

Sang Ego

Dalam Perjalanan Spiritual Kita

(Bagian ke dua)

LAURENCE FREEMAN OSB

Laurence Freeman adalah seorang rahib Benediktin dari kongregasi Olivetan dan Direktur dari The World Community for Christian Meditation. Dia adalah pengarang dari banyak buku dan CD. Seminar berikut memberi pencerahan segar bagi masalah ego dan peran asketisme(kontemplasi). Ego adalah kekuatan besar dalam dunia konsumerisme sekarang ini, tetapi Fr. Laurence mengatakan, ada gravitasi alami dalam jiwa manusia yang menariknya kepada Allah. Inilah niat utama manusia. Jalan untuk menemukan kembali niat utama ini adalah asketisme, dan kata tunggal dalam meditasi adalah jalan asketis yang menyerang ke akar ego tersebut. Seminar ini diberikan kepada para rahib di Gethsemany Abbey pada tahun 1992.

Ego Dalam Perjalanan Spiritual Kita

LAURENCE FREEMAN osb

DAFTAR ISI

1. Keutuhan	3
2. Pengenalan Diri	8
3. Kematian dan Kebangkitan	13
4. Jalan Meditasi	18
5. Tahap-Tahap Perjalanan Kita	22

1. Keutuhan

Saya ingin merefleksikan dengan anda jalan doa murni ini sebagai jalan integrasi yang membawa kita pada keutuhan. Mari kita mulai dengan surat kepada umat di Efesus:

Sampai kita semua telah mencapai kesatuan iman dan pengetahuan yang benar tentang Anak Allah, kedewasaan penuh, dan tingkat pertumbuhan yang sesuai dengan kepenuhan Kristus. (Ef 4: 13)

Ketika kita bermeditasi setiap hari, kita memulai perjalanan ke pusat diri kita, melepaskan diri dari identifikasi palsu pada jati diri kita. Kita mulai melihat jati diri sebagai cahaya batin. Saat hari demi hari kita membuat perjalanan tersebut, misalnya meditasi pagi dan malam hari, maka akan banyak sekali material psikologis yang dimuntahkan.

Ada perjuangan melawan beberapa kekuatan-kekuatan gelap, sisi gelap diri kita, bagian dari diri kita yang tidak sesuai dengan gambaran publik kita atau bahkan gambaran diri kita yang kita sadari. Ketika material tersebut akhirnya benar-benar ditumpahkan, penting bagi kita untuk membiarkannya disatukan, kita tidak boleh berhenti dan menganalisisnya, setidaknya selama waktu bermeditasi. Dengan kata lain, kita bisa saja duduk tenang bermeditasi, lalu tiba-tiba di tengah-tengah meditasi, beberapa ingatan dari masa kecil kita atau beberapa pengalaman masa lalu kita, atau suatu perasaan yang berhubungan dengan semua itu muncul kembali. Semua yang muncul tidak selalu berupa ingatan yang jelas; mungkin hanya perasaan-perasaan yang berhubungan dengan pengalaman atau trauma atau

masalah dari masa lalu anda. Semua itu bisa tiba-tiba saja muncul dalam kesadaran anda dan sebetulnya dalam diri anda, dalam tubuh anda. Semua itu dilepaskan dan kekuatannya mungkin saja sangat besar. Godaan terbesar kita adalah, terutama jika hal itu adalah suatu ingatan aktual, kita akan berhenti dan menganalisisnya, kemudian mengingatnya. Kita selalu menikmati untuk mengaktifkan kekuatan ingatan kita.

Nah, perlu diingat disiplin mantra, disiplin pada perhatian objeknya : untuk terus melanjutkan perjalanan untuk menjauh dari diri sendiri, untuk mengalihkan cahaya kesadaran dari diri kita, menjaganya langsung terarah ke dalam misteri Allah, bukan sebagai obyek, tetapi masuk *dalam* misteri Allah. Jadi penting bagi kita untuk siap sedia akan karya penyatuan tersebut, dan tentu saja karya pengudusan, karena semua hal tersebut akan ditumpahkan. Penting juga bagi kita untuk mengenali disiplin doa yang memberitahu kita saatnya waktu berdoa: jangan memperhatikan apa yang sedang terjadi. Jika ada suatu hal yang memang benar-benar penting muncul dan anda harus berurusan dengan hal tersebut, maka anda harus menyelesaikannya dengan cara lain.

Ada suatu gagasan umum yaitu bahwa harta karun jati diri sejati, harta karun Kerajaan Allah, tersembunyi di dasar tumpukan sampah. Yang terpenting adalah kita jangan membuang-buang waktu menganalisa gundukan sampah tersebut. Selalu ada bahaya keterpesonaan diri, bahaya mengubah perjalanan kontemplatif menjadi perjalanan refleksi diri, menjadi perjalanan narsistik (terpesona menikmati refleksinya). Hal ini tidak berarti bahwa kita menekan kembali material tersebut. Seluruh tujuan dari karya ini adalah tidak untuk menekannya kembali, melainkan untuk melepaskan. Apapun yang ada dalam kegelapan, tersembunyi, akan tersingkap oleh cahaya, kata Yesus. Itulah bagian dari proses

penebusan, proses pembebasan, proses untuk menjadi bebas. Jika Anak Manusia membebaskanmu, engkau akan benar-benar bebas. Bagaimanapun, hari ini kita melihatnya dalam pemahaman bebas dari masa lalu kita, dari luka-luka kita di masa lalu, sakit hati, rasa bersalah, dosa-dosa yang membelenggu kita. Suatu gambaran luar biasa tentang Yesus sebagai pembebas. Jadi, tujuan dari karya batin doa ini adalah untuk membebaskan kita dari belenggu-belenggu tersebut, bukan dengan menekannya kembali. Maka ada kemungkinan kita perlu menghadapi atau mendiskusikan material tersebut. Hal ini akan berbeda mungkin bagi orang berbeda. Hampir pasti kita memerlukan orang lain – pembimbing atau guru atau teman, apapun itu – untuk mencurahkan masalah dan membantu kita mengatasinya, agar dapat melepaskan.

