkan doa-doa pribadi dalam doa harian ini? Apa yang kita lakukan ketika kita berada pada saat-saat yang menyenangkan atau baik-baik saja?

Jika manusia diciptakan menurut gambar Pencipta yang Maha Baik dan Maha Pengasih, kerinduan utama kita (entah disadari atau tidak) adalah meneladan kebaikan dan kasih-Nya serta kembali kepada-Nya. Kita meneladan kebaikan dan kasih Allah ketika kita memperlakukan pasangan kita dengan penuh hormat, belas kasihan, dan bermartabat.

Di musim apa pun, akan sangat berarti jika kita membayangkan akhir perjalanan perkawinan. Akankah peristiwa suka dan duka itu terpecah-pecah atau menjadi sebuah kesimpulan? Tentu saja kita berharap bahwa kesimpulan dari situasi baik dan buruk, suka dan duka perjalanan kita membawa kita menyadari bahwa ada rahmat yang berkarya ketika kita belajar untuk setia dalam aneka pengalaman itu dan mengandalkan rahmat Tuhan yang menyertai perkawinan kita juga di dalam suka dan dukanya.

Refleksi

Perkataan dan tindakan apa yang menurut pasangan anda paling berarti selama masa-masa sulit? Langkah-langkah praktis apa yang dapat anda ambil untuk memperkuat kehidupan pribadi, profesional, dan keluarga Anda dalam menghadapi tantangan eksternal? Buatlah daftar cara-cara konkrit (misalnya kata-kata, tindakan, sikap) yang dapat Anda lakukan untuk mendukung pasangan Anda pada saat-saat yang menyenangkan.

Doa

Bapa, kami berterima kasih atas anugerah panggilan perkawinan. Kami datang di hadapan-Mu dalam kerendahan hati, dalam harapan, dan dalam keterbukaan, memohon berkat-Mu supaya kami mampu mewujudkan cinta kasih dan menghayati setiap kata dalam janji perkawinan kami. Semoga permenungan ini menguatkan cinta kasih kami, membuat kami keluar dari kenyamanan diri.

Yesus, Engkau menderita, wafat, dan menebus kami di Kayu Salib. Semoga kami meneladan pengorbanan cinta-Mu, mencurahkan diri kami dalam tubuh dan jiwa. Dalam pikiran, perkataan, dan tindakan kami. Semoga kasih kami seperti kasih-Mu, membangkitkan yang telah mati dalam diri kami dan melahirkan kehidupan berkelimpahan.

Kami mohon semoga Engkau membimbing dan memberkati percakapan dan seluruh kehidupan perkawinan kami. Penuhilah kami dengan rahmat untuk menguduskan satu sama lain, untuk menghayati sakramen-sakramen, dan untuk berjalan bersama menuju sukacita pesta surgawi. Amin.

HARI KEEMPAT DALAM SEHAT DAN SAKIT

Renungan

Dalam sesi ketiga, kita merenungkan janji untuk saling mencintai di saat baik dan buruk, memikirkan cara terbaik untuk mendukung satu sama lain didalam pasang surut perjalanan hidup. Ketika kita berusaha untuk tetap ada di dalam Kristus, kita semakin menyadari. bahwa rahmat perkawinan menjadi landasan kokoh dan pencobaan eksternal akan terasa lebih mudah untuk ditanggung. Namun apa yang terjadi bila pencobaan datang dari dalam; khususnya, dari penyakit fisik atau mental?

Penderitaan dan penyakit itu berat, dan membuat kita merasa tidak berdaya. Namun, penderitaan adalah salah satu pengalaman paling manusiawi dan penderitaan dapat membuahkan hal baik bagi perkawinan kita ketika kita belajar dari Yesus. Yesus Kristus, yang sepenuhnya ilahi dan sepenuhnya manusiawi, dihina dan berdarah-darah, mencurahkan diri-Nya sampai akhir. "Melalui sengsara dan kematian-Nya di kayu salib, Kristus telah memberikan makna baru pada penderitaan: penderitaan ini dapat menyatukan kita dengan Dia dan mempersatukan kita dengan sengsara penebusan-Nya." (KGK 1505). Meskipun kita tidak menghendaki menderita atau sakit, namun pengalaman itu ketika kita satukan dengan penderitaan, kematian dan kebangkitan Kristus, pengalaman itu menjadi kesempatan bagi kita untuk mengalami pengalaman iman akan penebusan. Kesediaan Yesus untuk merendahkan diri-Nya, bahkan sampai mati, memberi makna pada pengalaman kita saat sakit, dan menawarkan sebuah pilihan kepada pasangan suami istri: akankah kita menerima cobaan ini dan membawanya bersama-sama, atau akankah kita menolak dan mempermasalahkannya, sehingga malah semakin membuat kita terpuruk?

