MEDITASI DAN RELASI

Oleh Edhi Siswoyo

Romo Antonius Gunardi, MSF, dalam homilinya pada tanggal 21 Agustus 2011, menyampaikan bahwa banyak orang yang mengetahui , tetapi sedikit yang mengerti, banyak yang merasa memahami tetapi belum menghayati. Banyak orang mengetahui bahwa Tuhan mencintai kita, tetapi siapakah yang mengerti mengapa kita dicintai oleh Tuhan ?. Salah satu orang yang mengerti dan memahami Yesus , adalah Simon Petrus. Maka kataNya : “Berbahagialah engkau Simon bin Yunus, sebab bukan manusia yang menyatakan itu kepadamu, melainkan Bapa-Ku yang disurga”. Menurut Romo Antoni, untuk mengerti dan mengenali Dia yang mengasihi, diperlukan relasi. Sebagai ilustrasi ,melalui pengalaman hubungan satu sama lain atau relasi barulah sepasang suami istri tidak hanya mengetahui saja tetapi juga mengerti dan menghayati kebersamaan dengan pasangannya.

Melalui relasi, yang tidak selalu bersifat lahiriah saja, diharapkan kita dapat seperti St Teresa Avila yang pernah berkata:” Bagiku Allah saja cukup’ atau “Solo Dios Basta” . Jadi, sebagai umat ciptaan yang dipanggil untuk senantiasa ber-relasi dengan-Nya, kita semuanya terpanggil untuk mengarahkan hati kita kepada-Nya, dan salah satunya caranya lewat doa pribadi dan dalam hidup bergereja atau komunitas. Ada bermacam-macam jenis doa pribadi yang kita kenal, tetapi pada umumnya dibagi dalam tiga kelompok, yaitu doa vokal, doa mental (diskursif) dan doa hati atau doa hening (non-diskursif). Salah satu bentuk doa hati yang kita kenal saat ini adalah Meditasi Kristiani.

Tujuan dari Meditasi Kristiani adalah mewujudkan relasi atau menghayati kebersamaan kita dengan Tuhan, untuk tahu, mengerti, paham dan percaya bahwa “Allah saja cukup, yang lain tidak memiliki arti apa apa”. Sikap bahtin seperti ini dapat membantu kita melepaskan ego dan fokus kepada pencarian rohani kita akan Tuhan Allah. “Carilah dahulu kerajaan Allah dan kebenarannya ... “ (Mat 6:33).

Meditasi Kristiani adalah doa hati yang menyatukan kita dengan Yesus didalam Roh. Doa ini dapat membantu kita untuk melepaskan keterlekatan yang berlebihan kepada hal-hal yang bersifat lahiriah seperti harta ataupun pengetahuan atau intelektualitas yang kita miliki. Dengan demikian, kita dapat mulai belajar untuk tidak selalu meminta sesuatu kepada Allah hanya untuk kepuasan ego kita saja.. Dalam doa ini, kita hanya hadir dan

menghayati keberadaan kita bersama Allah, yang hadir dalam hati kita didalam Roh Kudus . Ketika Romo Anton bertugas disuatu desa kecil di Jawa Tengah, pernah suatu waktu beliau bertanya kepada seorang Ibu umat paroki setempat :" Mbok..., Yesus niku sinten ?" (Ibu..., Yesus itu siapa ?). Ibu itu menjawab :" Kulo nderek Romo mawon " (Saya ikut Romo saja). Kemudian Romo Anton bertanya lagi :" Mbok.., bertahun tahun Ibu datang ke gereja, tetapi ekonomi Ibu tidak bertambah baik, mengapa Ibu masih tetap pergi kegereja ?" (penulis : langsung diterjemahkan dari bahasa kromo inggil). Jawab sang Ibu :" Inggih Romo. Amargi Gusti Yesus mboten sare " .("ya Romo, karena Tuhan Yesus tidak tidur). Luar biasa, ,jawaban dari seorang wanita desa yang sederhana dan tidak bisa baca tulis, tetapi rajin berdoa dan memiliki iman dan relasi yang akrab dengan Tuhan. Ibu ini mampu melepaskan egonya dan hanya fokus kepada Tuhan Yesus. Ketika bermeditasi , kita belajar untuk melepaskan semua yang kita miliki, semua yang kita ketahui, kita mengarungi awan kelupaan dan menyongsong awan tidak tahu. Kita miskin dihadapan Allah (Mat 5:3), kita berpasrah berserah kepada Allah. "Kita tidak tahu bagaimana sebenarnya harus berdoa, tetapi Roh sendiri berdoa untuk kita kepada Allah " (Rm 8:26). Untuk menghayati kata-kata Penginjil Santo Matius dan Santo Paulus tersebut, kita perlu mengalaminya dalam tingkat roh itu sendiri dimana kata-kata, pengetahuan dan ego kita lepaskan untuk dapat masuk ke dalam keadaan "miskin di hadapan Allah" (poor in Spirit)". Para Guru doa abad keempat, yaitu para Bapa-bapa dan Ibu-ibu Padang Gurun mengajarkan bahwa untuk mengalami apa yang ditulis oleh para penulis suci tersebut, kita perlu masuk kedalam keheningan doa yang sesungguhnya yang melampaui kata-kata dan gambaran pikiran kita. Pater John Main, OSB, seorang Rabib dari Ordo Benediktin (1926-1982), memperkenalkan kembali doa hening dengan satu kata (monologistos) yang berasal dari tradisi tersebut lewat ajaran Rahib Yohanes Kasianus (360-435).