Jalan menuju keutuhan adalah melalui keterpecahan kita. Jalan menuju penyatuan adalah melalui perpecahan kita. Simbolnya yang luar biasa adalah Ekaristi. Kita memecah roti pada saat Ekaristi untuk menciptakan kesatuan Ekaristi. Roti itu dipecah supaya kita dapat berbagi dalam satu roti dan menjadi satu dengan yang lain. Keterpecahan Yesus adalah penyembuhannya, membuat dunia menjadi utuh. Luka-luka Yesus dalam ikonografi Kristiani selalu terbuka. Bahkan di Sorga, dalam tubuh yang dimuliakan, luka-luka Yesus itu terbuka. Kita harus berhati-hati dalam membicarakan penyembuhan, penyembuhan bathin atau penyembuhan luka-luka terkadang membuat kita merasa bahwa kita sudah bebas, dan menyingkirkannya. Seringkali, pembicaraan mengenai penyembuhan dapat merupakan sebuah topeng, sesuatu yang menutupi. Kita dapat merahasiakan atau menekannya kembali. Luka-luka itu tetap terbuka, terutama luka-luka saat janin atau luka-luka pengalaman-pengalaman hidup kita. Kita tidak berhenti menjadi pribadi seperti apa adanya kita; kita tidak mengubah seluruh kepribadian kita. Kita

tetap menjadi pribadi apa adanya kita. Para psikolog mengatakan dengan cukup meyakinkan bahwa dalam empat atau lima tahun pertama bentuk dasar psikis dan kepribadian kita telah ditentukan. Jika kita terus mengikuti jalan penyatuan ini, berarti kita ikhlas menerima bahwa kita harus melalui luka-luka kita, kita akan bertemu dengan sisi gelap ini dengan semua konsekuensinya yang menyakitkan dan mungkin konsekuensi yang penuh guncangan.

Karya penyatuan ini berarti penyatuan tubuh dan pikiran, penyatuan pikiran dan roh, penyatuan kesadaran dan ketidaksadaran diri kita, penyatuan diri luar kita, publik atau sosial dengan diri dalam kita sehingga kita melakukan apa yang kita katakan, dan merasakan apa yang kita lakukan. Penyatuan itu dibangun atas pemahaman bahwa ada keturunan (inherent unity) kesatuan, bahwa tubuh dan pikiran asalnya adalah satu, bahwa seluruh keberadaan kita asalnya adalah satu kesatuan. Itulah peneguhan doktrin Kristiani akan kebangkitan, bahwa kita dibangkitkan sebagai pribadi yang utuh tanpa peduli kematian kita, tak peduli fakta bahwa tubuh kita akan kembali menjadi debu dan bahkan pikiran-pikiran kita akan kembali menjadi semacam debu psikologis, tetapi walaupun demikian, kita asalnya adalah satu.

Oleh karena itu karya penyatuan ini adalah karya peneguhan dan penyadaran kebaikan-kebaikan utama tersebut. Tetapi tampaknya mustahil untuk mencapainya tanpa pengalaman kasih. Sepertinya hal tersebut menjadi pesan utama Yesus: jika kita tidak disadarkan pada fakta bahwa kita dikasihi tanpa syarat, kita tidak mempunyai kepercayaan diri dengan sadar memulai perjalanan ini dengan kesadaran. Kita tidak memiliki cukup kepekaan akan kenyataan (sense of reality) untuk mengambil resiko dalam karya ini. Jika kita tidak memiliki pengalaman kasih ini, kita tidak memiliki sumber-sumber yang memadai untuk bertahan dalam karya penyatuan sisi-

sisi gelap tersebut. Di sinilah kita memerlukan pengalaman dasar akan kasih, akan penerimaan. Jenis kasih yang kita cari misalnya dalam komunitas, walaupun dalam komunitas tersebut terkadang luka-luka akan kemampuan atau ketidakmampuan kita untuk dikasihi dapat lebih parah, daripada disembuhkan. Walaupun demikian, demi perkembangan kemanusiaan kita, kita memerlukan pengalaman penerimaan dan peneguhan tersebut untuk dapat menghadapi hal-hal yang dimunculkan oleh karya batin ini.

2. Pengenalan Diri

Karya kekudusan dicapai oleh Roh Kudus, bukan dari usaha kita sendiri. Karya Roh Kudus ini dinyatakan dalam diri kita melalui proses manusia dalam menerima dirinya. Jika kita hendak mengatakan secara sederhana mengenai apa itu hidup rohani, tidak ada yang lebih baik selain mengatakan menerima diri kita apa adanya. Kita tidak mentransendenkan diri kita atau menyempurnakannya, tetapi hanya menerima diri kita saja. Itulah hidup rohani. Tanpa penerimaan diri tersebut, kita tidak dapat sampai pada pengenalan diri. Bagian apapun dari diri kita yang tidak kita terima, kita menekannya. Apa saja yang ditekan tidak berguna bagi pemuliaan Allah. Kemuliaan Allah adalah seorang manusia yang hidup secara penuh, menerima dirinya secara penuh. Kita tidak memenuhi takdir kita, yaitu untuk memuliakan Allah, jika kita tidak melakukan kerja keras untuk menerima setiap bagian dari diri kita ini, termasuk bagian-bagian yang sepertinya tidak cocok, yang tidak sesuai dengan gambaran rohani kita, gambaran monastik kita atau bahkan gambaran Kristiani kita. Setiap bagian dari diri kita harus dimasukkan ke dalam persembahan/kurban akhir.

John Main menjabarkan meditasi dengan sederhana, yaitu sebagai jalan di mana kita menerima karunia keberadaan kita sendiri. Untuk bisa hidup secara penuh kita harus merasakan bahwa keberadaan kita adalah suatu karunia. Keberadaan yang kita miliki bukanlah suatu beban yang diberikan kepada kita, bukan suatu hukuman, bukan salib yang harus kita panggul, tetapi suatu karunia. Maka kita dapat memahami ajaran agung tradisi kontemplatif Kristiani, bahwa jalan untuk mengenal Allah adalah jalan pengenalan diri sendiri, kita tidak

dapat mengenal Allah tanpa mengenal diri kita sendiri. Oleh karena itu kita tidak dapat mengenal Allah secara penuh kecuali kita mengenal diri kita secara penuh juga. “Ketika aku mengenal diriku maka aku mengenal Engkau,” kata St. Agustinus. “Aku-ku adalah Allah. Aku tak dapat mengenal diriku kecuali di dalam Allah,” kata Katharina dari Genoa.

