

# Sekolah Meditasi

Komunitas Mondial Meditasi Kristiani



Keindahan yang mengagumkan dari DOA adalah bahwa terbukanya hati kita sealami mekarnya kuncup sebuah bunga. Kuncup bunga akan mekar jika kita membiarkan bunga itu hidup. Jika kita dapat menjadi hening, diam dan menjadi sederhana, hati kita akan terbuka karena Roh Allah mengalir kedalam hati kita. Untuk inilah kita diciptakan”

Pater John Main OSB



Doa, tidak ada yang setengah-setengah,  
juga tidak ada doa yang sepenggal saja,  
seolah-olah Roh tidak selalu tinggal di dalam hati kita.  
Tetapi pada saat-saat tertentu, salah satunya dengan bermeditasi dua kali sehari,  
kita sepenuhnya berbalik untuk menyadari Roh yang selalu hadir itu.  
Suatu ketika kita sampai pada tingkat penyadaran kembali....  
ketika kita selalu menyadari kenyataan ini,  
sekalipun banyak kegiatan dan kepentingan kita yang beraneka ragam.

*John Main OSB*

Meditasi adalah tradisi kerohanian yang universal. Semua agama mengakui manfaat dari latihan kontemplasi dan pentingnya peran komunitas yang tercipta karena latihan meditasi. Sekolah meditasi sangat mendukung hal ini. Meditasi selain membentuk komunitas juga menggerakkan roh untuk melakukan pelayanan aktif.

Komunitas Mondial Meditasi Kristiani ( WCCM ) terdapat di lebih dari 100 negara. Komunitas membagikan ajaran meditasi, atau doa hati, yang merupakan bagian dari tradisi kontemplasi yang diwariskan oleh Pater John Main. Selain itu komunitas juga terlibat dalam dialog lintas agama dan kepercayaan serta lembaga-lembaga sekuler lainnya.

MEDITATIO merupakan sarana komunitas dalam menjangkau orang-orang yang hidup di zaman modern ini, melalui seminar-seminar, media massa serta pembinaan para kontemplatif muda diseluruh dunia.

## **SEKOLAH MEDITASI**

Sekolah Meditasi mempunyai program acara yang dilaksanakan diseluruh Komunitas Mondial Meditasi Kristiani. Tujuan dari Sekolah Meditasi ialah mendukung dan membimbing para meditator Kristiani mulai dari langkah pertama latihan sampai mereka berbagi karunia meditasi kepada orang lain. Sekolah Meditasi membantu dalam menciptakan keseimbangan antara tubuh, jiwa dan roh dalam hidup kita, keseimbangan ini dibutuhkan untuk menemukan kedalaman dan makna hidup kita.

**Sekolah Meditasi mempunyai enam tahapan untuk belajar meditasi.**



- **Tingkat satu – Belajar Meditasi dalam Kelompok**

Anda mungkin mengenal Meditasi Kristiani untuk pertama kalinya melalui teman, buku atau CD, retreat atau seminar, internet atau mungkin menghadiri kelompok meditasi mingguan di dekat tempat Anda. Kita mulai di tempat kita berada. Bergabung dengan suatu kelompok adalah suatu permulaan dan kelanjutan yang bagus, sebelum pada akhirnya meditasi menjadi suatu disiplin harian yang dilakukan secara teratur dan membawa perubahan bagi hidup Anda. Meditasi itu sederhana namun begitu kita memulainya, kita menyadari bahwa bermeditasi secara teratur tidaklah mudah. Oleh karena itu perjalanan meditasi kita sangat terbantu bila kita melakukannya bersama-sama dalam kelompok.

Langkah berikutnya yang dapat Anda lakukan ialah mengikuti:

**Program Pengenalan 6-minggu**, Program ini diadakan secara berkala. Informasi tentang program ini dapat diperoleh melalui koordinator kota atau pimpinan kelompok.



