

# **Apakah itu Retret Rohani?**

Retret merupakan hari istirahat panjang yang digunakan untuk menghabiskan waktu bersama dengan Tuhan dalam keheningan dan doa. Hal ini menjadi sesuatu peluang yang istimewa untuk menumbuhkan cinta pada Tuhan, mengetahui diri kita lebih baik dan juga mengenal Tuhan lebih dalam. Retret juga menjadi waktu untuk memperbarui iman kita, menyambut terang Roh Kudus dan menyelidiki bidang yang dimana kita dapat bergerak maju dalam kehidupan

kristiani kita secara tenang dan penuh pertimbangan.

18-09-2025

"Apa yang kamu dan aku lakukan selama retreat?" St. Josemaria pernah bertanya-tanya, dan menjawab demikian: "Kita akan punya banyak waktu bersama dengan Tuhan kita, mencari Dia, seperti Petrus yang bercakap-cakap dengan Tuhan secara intim. Perhatikanlah bahwa aku berkata „percakapan“ adalah dialog antara dua orang, bertatap muka, tanpa menyembunyikan rahasia. Kita membutuhkan doa pribadi yang intim, yang secara langsung berkomunikasi dengan Allah Tuhan kita.

Retret berpusat pada Ekaristi. Misa kudus yang dirayakan di kapel setiap hari, maupun kesempatan untuk

berdoa jalan salib, waktu untuk pemeriksaan batin pribadi dan meditasi yang dibawakan oleh imam, atau doa yang dipandu agar menginspirasi percakapan dengan Tuhan tentang realita dari kehidupan kristiani. Kehidupan kristiani bukan sekedar soal menerima sebuah ide atau konsep, melainkan pada seseorang yang hidup nyata, yaitu Yesus Kristus. (Msgr. Fernando Ocariz Brana, *In the Light of the Gospel*).

Kegiatan retreat biasanya mencakup pembicaraan harian tentang Kebajikan Kristiani, doa rosario, bacaan Rohani, refleksi pribadi dan melakukan dialog dengan pembimbing retreat atau dengan imam.

Apa lagi? Tidak lebih... dan tidak kurang. Tidak ada yang „sesuatu yang spesial”. Imam mencoba untuk mempersiapkan meditasi dengan

baik untuk menghadirkan Yesus Kristus dengan cara yang menarik. Beberapa orang mungkin berfokus pada mencatat, menambah kegiatan dengan buku spiritual tentang topik yang menarik, atau membuat resolusi... Tetapi semua itu tergantung pada pilihan masing-masing orang di retreat.

Kuncinya adalah keheningan. St. Teresa dari Kalkuta berkata bahwa „keheningan memberi kita sebuah pandangan baru pada semua hal.“ Kita tidak bisa melupakan bahwa tujuan kita bukan hidup dalam retreat yang tidak pernah berakhir, tetapi untuk membiarkan Roh Kudus mengisi ruang di kehidupan kita dengan terang-Nya sehingga kita boleh hidup sebagai anak Allah kesayangan di dalam pekerjaan, keluarga dan tanggung jawab keseharian kita.

“Sangat penting untuk menyediakan waktu hening, waktu untuk berdoa, waktu untuk menenangkan kebisingan dan gangguan, kita menempatkan diri di hadapan-Nya dan menemukan kesatuan di dalam diri kita” (Paus Leo XIV, 20 Juli 2025).

---

pdf | dokumen dibuat secara otomatis  
dari <https://opusdei.org/id-id/article/apakah-itu-retret-rohani/> (01-02-2026)