Itulah sebabnya, integrasi pribadi kita, pekerjaan yang kita lakukan pada bayangan kita, terhadap masa lalu kita, juga berarti integrasi kita dengan Allah. Integrasi kita dengan diri kita sendiri tidak dapat dipisahkan dengan integrasi kita dengan Allah, karena Allah adalah relasi dasar dari hidup kita, dan tentu saja dari semua kehidupan. Hidup pada dasarnya adalah suatu relasi, relasi dengan diri kita, dengan orang lain, dengan planet, alam semesta, dengan Allah.

Banyak hal yang terjadi yang memisahkan kita dari jati diri sejati kita, yang mengganggu relasi tersebut. Segala hal tersebut, apapun itu – kita bisa menyebutnya dosa – hal-hal tersebut telah mengurung kita dalam pengidentifikasian dengan ego kita. Jika kita terkurung dalam ego, maka pemahaman akan diri kita sendiri, pengenalan akan diri kita sendiri menjadi amat tidak memadai, sangat cacat. Oleh karena itu kita tidak pernah dapat mengenal Allah dengan semestinya jika pengenalan akan diri kita sendiri hanyalah pengenalan diri yang egois. Gambaran kita akan diri sendiri kita, pemahaman kita akan diri sendiri kita berasal dari identifikasi dengan ego tidaklah menyenangkan. Dalam pengidentifikasian dengan ego itulah, kita adalah orang yang pemarah, atau orang yang jahat, penakut, orang yang percaya bahwa dirinya tidak berguna atau berharga, tidak dikasihi. “Jika seseorang benar-benar tahu seperti apa diriku, mereka tidak akan pernah dapat mengasihiku.” Di situlah tempat rasa bersalah dan kebencian diri, rasa putus asa dan depresi kronis.

Hanya di dalam doa kita memiliki karunia indah yang tersedia bagi kita untuk mendobrak pengidentifikasian dengan ego tersebut, mendobrak neraka tersebut, mendobrak kehidupan yang hanya setengah hidup. Karena doa memusatkan kita kembali dari ego ke dalam jati diri sejati kita, maka seluruh kepribadian kita juga berubah. Kita menjadi seorang seperti apa adanya kita, atau seseorang menurut panggilan kita. Yang sejati, bagian yang terbaik dari diri kita, muncul ke permukaan, dan yang lainnya perlahan-lahan menghilang. Kita mulai merasa dan mengetahui bahwa kita adalah bait Allah, bahwa kita adalah anak Allah, bahwa inilah relasi dasar kita.

Hal itu melibatkan penyerahan diri yang total kepada relasi dasar hidup kita, yang adalah Tuhan. Itulah tepatnya doa murni ini. Saat kita meninggalkan setiap pikiran, setiap gambaran, saat kita mendobrak atau meninggalkan keterpusatan pada ego kita, kita melakukan penyerahan diri seluruhnya kepada Allah. Kita terkadang takut menyerahkan diri kepada Allah karena kita takut Allah ingin mengambil kebahagiaan kecil yang kita miliki. Itulah sebabnya kita memerlukan keberanian untuk mulai menginjakkan langkah pertama. Begitu kita mengambil langkah pertama, kita menyadari bahwa Allah tidak ingin mengambil apapun dari kita. Sebaliknya, semakin kita dekat dengan Allah, kita menjadi semakin bahagia dan terberkati.

Semua relasi kita yang lain berhubungan dengan relasi kita dengan Allah. Buah dari doa ada dalam relasi kita dengan sesama. Itulah sebabnya amat penting bagi kita untuk tidak menganggap bahwa relasi kita dengan Allah itu adalah relasi yang terpisah. Karena, bila relasi manusia kita yang lain berjalan tidak lancar, kita mengatakan, Oh tidak apa-apa, aku punya Tuhan. Jadi aku akan berpaling pada Tuhan. Itulah reaksi reflek dari ego. Tetapi relasi kita dengan Allah tidak ada di sana, terpisah dari semua orang dengan siapa aku tinggal

atau bekerja. Relasi kita dengan Allah adalah dasar dari setiap relasi yang kita miliki. Oleh karena itu, untuk hadir pada relasi dasar hidup kita dengan Allah, yang kita lakukan dalam doa, adalah bersamaan dengan waktu penyembuhan, mengubah, memperbaharui semua relasi manusia kita. Kita hanya dapat mengalami arti dari pengampunan – mengampuni diri sendiri, mengampuni mereka yang menyakiti kita, mengampuni mereka yang mengecewakan atau mengkhianati kita – kita hanya dapat mengalami arti sebenarnya dari pengampunan – yang diteladankan oleh Yesus di salib – jika kita bersentuhan dengan jati diri asli kita, yang adalah sejati kita.