Pengalaman sakit yang kita alami, mulai dari flu biasa hingga lama dirawat di rumah sakit, dapat membuat kita merasa sendirian, tidak berdaya, dan terpisah dari pasangan. Sebuah pengalaman keterpisahan. Namun dengan komunikasi dan keberanian serta kesetiaan, saat-saat sakit dapat memperdalam dan mengangkat cinta kita ke tahap yang tak terbayangkan.

Jacques Philippe menulis bahwa "Jika diterima dengan penuh iman dan damai, penderitaan akan membuat kita bertumbuh. Penerimaan ini mendewasakan dan melatih kita, menguduskan kita, mengajar kita untuk mencintai tanpa pamrih, menjadikan kita miskin hati, rendah hati, lemah lembut, dan penuh kasih sayang terhadap sesama kita. Sebaliknya, rasa takut akan penderitaan membuat kita semakin keras dalam sikap protektif dan defensif..." (*Jacques Philippe, Interior Freedom, New York: Scepter, 2007*, 47).

Dengan kata lain, saat-saat penderitaan dapat menumbuhkan cinta dan menarik kita dan pasangan ke dalam kesatuan yang lebih dalam. Saat kita semakin dekat dengan hati Yesus, mengetahui bahwa Dia menebus cobaan kita, kita semakin dekat satu sama lain.

Kata-kata bisa terasa hampa ketika pasangan kita sedang tidak berada dalam keadaan sehat, sehingga membuat kita bertanya-tanya bagaimana kita dapat mendukung pasangan kita. Satu solusi? Bicara! Duduklah dalam doa, baik secara pribadi maupun bersama. Kenali cara-cara dimana anda dan pasangan dapat saling mendukung. Alih-alih membela diri dan membela diri. Melalui kata-kata, doa, dan tindakan pelayanan, tembok dibongkar, baju besi dilepas, dan anda mewujudkan janji untuk mencintai melalui segala hal, dalam sakit dan sehat.

Refleksi

Ketika anda membayangkan penderitaan, apa reaksi spontan anda? Apakah anda dan pasangan memiliki sikap yang sama terhadap penderitaan dan penebusan? Bicarakan tentang sikap anda dan renungkan penderitaan Yesus sendiri: baca Mrk. 14:32-72 dan 15:1-39. Bagikan frasa dan bagian yang memicu imajinasi anda dan mengantar Anda masuk dalam wawasan baru.

Penyakit dan penderitaan mudah menimbulkan perpecahan, karena anda dan pasangan mempunyai pengalaman berbeda ketika salah satu dari anda sakit. Identifikasi cara untuk saling mendukung saat sakit, mulai dari flu biasa hingga kemunduran mental atau fisik yang serius. Kata-kata dan tindakan apa yang dapat menghibur, melindungi, dan menguatkan pasangan anda? Tindakan apa yang dapat membantu kesehatan perkawinan anda? Sebutkan setidaknya satu tindakan, kebiasaan, atau dialog yang dapat memperkuat relasi anda dalam bidang-bidang ini: kepercayaan, rasa hormat, kejujuran, keintiman, komunikasi.

Doa

Bapa, kami berterima kasih atas anugerah panggilan perkawinan. Kami datang di hadapan-Mu dalam kerendahan hati, dalam harapan, dan dalam keterbukaan, memohon berkat-Mu supaya kami mampu mewujudkan cinta kasih dan menghayati setiap kata dalam janji perkawinan kami. Semoga permenungan ini menguatkan cinta kasih kami, membuat kami keluar dari kenyamanan diri.