Dalam " Rekoleksi Meditasi Dalam Tradisi Gereja" , di gereja St Yakobus pada tanggal 6 Agustus 2011 yang baru lalu, Romo Tan Thian Sing, MSF mengatakan bahwa bagi peserta rekoleksi yang sudah mempunyai kata doa sendiri, misalnya " Yesus " atau "Abba Bapa" maka dapat tetap menggunakannya. Tetapi bagi yang belum mempunyainya maka dianjurkan untuk memakai kata doa "maranatha" seperti yang diajarkan oleh Pater John Main. Kata 'maranatha' berasal dari bahasa Aram, yaitu bahasa yang dipakai Yesus sendiri yang artinya "Tuhan datanglah" (1Kor 16:22). Kita mengucapkan kata doa tersebut dalam hati dengan setia dan penuh cinta selama waktu meditasi. Kita awali Meditasi Kristiani dengan iman dan berakhir dengan

kasih. Iman kitalah yang membuat meditasi kita menjadi kristiani. Meditasi ini juga kristiani karena kita percaya akan Yesus yang menjadi manusia, telah wafat dan dibangkitkan dan kini tinggal dalam hati kita.

Dari rekoleksi tersebut ,juga terungkap bahwa doa adalah bagian yang penting dari hidup manusia. Kalau kita tidak berdoa, baik itu doa hati ataupun doa akal budi, maka iman kita tidak berkembang sepenuhnya. Kalau doa itu diumpamakan sebagai sebuah roda kereta yang besar, roda itu berputar membawa seluruh hidup kita menuju Allah. Jari jari roda mewakili berbagai jenis doa yang berbeda, misalnya doa dari kitab suci, doa permohonan, doa karismatik, devosi dan lain lain. Semuanya ini baik dan kristiani karena semua jari jari doa berpusat kepada poros yaitu doa Yesus sendiri. Agar roda ini dapat bergerak, maka diperlukan poros roda yang tidak bergerak atau diam, dimana ditemukan keheningan. Meditasi ini sangatlah sederhana, tetapi bukan berarti mudah. Karena dalam keheningan itu, akan muncul bertubi tubi pikiran-pikiran yang berpusat pada ego, pada diri kita sendiri saja. Dengan bantuan kata doa atau mantra tersebut, kita akan selalu dibawah kembali kepada kekinian (present moment) untuk menghayati kebersamaan kita dengan Tuhan. “Diamlah dan ketahuilah , bahwa Akulah Allah “ (Mzm 46:11).

Kata meditasi dan mantra sering diartikan dengan segala sesuatu yang berhubungan dengan alam supernatural, karena kita sudah dibiasakan dengan cerita-cerita horor dan magis lewat komik maupun film yang menggambarkan kesaktian untuk melakukan kejahatan dari seseorang yang mempraktekkan meditasi ataupun mengucapkan mantra sebagai kata sakti yang dapat menyelesaikan semua persoalan. Tetapi, sejatinya kata meditasi ataupun mantra adalah kata yang netral dan tidak seharusnya memiliki konotasi magis. Dari kamus maupun pencarian di internet, kita akan menemukan beberapa arti dari kata meditasi dan mantra, diantaranya : 1. Meditation is a form of prayer, the love of God, journey to move from busy noisy mind to the heart dan 2.mantra is a sacred word. Memang betul ,banyak pengajaran tentang teknik meditasi yang sekarang berkembang di masyarakat kita dengan membawa berbagai macam tujuan, misalnya untuk penyembuhan, untuk ketenangan jiwa, untuk mendapat tenaga dalam, dapat melihat dengan mata tertutup dan lain lain. Tetapi tujuan dari Meditasi Kristiani adalah menghayati kebersamaan kita bersama Allah. Ketika seseorang bertanya kepada seorang meditator kristiani :” Setelah bermeditasi kristiani, apa yang akan saya dapat ?”. Jawabnya :” Tidak akan dapat apa apa dan tidak akan terjadi sesuatu apapun “. “ Lho, untuk apa bermeditasi?”.