Dengan memusatkan kembali jati diri kita keluar dari ego ke dalam jati diri yang asli (jati diri sejati), ketika kita menjadi satu dengan apa adanya kita, mulai menyadari bahwa kita utuh. Bukan *hanya* terpecah tetapi kita juga memiliki kesatuan bawaan (inherent unity). Kita adalah unik dan oleh karenanya memiliki nilai unik; kita bisa dikasihi, dan bahwa roh yang ada dalam Yesus ada di dalam diri kita. Kita mulai menemukan kedamaian, bebas dari rasa takut, dan ada suatu rasa aman yang baru. Bahkan sebagian besar phobia-phobia kecil yang kita miliki mulai menghilang – takut akan gelap atau takut akan laba-laba. Gejala-gejala ketakutan di dalam diri kita di tingkat yang lebih dalam, rasa takut radikal bahwa kita terisolasi, terpisah, terputus, semua gejala itu akan hilang walaupun diagnosanya tidak pernah lengkap. Dengan kata lain, kita tidak perlu menganalisa setiap detil kekacauan yang ada dalam diri kita untuk dapat mencapai kemerdekaan tersebut. Yesus tidak pernah mengindikasikan bahwa kita harus melalui analisa besar. Dia hanya berkata: Bertobatlah. Saya tidak bermaksud untuk mengatakan bahwa analisa, bantuan psikologis tidaklah amat berguna dan perlu pada waktu-waktu tertentu dalam hidup kita, tetapi ini bukanlah perjalanan yang mendasar. Perjalanan yang mendasar dimulai saat kita melangkah

untuk bertobat, dengan kata lain, saat kita mendobrak pengidentifikasian dengan ego: aku bukan egoku.

Ada suatu ketakutan tertentu dalam pergeseran keterpusatan dari ego ke jati diri sejati . Banyak perasaan dan emosi yang dibebaskan. Kita harus berhadapan dengan mereka, menyatukan mereka. Tetapi kuncinya adalah memahami bahwa kekuatan yang telah mengurung kita dalam sistem hidup penyangkalan dari pengidentifikasian dengan ego ini haruslah dilumpuhkan, bukan dimatikan. Karya ini bukanlah karya kekerasan. Ego tidak dapat melampaui ego. Karya ini adalah karya kasih melalui rahmat yang membimbing kita menuju kebebasan dan ini melumpuhkan ego.

Dengarkan kata-kata dari Filipi berikut. Ayat tersebut menjelaskan dimensi sosial, dimensi komunal dari karya integrasi pribadi ini, karya kekudusan.

Jadi karena dalam Kristus ada nasihat, ada penghiburan kasih, ada persekutuan Roh, ada kasih mesra dan belas kasihan, karena itu sempurnakanlah sukacitaku dengan ini: hendaklah kamu sehati sepikir, dalam satu kasih, satu jiwa, satu tujuan, dengan tidak mencari kepentingan sendiri atau puji-pujian yang sia-sia. Sebaliknya hendaklah dengan rendah hati yang seorang menganggap yang lain lebih utama dari pada dirinya sendiri; dan janganlah tiap-tiap orang hanya memperhatikan kepentingannya sendiri, tetapi kepentingan orang lain juga. Hendaklah kamu dalam hidupmu bersama, menaruh pikiran dan perasaan yang terdapat juga dalam Kristus Yesus. (Flp 2: 1-5)

3. Kematian dan Kebangkitan

Untuk menemukan hidup, kita harus kehilangan hidup. Itulah paradoks yang disodorkan oleh Yesus kepada kita. Untuk memperoleh hidup, untuk hidup, hidup secara penuh, kita harus belajar untuk mati, mati di dalam hidup, seperti menyelam ke dalam ombak. Kita belajar untuk mati dengan melepaskan diri kita dari dorongan keinginan yang egoistik tak terkendali untuk *melakukan* sesuatu, untuk mengendalikan, untuk menghasilkan dan sebagainya.

Panggilan menuju keutuhan, jalan kekudusan, mendorong kita ke dalam pertemuan pribadi dengan hukum rohani: kematian dan kebangkitan. Kita harus kehilangan diri kita untuk menemukan diri kita, meninggalkan diri kita untuk menemukan diri kita dalam Tuhan. Inilah proses ganda, kematian dan kebangkitan. Mereka muncul secara bersamaan; kita tidak dapat memisahkannya. Anda mungkin lebih menyadari atau merasakan salah satunya pada waktu yang lain, tetapi penyatuan proses ini dalam Kristus, kematian dan kebangkitan Kristus, mengintegrasikan dua kekuatan ini. Kita berbagi dalam penderitaan Kristus sehingga kita juga dapat berbagi dalam kebangkitan-Nya.

Setiap periode meditasi adalah suatu kematian, penambahan sedikit dari kematian ego, dari identifikasi kita dengan ego, dan suatu kebangkitan lebih dalam lagi dari kesatuan kita dengan jati diri sejati kita, dengan Kristus. Setiap periode meditasi adalah suatu kematian karena meditasi memusatkan proses multidimensi ini pada pusat keberadaan kita. Kita dapat mati terhadap ego kita dan terhadap cara kita berelasi satu sama lain. Kita dapat saling mematikan melalui semua cara kita berelasi, yang berbeda-beda. Tetapi semua cara yang

berbeda-beda tersebut disatukan di dalam doa kita. Ingat apa yang Kasianus katakan tentang doa murni, bagaimana caranya memusatkan dan menyatukan kita, mantra mengungkapkan apa saja yang mampu kita pikirkan dan rasakan. Jadi dalam doa kita inilah keseluruhan proses hidup kita diarahkan tepat pada pusat keberadaan kita. Dan dalam doa kita inilah kita dapat memberikan diri kita sepenuhnya, suatu persembahan hidup, St. Paulus menyebutnya: persembahan yang diberikan oleh pikiran dan hati. Dalam memberikan diri kita sepenuhnya pada proses tersebut, kita melakukan penyerahan diri yang luar biasa, meninggalkan diri, merasa bebas.

Dalam proses kematian terhadap ego kita inilah kita menemukan kepuhan dan menjadi kudus. Kekudusan bukanlah sesuatu yang kita dapat dengan melompati segala kesulitan, masalah dan kepribadian serta ego kita, tetapi, kekudusan adalah keadaan atau hasil dari perdamaian segala kekuatan yang berlawanan di dalam diri kita, perdamaian konflik yang ada di dalam hati, pikiran dan psikis kita, mengintegrasikan segala hal yang ekstrim. Inilah kebijaksanaan dari Benediktus dan setiap tradisi rohani besar dengan penekanannya terhadap penyeimbangan, jalan tengah, jalan keseimbangan. Ketika kita sudah menemukan pusatnya, kita menemukan titik keseimbangannya. Kita menyeimbangkan diri kita, kita menyeimbangkan hidup kita, kita menyeimbangkan nafsu makan kita, kita menyeimbangkan reaksi-reaksi emosi kita terhadap segala hal. Kita menjadi seseorang yang lebih terintegrasi, dari pusat diri kita.