Yesus, Engkau menderita, wafat, dan menebus kami di Kayu Salib. Semoga kami meneladan pengorbanan cinta-Mu, mencurahkan diri kami dalam tubuh dan jiwa. Dalam pikiran, perkataan, dan tindakan kami. Semoga kasih kami seperti kasih-Mu, membangkitkan yang telah mati dalam diri kami dan melahirkan kehidupan berkelimpahan.

Kami mohon semoga Engkau membimbing dan memberkati percakapan dan seluruh kehidupan perkawinan kami. Penuhilah kami dengan rahmat untuk menguduskan satu sama lain, untuk menghayati sakramen-sakramen, dan untuk berjalan bersama menuju sukacita pesta surgawi. Amin.

HARI KELIMA

AKAN MENCINTAI DAN MENGHORMATIMU

Renungan

Dalam sesi sebelumnya, kita diundang untuk bertumbuh dalam kesatuan dengan pasangan, dengan merenungkan apa artinya kata menjadi kenyataan; untuk menanggung pengalaman “baik dan buruk; sehat dan sakit”. Tetapi kadang kita sulit untuk mengusahakan kebersamaan dalam pengalaman seperti itu. Maka pada hari ini, kita akan merenungkan bagian dari janji perkawinan “akan mencintai dan menghormatimu”.

Santo Thomas Aquinas menulis bahwa “mencintai berarti menghendaki kebaikan orang lain,” (KGK 1766) dalam kesediaan untuk berkorban dan dalam kebebasan sejati – sebuah penghormatan kepada siapapun yang anda cintai. Santo Yohanes Paulus II menggali lebih dalam hakikat kata tersebut dengan mengatakan “cinta selalu merupakan hubungan timbal balik antar pribadi.” (*Karol Wojtyla, Love and Responsibility, San Francisco: Ignatius, 1993, hal. 73, 84,87.*) Yohanes Paulus II mendorong pasangan suami istri untuk memadukan niat baik dengan cinta dan ketertarikan, supaya tidak ada perbedaan terkait dengan cara kita mewujudkan cinta. Ia menulis bahwa “Cinta sejati sebagai niat baik dapat menemani cinta sebagai hasrat, dan bahkan dengan hasrat itu sendiri, asalkan hasrat tersebut tidak menguasai segalanya,” dan bahwa “orang-orang yang, dengan segala kelemahannya, tetap membawa niat baik yang tulus. dalam cinta mereka, cobalah saling mendasarkan pada 'kebaikan yang tulus', pada kebajikan yang mungkin masih belum sempurna namun tetap nyata.” (*Gary Chapman, The 5 Love Languages, Chicago: Northfield, 2015.*)

Kita dapat berbesar hati bahwa orang-orang kudus pun memahami ketidaksempurnaan dan keterbatasan seperti kita, terlepas dari segala niat baik. Pada kesempatan ini, marilah kita renungkan ketika kita dan pasangan kesulitan atau gagal mencapai niat baik dalam cinta – khususnya, pada saat-saat kebencian memuncak, nafsu cinta meluap, dan kemalasan atau sikap apatis muncul. Ketika usia perkawinan ada sudah berjalan beberapa tahun, bukan rahasia lagi betapa mudahnya kita terjerumus ke dalam sikap acuh tak acuh atau meremehkan pasangan. Dalam percakapan, relasi dan sikap berhadapan dengan konflik, bagaimana kita menunjukkan cinta sejati dan tanpa pamrih serta rasa hormat kepada pasangan?

Bicarakanlah cara terbaik apa yang dapat kita gunakan untuk menunjukkan perhatian cinta dan rasa hormat kepada pasangan! Mungkin kita dapat mengungkapkan sikap cinta dan hormat itu melalui Bahasa Cinta melalui kata-kata khas yang menunjukkan permintaan maaf, pengampunan, dan rekonsiliasi. Cinta dan sikap hormat adalah standar yang harus dijunjung tinggi, justru karena itu adalah panggilan yang mulia dan berharga. Dengan semangat kerelaan dan kasih karunia, cinta yang lebih sejati dan berhati murni bisa dijangkau.