Jawabnya lagi :" Kalau Anda begitu rindu untuk bertemu ayah Saudara, setelah sekian tahun hidup terpisah, kemudian Anda bertemu dengannya, apakah yang anda harapkan peroleh darinya ?". Jawab orang itu :" Nggak ngarep apa apa , saya bertemu dengan ayah saya saja ,sudah senang sekali dan bahagia". Meditator menjawab:" Jadi tidak mengharapkan hasil apa apa ya ? Tetapi bila kemudian , ayah anda memberi anda makanan ataupun barang-barang lain kesukaan anda , terimalah dengan suka cita, walaupun semuanya itu bukan tujuan anda bertemu dengan ayah ".

Demikian juga dengan Meditasi Kristiani, yang menjadi tujuan utama adalah relasi kita yang semakin berkembang dan berpusat kepada Yesus Kristus. Kita tidak mengukur meditasi kita dengan apa yang diperoleh secara lahiriah, tetapi lewat pengalaman rohani yang semakin mendalam dan kemampuan untuk meninggalkan ego kita untuk berpusat kepada Allah sendiri (Luk 16;13). Pengalaman rohani tersebut lebih jelas dapat diungkapkan lewat kata-kata Santo Paulus sebagai Buah –buah Roh: kasih, sukacita, kedamaian, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, kelemah lembutan, dan penguasaan diri " (Gal 5:22).

Perjalanan meditasi merupakan peziarahan rohani yang panjang dan kadang kala terasa sepi dan sendirian. Untuk kita memerlukan komunitas untuk saling menguatkan, berbagi, belajar bersama, makin terbuka dalam persaudaraan serta saling meneguhkan satu sama lain, tidak terpisah dengan saudara-saudara kita seiman.

Komunitas Meditasi Kristiani tidak berupa organisasi formal baik dalam segi struktur maupu dalam kegiatannya, tetapi lebih merupakan komunitas atau kumpulan orang-orang yang melakukan meditasi bersama dalam iman kepada Yesus Kristus. Selain aktif dalam pelayanan Gereja, setiap meditator dalam Komunitas juga terpanggil untuk membagikan karunia yang telah diperolehnya kepada umat lain lewat pertemuan kelompok dan aktivitas pengenalan lainnya seperti acara Rekoleksi dan Seminar-seminar. Semuanya dilakukan dengan bergotong royong dan sukarela dalam semangat pelayanan agar kita semuanya dapat lebih mengenal Kristus dalam bentuk tingkat 'relasi' dan bukan hanya pada tingkat 'prestasi', seperti yang disampaikan oleh Rm Anton dalam homilinya.

Pater John Main, OSB, dalam bukunya Jalan Menuju Keheningan (" Word into Silence") menyatakan sebagai berikut :

“ Saya tidak ingin mengatakan bahwa meditasi adalah satu satunya jalan, melainkan bahwa meditasi adalah jalan satu satunya yang saya temukan. Menurut pengalaman saya, meditasi adalah jalan yang sederhana yang membuat kita sadar sepenuhnya akan kehadiran Yesus dalam hati kita; dan inilah pengalaman yang terekam dalam tradisi Kristiani sejak jaman rasul rasul sampai masa kini.

Lebih lanjut, Pater John Main,OSB mengajarkan cara bermeditasi sebagai berikut:

> ”Anda hanya duduk diam dengan punggung tegak. Duduk santai tetapi sadar penuh. Tutup mata Anda perlahan-lahan. Mulailah mengucapkan kata-doa dalam batin Anda. Kami menganjurkan kata-doa ’MA-RA-NA-THA’. Ucapkan kata ini dalam empat suku kata yang sama panjang. Dengarkan kata-doa itu, saat Anda mengucapkannya perlahan-lahan dalam batin Anda. Jangan memikirkan atau membayangkan sesuatu yang bersifat rohani ataupun yang lain. Bila muncul pikiran dan imajinasi selama bermeditasi, janganlah Anda tanggapi dan biarlah semuanya berlalu. Kalau Anda menyadari bahwa Anda telah melantur, kembalilah dengan rendah hati ke kata-doa Anda. Dengan iman dan kasih ucapkan kata-doa Anda secara terus menerus dari awal sampai akhir meditasi Anda. Bermeditasi setiap pagi dan sore selama dua puluh sampai tiga puluh menit”

Di kompilasi oleh kelompok Meditasi Kristiani St Yakobus, dari berbagai sumber.

Informasi mengenai Meditasi Kristiani:

1. Komunitas Meditasi Kristiani St Yakobus berkumpul untuk bermeditasi bersama setiap hari Sabtu pukul 09.00-10.30 di Ruang Adorasi Gereja St Yakobus .
2. www.meditasikristiani.com
3. www.wccm.org
4. Informasi lebih lanjut :
    - Bapak Edhi Siswono 0816.185.6297
    - Ibu Agatha 0815.893.5778