Karya nyata dari kehidupan spiritual adalah membuat kita sepenuhnya sadar dalam proses integrasi ini. Dalam doa, kita harus bekerja sama. Kita mengarahkan diri kita ke dalam kehidupan rohani yang mendalam yang selalu terjadi di dalam diri kita, baik kita sadari

atau tidak. Kita sedang diintegrasikan, kita sedang dipersatukan, kita sedang disempurnakan. Kita harus sepenuhnya menjadi sadar dan menginsafinya. Jika kita bisa melihatnya seperti itu, dan kita sepenuhnya memiliki pandangan kontemplatif akan diri kita dan perjalanan manusia, maka menurut saya hal tersebut akan mengubah cara kita menilai diri kita, cara kita menghakimi diri kita.

Jika kita melihat bahwa proses ini adalah kehidupan fundamental yang sedang terjadi di dalam diri kita, hidup Allah di dalam diri kita, maka ketika kita berpikir tentang kesempurnaan, apa yang kita pikirkan? Apa artinya menjadi sempurna, menjadi “sempurna seperti Bapamu di sorga adalah sempurna”? Saya kira, Jika kita mengevaluasi kesempurnaan hanya dalam pengertian moral, maka kita salah mengerti akan misteri manusia. Kesempurnaan dalam hidup ini berarti menjadi sadar sepenuhnya, bangkit sepenuhnya. Kita tidak pernah dapat menjadi sempurna seperti Allah itu sempurna, dalam pengertian tidak pernah melakukan kesalahan. Tetapi panggilan Yesus di sini jelas untuk menjadi sadar sepenuhnya. Jadi untuk menjadi sempurna adalah menjadi sadar sepenuhnya.

Meditasi dan doa yang membawa kita ke dalam pengalaman kematian ini melibatkan pemisahan. Pemisahan ini adalah elemen penting untuk semua pengalaman kematian. Maka dari itu merupakan juga pengalaman yang penting juga bagi keutuhan. Kita memulai kematian ini ketika kita berpisah dari ibu kita, berpisah dari kandungan, berpisah dari adanya, ketika kita berpisah secara emosional dari ibu, orang tua dan keluarga kita. Masing-masing itu adalah pengalaman kematian yang melibatkan rasa sakit, dan melibatkan kehidupan baru.

Bagi orang Kristiani, kematian lebih merupakan perpisahan daripada kehancuran. Kita percaya pada kehidupan setelah kematian. Kata St.

Benediktus, biarlah kematian selalu menjadi milikmu. Jagalah selalu proses kehidupan yang penting ini. Janganlah engkau lupa alasan engkau ada di sana; janganlah lupa bahwa inilah yang terjadi. Inilah yang dipusatkan oleh doa anda; inilah arti hidup. Menyadarinya, selalu menjaganya, selalu sadar akan proses kematian ini, akan menguatkan anda dan membuat anda sadar.

Merengkuh kematian, proses kematian setiap hari dalam doa kita, memusatkannya dalam doa kita sama halnya dengan persiapan kita untuk kematian akhir, untuk bertemu dengan kematian tanpa rasa takut. Semua itu terjadi karena hal itu mengungkapkan pada kita jati diri sejati kita. Tidak ada keterpisahan dari jati diri kita. Kita selamanya adalah apa adanya kita, unik, ciptaan Allah yang dikasihi. Dalam jati diri sejati kita, tidak ada kematian. Inilah artinya Kristus yang telah mati dan tidak akan mati lagi. Dia juga melalui pemisahan dari aku, dari ego, dan tidak mati lagi, tetapi mati bersama kita saat kita melalui proses pemisahan kita.

Dengarkan kata-kata dari St. Paulus kepada umat di Korintus:

Dengar! Sesungguhnya aku menyatakan kepadamu suatu rahasia: kita tidak akan mati semuanya, tetapi kita semuanya akan diubah, dalam sekejap mata, pada waktu bunyi nafiri yang terakhir. Sebab nafiri akan berbunyi dan orang-orang mati akan dibangkitkan dalam keadaan yang tidak dapat binasa dan kita semua akan diubah. Karena yang dapat binasa ini harus mengenakan yang tidak dapat binasa, dan yang dapat mati ini harus mengenakan yang tidak dapat mati. Dan sesudah yang dapat binasa ini mengenakan yang tidak dapat binasa dan yang dapat mati ini mengenakan yang tidak dapat mati, maka akan genaplah firman Tuhan yang tertulis: "Maut telah ditelan dalam kemenangan. Hai maut di manakah

kemenanganmu? Hai maut di manakah semangatmu?" Sengat maut ialah dosa dan kuasa dosa adalah hukum Taurat. Tetapi syukur kepada Allah, yang telah memberikan kepada kita kemenangan oleh Yesus Kristus, Tuhan kita. Karena itu, saudara-saudaraku yang kekasih, berdirilah teguh, jangan goyah, dan giatlah selalu dalam pekerjaan Tuhan! Sebab kamu tahu, bahwa dalam persekutuan dengan Tuhan jerih payahmu tidak sia-sia. (1 Kor 15: 51-58)

4. Perjalanan Meditasi

Jalan doa murni adalah sebuah perjalanan yang berpusat pada Kristus, sebuah perjalanan Kristus-center. Ini adalah sebuah perjalanan yang membawa kita lebih dalam dari perasaan, lebih dalam dari pikiran, lebih dalam dari gambaran-gambaran. Jangan-jangan. Ini adalah perjalanan ke hati, para bapa Timur mengatakan membawa pikiran ke dalam hati. Namun bagaimana kita dapat memahami dengan baik perjalanan, proses dan peziarahan ini ?