Refleksi

Secara pribadi, tuliskan bagaimana anda mendefinisikan cinta lalu bagikanlah kepada pasangan anda. Apakah definisi anda tentang cinta ini memiliki kesamaan? Bagaimana pandangan anda berdua dibandingkan dengan pandangan St Thomas Aquinas dan St. Yohanes Paulus II? Bicarakan bersama tentang perubahan atau perspektif yang lebih luas tentang cinta yang mungkin berakar dari perkataan orang-orang kudus ini, dan bagaimana pemikiran mereka dapat membantu Anda bertumbuh dalam cinta sebagai pasangan.

Apakah anda memahami bagaimana pasangan menerima ungkapan cinta anda? Bagaimana cara pasangan anda menerima permintaan maaf anda? Apa konflik yang dapat dimaafkan oleh pasangan dan selesai secara sepenuhnya? Bagikan bagaimana anda mengungkapkan cinta, permintaan maaf, dan resolusi dengan cara yang paling tepat bagi pasangan anda.

Doa

Bapa, kami berterima kasih atas anugerah panggilan perkawinan. Kami datang di hadapan-Mu dalam kerendahan hati, dalam harapan, dan dalam keterbukaan, memohon berkat-Mu supaya kami mampu mewujudkan cinta kasih dan menghayati setiap kata dalam janji perkawinan kami. Semoga permenungan ini menguatkan cinta kasih kami, membuat kami keluar dari kenyamanan diri.

Yesus, Engkau menderita, wafat, dan menebus kami di Kayu Salib. Semoga kami meneladan pengorbanan cinta-Mu, mencurahkan diri kami dalam tubuh dan jiwa. Dalam pikiran, perkataan, dan tindakan kami. Semoga kasih kami seperti kasih-Mu, membangkitkan yang telah mati dalam diri kami dan melahirkan kehidupan berkelimpahan.

Kami mohon semoga Engkau membimbing dan memberkati percakapan dan seluruh kehidupan perkawinan kami. Penuhilah kami dengan rahmat untuk menguduskan satu sama lain, untuk menghayati sakramen-sakramen, dan untuk berjalan bersama menuju sukacita pesta surgawi. Amin.

HARI KEENAM "SEPANJANG HIDUPKU"

Renungan

Kehidupan Kristiani dan setiap panggilan, termasuk perkawinan, adalah panggilan kepada Salib: "dan rendahkanlah dirimu seorang r kepada yang lain 7 di dalam takut akan Kristus... Hai suami, kasihilah isterimu sebagaimana Kristus telah mengasihi jemaat dan telah menyerahkan diri-Nya baginya untuk menguduskannya, sesudah Ia menyucikannya dengan memandikannya dengan air dan firman, supaya dengan demikian Ia menempatkan jemaat di hadapan diri-Nya dengan cemerlang tanpa cacat atau kerut atau yang serupa itu, tetapi supaya jemaat kudus dan tidak bercela." (Ef. 5:21,25-27). Pasangan dipanggil untuk menyerahkan nyawa mereka, meneladan sengsara dan kematian Tuhan Yesus – yang pada akhirnya, menuntun kita ke gerbang surga. Sungguh sebuah anugerah dan tanggung jawab yang besar, untuk menjalani kehidupan perkawinan dan keluarga dengan pandangan kepada keabadian.

Kasih bertahan melampaui kehidupan ini, di mana pada pesta perkawinan surgawi kita bertatap muka dengan Tuhan secara langsung dalam kemuliaan. Dosa Adam dan Hawa menyebabkan kematian dan membuat mereka terusir dari Firdaus. Yesus, Adam baru, mengalahkan kematian dan membuka pintu menuju kehidupan kekal. Dan Maria, Hawa yang baru, berserah diri pada kehendak Allah, dan dalam peran keibuannya, memulihkan luka ketidakpercayaan Hawa dan ikut serta bersama Putra-Nya dalam penebusan semua orang.