- **Tingkat dua – Mendukung latihan harian**

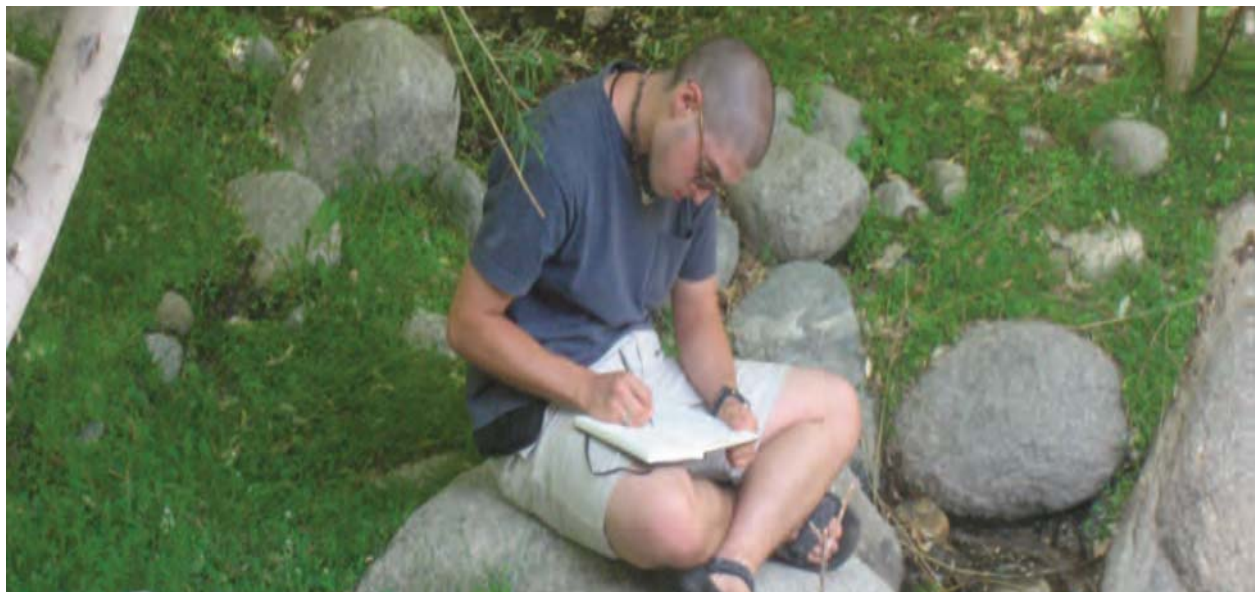
Sekolah Meditasi maupun komunitas secara keseluruhan menyediakan berbagai dukungan yang diperlukan. Dalam situs web, [www.wccm.org](http://www.wccm.org) atau [www.meditasikristiani.com](http://www.meditasikristiani.com), Anda dapat menemukan sumber bacaan tentang meditasi yang dapat diunduh atau dikirim langsung kepada alamat e-mail Anda. Juga tersedia bahan pengajaran mingguan yang secara perlahan-lahan akan memperkaya pengetahuan Anda akan tradisi dan latihan Meditasi Kristiani; buletin triwulan WCCM dengan pengajaran dari Pater Laurence Freeman OSB dan berita nasional maupun internasional dari komunitas; bacaan mingguan dapat dikirim langsung ke alamat e-mail Anda yang akan menjadi sumber inspirasi; juga buku "Keheningan Sepanjang Tahun" (*Silence and Stillness in Every Season*): buku bacaan harian bersama Pater John Main akan membantu Anda agar Anda lebih tekun dalam meditasi harian Anda. Dengan bergabung dengan kelompok meditasi setempat, Anda juga akan mendengar acara-acara seperti rekoleksi, retreat dan lokakarya yang diadakan secara lokal, regional maupun nasional serta berhubungan dengan meditator lain untuk mendalami pemahaman Anda akan perjalanan meditasi Anda.

Belajar berdoa adalah belajar untuk  
hidup sepenuh mungkin pada saat ini.