Mari kita lihat surat Paulus kepada umat di Kolose:

Kami meminta supaya kamu menerima segala hikmat dan pengertian yang benar, untuk mengetahui kehendak Tuhan dengan sempurna, sehingga hidupmu layak di hadapan-Nya serta berkenan kepada-Nya dalam segala hal, dan kamu memberi buah dalam segala pekerjaan yang baik dan bertumbuh dalam pengetahuan yang benar tentang Allah. (Kol 1: 10)

Bertumbuh dan memberi buah, proses-proses hidup rohani, jalan doa murni, paling baik dipahami sebagai suatu pengalaman yang dapat dibukakan. Kerajaan Allah bukanlah suatu tempat melainkan suatu pengalaman, satu pengalaman yang telah ditanam secara mendalam di dalam keberadaan kita yaitu tinggalnya Roh Kudus, satu pengalaman yang telah kita buka, temukan dan pulihkan.

Ada beberapa model yang berbeda-beda yang dapat kita gunakan untuk mengungkapkan proses ini, perjalanan ini. Satu model yang

sangat saya sukai banyak mengacu pada jalan meditasi sebagai jalan pengenalan diri. Ada sebuah cerita mengenai seorang laki-laki yang memahat sebuah patung gajah yang amat bagus dan dia meletakkan patung gajah tersebut di pasar desanya. Orang-orang dari seluruh daerah datang untuk mengaguminya. Mereka berjalan melewatinya dengan penuh kekaguman pada gajah yang cantik ini dan kemudian ada satu orang mendatangi pemahat itu dan berkata: “Bagaimana anda bisa membuatnya? Ini adalah kreasi yang indah. Bagaimana anda melakukannya?” Pemahat itu berpikir sejenak, lalu berkata: “Yah, saya memulainya dengan seongkah batu yang tidak berbentuk ini dan saya memotongnya dan saya membentuknya, dan saya memotong segala sesuatu yang bukan gajah dan kemudian muncullah gajah itu.” Proses tersebut serupa dengan cara kita memasuki pengenalan diri kita, jati diri sejati kita, membuang semua yang bukan jati diri sejati kita .

Di dalam Kitab Suci ada suatu gambaran mengenai kemajuan atau pertumbuhan kita yang dapat membantu. Misalnya, kemajuan yang kita lihat dalam teologi Santo Paulus, mulai dari karunia-karunia kharismatis yang ia jabarkan dalam Surat pertama kepada jemaat di Korintus (pernyataan lahiriah (the external manifestation), gejala (the phenomena) dan pengalaman lahiriah (external experiences))

sampai kepada buah-buah Roh dalam surat kepada jemaat di Galatia, bab 5 (kasih, sukacita, kedamaian, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, pengertian, pengendalian-diri – buah-buah doa); perubahan bertahap dari perasaan negative ke dalam perasaan dan reaksi positif, cara kita sendiri merasa dan orang lain dapat melihat kekudusan Kristus melalui kemanusiaan kita, yang lebih mendalam daripada karunia-karunia kharismatis pada awal. Pengalaman atau

gejala yang lebih menyentuh pada tahap awal perjalanan kita. Namun kemudian perkembangan melewati buah-buah Roh dan mencapai perkembangan yang barangkali paling tinggi dalam perjalanan ini ialah masuk nyata-nyata ke dalam pengalaman Sabda Kebahagiaan, “Berbahagialah orang yang miskin dalam roh” dan seterusnya. Sabda-sabda kebahagiaan ini mengungkapkan inti paradoks Kristus, paradoks kenyataan dilihat dari pusat kenyataan. Dengan demikian kita dapat melihat juga kemajuan kita seperti itu, mulai dari pengalaman lahiriah sampai kepada perubahan kepribadian kita berkat kekudusan Kristus di dalam diri kita, sampai kepada penghayatan sabda-sabda kebahagiaan, paradoks kenyataan.

Yang jelas, apapun model yang kita gunakan untuk perjalanan ini, adalah pertumbuhan. Ada krisis pada setiap tahap pertumbuhan. Siapa saja yang bertahan dalam setiap perjalanan akan mengalami suatu macam krisis pada setiap tahap pertumbuhan. Selalu ada perjuangan yang sama untuk melepaskan diri dari ego pada tingkat yang jauh lebih dalam lagi, dimana kita mengatasi ketakutan-ketakutan dan rasa tidak aman dari psikis kita pada tingkat yang jauh lebih dalam.

Dalam tradisi Budha, saya mendapati penjelasan yang cukup menarik dari para rahib mengenai kemajuan meditator. Penjelasan tersebut menggunakan gambaran sebuah sungai. Tingkat pertama adalah saat kita masuk ke dalam sungai. Disebut memasuki arus. Maksudnya adalah anda hanya memasukkan kaki anda selama dua menit lalu keluar lagi. Anda hanya seorang pencicip. Jika anda masuk lagi dilain waktu, anda akan tinggal lebih lama. Ini *disebut balik sekali lagi*. Anda mungkin keluar lagi tetapi hanya sekali saja, dan kemudian anda kembali dan anda tinggal. Ketiga, yang tidak pernah kembali, orang yang tinggal di arus, tinggal di aliran ini, di sungai ini. Dan akhirnya

orang kudus atau orang yang mengalami pencerahan, orang bebas. Inilah tingkat-tingkat komitmen dimana kita dapat mengetahui kemajuan kita, pergerakan kita, tingkat-tingkat komitmen yang nyata dari perjalanan dimana kita tetap setia pada disiplin doa. Sebagai contoh, saat kita mulai suatu latihan tertentu seperti meditasi, kita mulai, kita berhenti, kita mulai lagi. Kita mungkin hidup dan mati. Kita berjalan melalui proses pendalaman komitmen. Timing untuk komitmen yang benar mungkin tidak begitu jelas. Suatu hari kita tiba-tiba menyadari bahwa kita tidak kembali lagi, kita sudah melampaui titik dimana tidak ada jalan kembali dan kita tidak akan kembali. Timing komitmen tersebut tampaknya cukup sulit untuk ditemukan. Kita tentu merasa bahwa hal itu tidak cukup hanya suatu niat. Niat kita jarang sekali cukup kuat untuk mencapainya. Maka kita menyadari, saat kita melalui proses komitmen ini, bahwa proses komitmen ini juga dipenuhi dengan rahmat, Kristus sebagai guru kita ada di dalam proses pembelajaran kita, dalam pemuridan kita.