Jadi, surga adalah ciptaan yang dipulihkan; kembali Firdaus. "Orang tua pertama kita mengalami anugerah ini pada awalnya. Kita berpartisipasi di dalamnya sekarang melalui iman dan sakramen. Namun, rahmat ini hanya akan mengungkapkan dirinya 'dengan segala kedalamannya' kepada mereka yang mengambil bagian dalam 'dunia lain'. Di sana, rahmat yang telah diberikan dalam penciptaan dan dipulihkan dalam penebusan akan 'dialami dalam kenyataan yang membahagiakan'" (*Christopher West, Theology of the Body Explained, Boston: Pauline Books and Media, 2007, hal. 314*). Semuanya terdengar sangat menjanjikan, sangat indah. Namun apakah kita pernah merasa takut?

Ketika Anda menemukan kebahagiaan yang mendalam dalam pernikahan dan kehidupan duniawi Anda, bahkan di tengah ketidaksempurnaan, sulit membayangkan kenyataan yang lebih memuaskan. Ketakutan bahwa surga tidak mungkin membawa sukacita seperti menjalani panggilan Anda di bumi yang mungkin Anda impikan dan doakan menghasilkan padanannya: ketakutan akan kematian.

Kita tidak pernah diciptakan untuk terpisah dari Tuhan, dan untuk dipisahkan satu sama lain. Kita mewarisi kepedihan karena dosa dan kehilangan dari anugerah dari orang tua pertama kita, namun kita tidak dibiarkan untuk terus berada di sana. Melalui Pembaptisan, melalui kehidupan rohani duniawi, dan pada akhirnya melalui kehidupan kekal, kita mengalami pembaharuan kesempurnaan. Jika kita bergumul dengan ketegangan duniawi dan surgawi, marilah hari ini kita berdoa supaya Tuhan menguatkan kerinduan kita kepada-Nya, untuk meredakan segala kekhawatiran ketika kita memikirkan kekekalan.

Kita hidup dalam kerinduan sebagai manusia - ditandai dengan kegelisahan dan hasrat akan kepenuhan keilahian sejak kita diciptakan. Marilah kita berdoa agar kerinduan kita akan kehidupan perkawinan bahagia di bumi maupun di surga, dapat berjalan dengan baik. Marilah kita dialogkan bersama bagaimana kita menjalani kehidupan perkawinan ini dengan iman dan sukacita untuk kehidupan sekarang dan yang akan datang.

Refleksi

Dialogkanlah perasaan anda mengenai kefanaan dan harapan akan surga: Apakah ada kekhawatiran tentang memikirkan ini? Bacalah Kej. 2:18-25 tentang kisah tentang penciptaan pria dan wanita, dan Why. 21:1-5, tentang perjamuan surgawi. Sharingkan frasa atau bagian mana yang menginspirasi kita dan memberi kita wawasan baru.

Bagaimana anda menjalani hidup hari ini dengan memikirkan kekekalan? Perhatikanlah hal-hal apa saja yang anda pakai dalam perkawinan dan keluarga untuk menguduskan satu sama lain, bertumbuh dalam iman, dan menerima tanggung jawab untuk memimpin satu sama lain ke surga. Perhatikanlah hal-hal seperti memulai rutinitas doa harian bersama pasangan atau menambah doa dalam rutinitas anda, mengabdikan diri untuk lebih sering menerima sakramen seperti Misa harian per minggu atau satu pengakuan dosa rutin per bulan, atau saling berdoa untuk satu sama lain dan memersempahkan setiap hari untuk pasangan.

Doa

Bapa, kami berterima kasih atas anugerah panggilan perkawinan. Kami datang di hadapan-Mu dalam kerendahan hati, dalam harapan, dan dalam keterbukaan, memohon berkat-Mu supaya kami mampu mewujudkan cinta kasih dan menghayati setiap kata dalam janji perkawinan kami. Semoga permenungan ini menguatkan cinta kasih kami, membuat kami keluar dari kenyamanan diri.

Yesus, Engkau menderita, wafat, dan menebus kami di Kayu Salib. Semoga kami meneladan pengorbanan cinta-Mu, mencurahkan diri kami dalam tubuh dan jiwa. Dalam pikiran, perkataan, dan tindakan kami. Semoga kasih kami seperti kasih-Mu, membangkitkan yang telah mati dalam diri kami dan melahirkan kehidupan berkelimpahan.