John Main OSB

- **Tingkat tiga – Pengalaman pribadi, tradisi**

Lokakarya Akhir Pekan tentang "Pokok-pokok Pengajaran"





Lokakarya akhir pekan tentang “Pokok- pokok Pengajaran” adalah untuk membantu Anda memahami pengalaman Anda sendiri dilihat dari tradisi yang lebih besar atau pengalaman orang-orang lain, yang berjalan bersama Anda dalam perjalanan meditasi. Penyajian oleh guru dari komunitas memperlihatkan kedudukan meditasi dalam tradisi kontemplatif, pokok-pokok penting dari latihan meditasi kita dan aspek-aspek kejiwaan perjalanan meditasi. Suasana lokakarya akhir pekan itu bersifat santai dan lebih banyak memberikan pemahaman tentang perjalanan meditasi kita serta menciptakan rasa persahabatan dan kekayaan hidup berkomunitas. Tidak ada harapan tertentu namun banyak orang yang mengikutilokakarya akhir pekan ini, mereka merasa lebih terlibat dalam komunitas dan ingin berperan aktif dalam hidup dan karya komunitas. Misalnya dengan membentuk kelompok mingguan baru atau membantu Sekolah Meditasi.

- **Tingkat empat- Seminar, Retret dan Lokakarya**

Untuk lebih mendalami meditasi, Anda dapat mengikuti kegiatan dan kursus yang diadakan ditempat Anda, tingkat regional maupun nasional. Semua acara ini bertujuan untuk mendukung dan menginspirasi perjalanan meditasi Anda. Ada lokakarya untuk pemimpin kelompok/komunitas dan guru meditasi. Selain itu ada pula Retret Padang Gurun untuk memperdalam latihan meditasi Anda. Komunitas Internasional juga menyelenggarakan seminar lebih besar seperti Seminar Internasional John Main, Retret yang lebih lama seperti Retret Monte Oliveto, dan retret hening selama 10 hari.

### ***Meditasi Kelompok Khusus***

Bagi mereka yang dalam keadaan khusus, tersedia meditasi dengan pendekatan “Latihan 11 langkah” bagi mereka yang mempunyai latar belakang kecanduan, meditasi untuk anak-anak dan muda/mudi, meditasi bagi mereka tinggal di Lembaga Pemasyarakatan dan bagi mereka yang mempunyai masalah kejiwaan.



## ***Kursus Akar Mistik Kristiani***

Kursus Akar Mistik Kristiani adalah perjalanan menggali tradisi mistik Kristiani yang banyak diminati para meditator dan diberikan oleh para ahli di bidangnya dengan cara menghubungkan tradisi dengan pengalaman pribadi.

- **Tingkat lima- Retret Sekolah Meditasi**

Retret Sekolah Meditasi,retret hening secara intensif diberikan selama seminggu penuh bagi mereka yang sudahbermeditasi secara teratur untuk beberapa waktu lamanya. Meditasi tujuh kali sehari dilakukan dalam keheningan total, selain meditasidiberikanpengajaransingkat danbimbingan rohani hariandarisalah satu pemimpin retret. Retret ini menawarkan pengalaman terpadu dalam perjalanan rohani meditasi-persahabatan dalam keheningan.

- **Tingkat enam- Berbagi Karunia Meditasi**

Berbagi Karunia Meditasi, seperti halnya dengan semua karunia rohani lainnya, meditasi kita akan semakin dalam bila kita membagikannya - dengan berbagi kepada orang lain, seperti Anda mencari Allahdi kedalaman diri Anda. Melalui berbagai tingkatan dari Sekolah Meditasi ini Anda dapat menemukan mana yang paling tepat bagi Anda untuk berbagi karunia kepada orang lain.

**Pusat Meditasi Kristiani Indonesia**  
d/a Fakultas Kedokteran Unika Atma Jaya,  
Jl Pluit Raya no 2 Jakarta Utara, 14440,  
Gedung Damianus Lt dasar nomor 103,  
(Up. Dr. Lucia Gani, hp 081586624590)



**Situs web:**

International, <http://www.wccm.org>  
Indonesia, <http://www.meditasikristiani.com>  
**E-mail:** [wccm.indonesia@gmail.com](mailto:wccm.indonesia@gmail.com)