St. Theresa berbicara mengenai tahap-tahap tertentu dalam doa menggunakan gambaran seperti tahap-tahap anda mencari air. Dia mengatakan, tahap pertama seperti menggunakan ember, suatu pekerjaan yang cukup melelahkan, mengambil ember dari sumur dan menjinjingnya. Tahap kedua seperti menggunakan pompa, lebih mudah. Tahap ketiga adalah saat anda menggunakan sistem irigasi. Anda tidak perlu membawa air sama sekali. Dan tahap ke empat adalah saat hujan. Gambaran tersebut menjelaskan tahap-tahap doa, tentu saja tahap masuknya kita ke dalam doa Roh. Yang menjadi karakter dari tahap-tahap doa tersebut adalah adanya penurunan tingkat usaha, usaha kita semakin sedikit, doa Kristus semakin banyak.

5. Tahap-Tahap Perjalanan Kita

Saya ingin membahas tahap-tahap yang biasanya dilalui oleh setiap orang saat mereka memulai perjalanan batin, semacam jalan doa murni seperti yang dijelaskan oleh Kasianus, atau meditasi Kristiani seperti yang dijelaskan oleh John Main.

Seringkali saat orang pertama kali memulai tahap pertama rasanya seperti mendengar Sabda dan langsung menyentuh intinya. Kita merasakan semangat tobat yang pertama. Ada suatu rasa pengenalan, suatu gerak hati (intuisi) dalam diri kita mulai menanggapinya. Ada kebangkitan dan antusiasme, dan pencerahan akan arti dari semua istilah-istilah berikut: kemiskinan, kesederhanaan, diam, hening. Semua kata-kata tersebut mempunyai arti yang menarik yang mengisi kita dengan kedamaian, dengan suatu energi kedamaian, yang memberi kita kekuatan yang menggerakkan untuk membuat komitmen. Dari tahap pertama ini datanglah kemampuan untuk menyendiri, berbahagia dengan diri sendiri. Memang mudah untuk ada dalam diri sendiri saat seseorang tidak mencari gangguan-gangguan terus menerus, ketika seseorang tidak mencari gosip, ketika seseorang tidak mencari hal-hal untuk mengisi waktu dan pikiran. Dan kita juga siap berdisiplin. Disiplin tidak terlihat begitu memberatkan, dua kali setengah jam sehari adalah sederhana.

Tetapi dari tahap pertama ini, kita mau tidak mau bergerak ke tahap kedua, dimana kita merasa antusiasme kita, semangat kita yang pertama berangsur-angsur atau bahkan tiba-tiba berkurang. Saat

kebangkitan dan pencerahan besar tersebut mulai luntur atau menghilang. Kita mulai merasa perlu banyak usaha untuk mempertahankan momentum tersebut. Pada tahap ini, disiplin mulai sedikit bermasalah. Rasanya kita tergoda untuk melewati satu atau dua periode meditasi karena sekarang sudah mulai terasa sulit. Kita tidak lagi memiliki antusiasme yang sama. Pada tahap ini juga, kita mulai menginginkan pengalaman yang lebih banyak. Kita ingin sesuatu yang lebih banyak akan terjadi. Hal kemiskinan, hal kekosongan ini tampak sedikit kosong dan kita ingin sesuatu terjadi. Pada tahap kedua ini, kita mungkin juga akan menemukan lagi, pada tingkat diri kita yang lebih dalam dan lebih sederhana, suatu antusiasme lagi. Kita tiba-tiba mendapat pencerahan bahwa meditasi adalah suatu perjalanan, bahwa kita harus melalui perubahan-perubahan mood ini.

Namun ketika tahap ketiga dapat terbuka, apa yang Bapa Padang Gurun sebut sebagai *acedia*, malam indera, suatu perasaan kekeringan emosi yang nyata. Dengan perasaan tanpa irigasi, hanya kering dalam doa, sering muncul kemarahan. Dengan *acedia* sering muncul rasa ketidak sabaran, mudah tersinggung, awalnya mungkin pelepasan rasa marah yang terpendam dalam diri kita secara psikologis. Pada titik ini kita mulai menjadi gelisah, mencari-cari metode yang cepat, mudah, jalan pintas. Pada titik ini kita mungkin menghentikan disiplin periode meditasi harian sekaligus karena kita tidak merasakan kemajuan apa-apa. Dan sekali lagi, saat kita melalui *acedia* ini, kita mungkin masuk ke dalam komitmen yang diperbaharui. Anda mungkin menyerah untuk sementara tetapi kemudian merasa ada sesuatu yang hilang. Anda berpikir: Apapun yang aku lakukan tidak mungkin salah karena sekarang aku merasa kekurangan sesuatu yang kumiliki sebelumnya. Lalu kita mulai lagi.

Dan dalam semua penghentian dan mulai lagi ini ada suatu perasaan dibimbing, suatu rasa dipenuhi harum Roh Kudus.

Namun kemudian kita mungkin mendapati diri kita memasuki periode goncangan, goncangan nyata. Beberapa kemajuan yang tampaknya sudah kita lakukan jadi hilang. Hal-hal yang kita kira sudah kita transendenkan kembali menghantui kita. Kita mungkin mendapat lagi suatu gelombang baru dari perasaan yang benar-benar negatif . Sisi gelap diri kita yang biasanya ada di belakang kita terkadang terlempar ke depan kita. Kita harus menghadapi sisi gelap diri kita, dan hal itu bisa sangat sulit bagi diri kita sendiri dan terkadang bagi orang-orang yang tinggal bersama kita. Di sini ada dorongan untuk lari. Di sinilah kebanyakan dari kita memerlukan bantuan dari orang lain. Kita memerlukan dukungan dan semangat dari orang lain untuk tetap jernih dalam perjalanan ini. Inilah keajaiban dari suatu komunitas. Tidak berguna jika dalam suatu komunitas, setiap orang berada pada tahap yang sama pada waktu yang bersamaan. Jika setiap orang berada dalam tahap *acedia* pada waktu yang bersamaan akan sungguh runyam. Untunglah ada orang yang baru saja menemukan kembali semangat tobat mereka yang pertama saat kita memasuki tahap *acedia* kita. Jadi entah bagaimana kita dapat saling menarik dan mendorong.