Kami mohon semoga Engkau membimbing dan memberkati percakapan dan seluruh kehidupan perkawinan kami. Penuhilah kami dengan rahmat untuk menguduskan satu sama lain, untuk menghayati sakramen-sakramen, dan untuk berjalan bersama menuju sukacita pesta surgawi.

Amin.

HARI KETUJUH

CHECK IN KOMUNIKASI

Renungan

Minggu ini, kita menggunakan waktu kita untuk merenungkan bagaimana cinta melampaui kata-kata yang kita ungkapkan dalam janji perkawinan. Dalam kehidupan pribadi dan perkawinan, pasangan suami-istri menjadi tanda inkarnasi kasih Allah yang nyata. Kata-kata merupakan bagian yang dibutuhkan dan penting dalam panggilan Anda. Hari ini, kita mengakhiri *At Home Retreat*, dengan sebuah diskusi yang lebih luas untuk merancang peta jalan hidup perkawinan mendatang.

Apa pun wawasan yang menggugah hati kita selama minggu, janganlah kita lupakan setelah kita menutup retreat kita pada hari ini. Mungkin ada bagian tertentu dari janji perkawinan dan pandangan iman yang terkandung di dalamnya yang sulit diterima. Kita tidak perlu berkecil hati, karena orang-orang kudus pun pernah bergumul dalam hidup rohani mereka dan iman mereka kepada Allah, seperti seakan semua lampu itu padam. Bertahan dalam iman, mencari Dia dalam segala hal dan percaya bahwa "siapa pun yang mengikuti-Ku tidak akan berjalan dalam kegelapan, tetapi akan memiliki terang kehidupan" (Yoh 8:12). Semoga perkawinan kita diberkati dengan berlimpah, dan semoga kita menemukan Tuhan di mana pun kita berada.

Refleksi

Lihatlah kembali dialog anda selama retreat ini. Apakah ada hari atau refleksi tertentu yang menginspirasi anda menjalani hidup rohani secara lebih dalam? Bagaimana pengaruhnya terhadap relasi anda berdua?

Beberapa orang mengolah pikiran dan keputusan mereka secara internal, merefleksikan permasalahan secara mandiri dan nonverbal. Ada pula yang melakukan pengolahan itu secara eksternal, dengan mengungkapkannya, mencari perspektif baru, dan membicarakannya secara menyeluruh. Bentuk pengolahan apa anda lakukan dengan pasangan? Apakah ada bagian dari kehidupan pribadi yang ingin anda bagikan kepada pasangan terkait dengan pengalaman hidup rohani ketika merenungkan janji perkawinan? Tentukan cara-cara praktis untuk memenuhi kebutuhan komunikasi anda, seperti check-in harian atau mingguan mengenai topik tertentu.

Apa area perkawinan anda yang dirasa telah bertumbuh? Perhatikanlah hidup perkawinan itu dalam aspek spiritual, fisik, emosional, dan finansial. Buatlah daftar beberapa resolusi yang dapat anda ambil, secara pribadi ataupun bersama, untuk mengadakan perubahan dalam hidup perkawinan.

Bermimpi bersama! Tuliskan setidaknya satu tujuan perkawinan anda dalam: satu bulan, enam bulan, satu tahun, lima tahun, dan sepuluh tahun mendatang. Apa yang anda harapkan?

Buatlah foto anda berdua hari ini. Apa yang ingin anda lihat dalam gambaran diri anda bersama pasangan di masa mendatang? Perasaan apa yang muncul ketika merenungkannya? Bicarakan hal ini dengan pasangan anda.

Doa

Bapa, kami berterima kasih atas anugerah panggilan perkawinan. Kami datang di hadapan-Mu dalam kerendahan hati, dalam harapan, dan dalam keterbukaan, memohon berkat-Mu supaya kami mampu mewujudkan cinta kasih dan menghayati setiap kata dalam janji perkawinan kami. Semoga permenungan ini menguatkan cinta kasih kami, membuat kami keluar dari kenyamanan diri.

Yesus, Engkau menderita, wafat, dan menebus kami di Kayu Salib. Semoga kami meneladan pengorbanan cinta-Mu, mencurahkan diri kami dalam tubuh dan jiwa. Dalam pikiran, perkataan, dan tindakan kami. Semoga kasih kami seperti kasih-Mu, membangkitkan yang telah mati dalam diri kami dan melahirkan kehidupan berkelimpahan.

Kami mohon semoga Engkau membimbing dan memberkati percakapan dan seluruh kehidupan perkawinan kami. Penuhilah kami dengan rahmat untuk menguduskan satu sama lain, untuk menghayati sakramen-sakramen, dan untuk berjalan bersama menuju sukacita pesta surgawi.

Amin.

PENYEGARAN JANJI PERKAWINAN DI HADAPAN IMAM

IMAM

Marilah kita berdoa: Tuhan Engkau telah memanggil manusia untuk saling mengasihi. Berkatilah bapak ibu yang ingin menyegarkan janji perkawinan mereka. Bantulah agar mereka dapat berkembang dalam cinta dan bertumbuh dalam kesetiaan. Demi Kristus Tuhan dan Pengantara kami. Amin

SUAMI

Dihadapan Allah, imam dan umat yang hadir di sini, saya menyatakan dengan tulus dan ikhlas hati, bahwa saya membaharui perjanjian nikah saya denganmu Saya berjanji setia kepadamu, dalam untung dan malang, dalam keadaan sehat maupun sakit, dan saya mau mencintai dan menghormatimu seumur hidup saya. Saya berjanji menjadi bapak yang baik bagi anak yang dipercayakan Tuhan kepada kita. Demikianlah janji saya. Semoga Tuhan menolong saya.

ISTERI

Dihadapan Allah, imam dan umat yang hadir di sini, saya menyatakan dengan tulus dan ikhlas hati, bahwa saya membaharui perjanjian nikah saya denganmu Saya berjanji setia kepadamu, dalam untung dan malang, dalam keadaan sehat maupun sakit, dan saya mau mencintai dan menghormatimu seumur hidup saya. Saya berjanji menjadi ibu yang baik bagi anak yang dipercayakan Tuhan kepada kita. Demikianlah janji saya. Semoga Tuhan menolong saya.

IMAM

Marilah berdoa: Tuhan Allah yang Mahakuasa, kami memohon berkat-Mu bagi ibu bapa ini yang baru saja menyegarkan perjanjian nikah di hadapan-Mu. Semoga cinta kasih mereka berkembang terus, agar hidup mereka tetap bahagia. Semoga Engkau melindungi mereka terhadap kesepian, kekecewaan dan segala malapetaka

Semoga mereka memberi kesaksian tentang iman dalam lingkungan keluarga dan dalam masyarakat. Semoga mereka menepati janji-janji perkawinan dan tetap setia satu sama lain.

Semua permohonan ini kami sampaikan kepada-Mu, Ya Bapa, dengan perantaraan Putera-Mu, Yesus Kristus, Tuhan kami, yang bersama Engkau dan Roh Kudus hidup selanjung segala abad.

Amin

Lalu imam memerciki mereka dengan air suci. Dan setelah itu mempersilahkan mereka untuk duduk ke tempat mereka masing-masing

Doa kepada Keluarga Kudus

Yesus, Maria, Yusuf, kemanapun juga aku mencari Keluarga Kudus, aku menemui terang. Terang di kegelapan gua Betlehem, terang sepanjang jalan pengungsian, terang dalam pengungsian di Mesir, terang di kenisah suci, dan terang di Nazareth sekian tahun lamanya.

Terang itu adalah akibat dari dian-dian yang bernyala di mana saja engkau berada. Dian-dian itu ada namanya sendiri-sendiri: keramahtamahan dan kesetiaan, kesederhanaan dan kerendahan hati, penyerahan diri dan pengorbanan, penghormatan dan cinta kasih.

Betapa pantasnyanya, kalau aku menghormatimu, Keluarga Kudus yang termulia, yang menyalakan dian-dian itu juga, satu persatu dalam kehidupan sehari-hari, supaya aku dekat denganmu dan supaya semua orang yang dekat padaku mengalami kehangatanmu, Keluarga Kudus.

Amin.