Menurut tradisi Padang Gurun, anak dari *acedia* adalah *apatheia* dan *agape*. Jika kita melalui *acedia*, kita memasuki *apatheia* – kedamaian, sabar, ketenangan hati. Bukan penekanan atau kehilangan perasaan, bukan berarti kita menjadi tidak punya perasaan atau mati emosi, tetapi perasaan kita mungkin lebih tajam dan lebih jernih dan lebih berwarna dari sebelumnya, perasaan kita sekarang seimbang, terintegrasi. Dari *apatheia* terlahir anak dari *agape*, kasih, kasih tanpa ego. Dalam *apatheia* atau kedamaian jiwa inilah kita mulai melihat

penyatuan segala hal yang ekstrim di dalam diri kita. Itulah proses untuk menjadi utuh. Kita bukannya membuang semua hal yang ekstrim karena mengganggu kita, tetapi kita menyatukannya. Dan semakin besar hal-hal ekstrim yang kita persatukan, kita menjadi semakin utuh, semakin kudus. Dengan penyatuan segala hal yang ekstrim tersebut tumbuhlah keseimbangan dan pengendalian diri. Bila anda menyatukan yang ekstrim, anda menemukan pusat yang lebih dalam dan roh pengendalian diri ini semakin dalam dan berakar.

Pada tahap ini kita mendapati bahwa motivasi kita , bahkan motivasi kita untuk mengikuti jalan doa murni berubah. Motivasi awal kita agak egoistis. Inilah hal-hal yang aku inginkan untuk diriku sendiri. Ketika kita dibimbing oleh Roh Kudus lebih dalam ke dalam proses pertumbuhan, motivasi kita untuk mengikuti perjalanan ini menjadi tidak begitu egoistis. Kita mungkin mulai memahami bahwa dalam doa inilah kita menjadi pribadi yang sesuai dengan panggilan Allah. Dalam doa inilah kita dapat memenuhi takdir kita: bahwa kita ada sesuai dengan kehendak Allah: kita melakukan apa yang Tuhan ingin kita lakukan, yang dalam doa kita hanyalah untuk memuliakan-Nya, tujuan semua ciptaan, dengan memancarkan kembali pada Allah segala kemuliaan-Nya.

Akhirnya ada satu jalan lain, suatu jalan yang sangat sederhana dan praktis yang bisa kita pikirkan tentang perjalanan doa murni. Jalan tersebut adalah jalan di mana kita mengucapkan kata, di mana kita mendaraskan mantra. Tujuan dari mantra yang sekarang kita ketahui adalah untuk membawa pikiran kita lepas dari diri kita, untuk membawa pikiran anda dalam keheningan dan untuk menuntun kita melalui segala gangguan. Dalam mengucapkan kata itulah, kata tersebut menjadi berakar dalam hati kita seperti yang dijelaskan oleh Kasianus dalam tradisi Doa Yesus yang menjadi berakar dalam diri

kita: berdoalah di dalam diri kita setiap waktu dan hubungkanlah semua tingkat kesadaran kita yang berbeda-beda, bahkan tubuh kita, ke dalam doa Roh yang ada di dalam diri kita.

Ada proses dalam mengucapkan mantra. Tidak sepenuhnya merupakan kemajuan linear tetapi cukup membantu untuk menjelaskan tahap-tahap di mana mantra menjadi berakar. Misalnya, langkah pertama adalah saat kita hanya mengucapkan mantra tetapi kita terus menerus disela oleh gangguan-gangguan kita. Kita mungkin mengucapkannya hanya untuk beberapa detik sebelum kita pergi dengan lanturan yang lain.

Kemudian perlahan-lahan saat kita sudah cukup rendah hati untuk bertahan (memang karya yang sangat membuat rendah hati), kita terus kembali ke mantra, disinilah kita kemudian seolah-olah mulai mengucapkannya lebih lama, periode perhatian tanpa gangguan sedikit lebih lama. Gangguan-gangguan tersebut masih ada, tetapi tidak menyela kita dalam mengucapkan mantra. Pada tahap ini seolah-olah kita sedang menyuarakan mantra dengan mendalam dan penuh kedamaian. Usaha yang diperlukan lebih sedikit; masih ada usaha, selalu merupakan tindakan iman, tetapi kurang disadari, menjadi sedikit lebih berakar.

Kemudian yang ketiga, kita tumbuh ke tahap di mana kita mengucapkan mantra selama beberapa waktu tanpa gangguan. Pada tahap ini kita mendengarkan mantra.

Mengucapkan, menggemakannya, mendengarkannya; disela oleh gangguan, tidak disela oleh gangguan, tanpa gangguan – itulah tahap-tahap yang selalu berulang terus tak peduli berapa lama kita melakukan perjalanan ini.

Tanda-tanda eksternal apapun tentu saja tidak dapat dijadikan ukuran kemajuan kita, karena memang tidak perlu diukur. Semua itu hanyalah tahapan yang akan kita jumpai sebagai tanda proses itu berjalan. Menurut saya, inilah perumpamaan tentang Kerajaan Allah – harta yang terpendam di ladang, benih yang ditanam di tanah yang tumbuh tanpa kita ketahui, mutiara yang berharga yang mana kita mau menjual segala milik kita untuk memilikinya – semua itu memberi kita pencerahan yang mendalam akan apa yang sedang terjadi di dalam diri kita jika kita bertahan dalam perjalanan ini.

Perjalanan ini adalah perjalanan menuju Allah, maka perjalanan ini menjadi semakin tidak dapat diukur. Menemukan Allah, kata St. Gregorius Nyssa, adalah pencarian Allah tanpa akhir. Hidup kita adalah mengikuti Sabda tanpa akhir.