

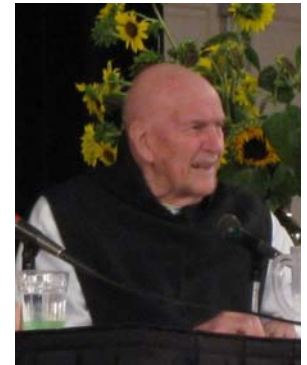
Meditatio

Talk Series 2007 D – OKT-DES

THOMAS KEATING OCSO

The Healing of the Human Condition

Thomas Keating OCSO adalah seorang rahib Cistercian di Biara St. Benedictine, Snowmass Colorado. Dia salah satu pendiri gerakan Centering Prayer dan Contemplative Outreach. Dia juga aktif dalam dialog antar agama. Buku-buku karangannya antara lain: Open Mind Open Heart, dan Manifesting God. Dalam pembicaraan ini, Rm. Keating menunjukkan bagaimana latihan doa kontemplatif dapat membantu penyembuhan kondisi manusia.



Tema-tema dalam CD ini diambil dari pembicaraan Rm. Keating di Singapore selama Holy Week 2001. Edisi lengkap 5 CD tersedia di Medio Media.

Penyembuhan pada Manusia

THOMAS KEATING OCSO

DAFTAR ISI

1. Sikap Terhadap Tuhan	4
2. Pengalaman akan Tuhan dalam Doa Kontemplatif	13
3. Mengembangkan Relasi dengan Tuhan	21
4. Inner Room (Ruang Batin)	27
5. Terapi Ilahi dalam Ruang Batin	34
6. Proses Terapi Ilahi	41

1. Sikap Terhadap Tuhan

Apa sikap dasar saya terhadap Tuhan? Apa yang anda pikir tentang Tuhan? Anda menyukai Tuhan? Apakah anda takut pada Tuhan? Apakah anda ke gereja dan berdoa karena anda wajib, atau anda takut untuk tidak ke gereja dan berdoa? Kita menerapkan sikap dan sistem kepercayaan kita. Emosi-emosi kita keluar dari sikap-sikap dasar kita. Oleh karena itu, pertama-tama kita harus melihat sikap-sikap yang kita bawa dari awal masa kanak-kanak yang mempengaruhi tingkah laku kita, dan mungkin tanpa kita sadari telah mempengaruhi cara kita berelasi dengan Realitas Agung yang telah menciptakan kita, dan *ingin* membawa kita memasuki kasih dan terang dan hidup ilahi sebanyak mungkin yang dapat dapat kita terima.

Sebagian dari kondisi manusia adalah bahwa kita ada di dunia ini tanpa adanya pengalaman tentang yang ilahi, dan kita tumbuh perlahan-lahan secara psikologis tanpa adanya pengalaman akan Tuhan. Tuhan dan kesadaran akan Tuhan-lah yang menyetatkan manusia. Ini bukan pernyataan saya tetapi saya ambil dari St. Yohanes Salib. Menurut St. Yohanes Salib, kesehatan manusia, kesehatan yang sejati, adalah kesadaran akan pengalaman Tuhan . Tetapi, tanpa pengalaman

kesadaran itu kita harus mengembangkan sikap terhadap Tuhan pada setiap tingkat pertumbuhan manusia kita sejak masa kanak-kanak.

Terkadang, sikap pertama yang kita miliki adalah Tuhan sebagai pelindung. Tak lama kemudian, kita mendengar Tuhan dalam katekisme, dan kita berpikir tentang dia sebagai sesuatu yang transenden/ besar, sebagai otoritas tertinggi yang harus kita taati. Berikutnya, kita bisa saja mengalami Tuhan sebagai pemberi berkat bagi yang baik dan penghukum yang jahat. Setelah itu, kita menganggap Tuhan sebagai yang adil, yang selalu membantu kita untuk memahami perbedaan antara yang benar dan yang salah.

Semua sikap-sikap tersebut normal dan memang diharapkan dalam perkembangan manusiawi kita. Tetapi kadang kala sikap-sikap tersebut dilebih-lebihkan dan menimbulkan perasaan yang menyimpang terhadap Tuhan, atau perasaan yang bermuatan emosi terhadap Tuhan yang bukan saja tidak pantas tetapi juga benar-benar membahayakan. Untuk membuang ide-ide yang keliru tentang Tuhan, atau ide yang tidak pas akan Tuhan, membuat anda dan Tuhan harus bekerja keras. Beberapa ide kekanak-kanakkan kita harus dibuang ke tempat sampah. Ide yang salah itu adalah sebuah penghinaan bagi Tuhan yang hidup, Abba yang telah ditunjukkan oleh

Yesus, dan yang terus mencari untuk berkomunikasi dengan kita. Inilah inti agama Kristiani. Inilah penerimaan, dan transmisinya melalui komunitas Kristen, tentang pengalaman akan Tuhan sebagai Abba, yaitu sebagai Bapa, dan bukan sembarang bapa, tetapi bapa yang penuh kasih.

Ide ini cukup revolusioner pada jaman Yesus, karena konsep Tuhan pada masa itu adalah Tuhan yang berperang. Konsep yang populer waktu itu adalah Tuhan yang besar hanya bisa disembah di dalam kuil. Banyak perumpamaan Yesus mengatakan tentang pemindahan tempat yang suci dari kuil, atau memindahkan waktu dan tempat yang suci, ke dalam kehidupan sehari-hari di mana Tuhan hadir sepenuhnya pada setiap saat melalui rahmat kehadiran ilahiNya.

Sekarang ini, saya ingin melihat beberapa ide atau sikap terhadap Tuhan yang benar-benar buruk, yang lebih menghina daripada yang lainnya. Mungkin selama masa prapaskah ini, dengan bantuan rahmat, anda selamanya dapat menanggalkannya dalam perjalanan spiritual anda. Ide-ide tersebut adalah hasil dari ide tentang Tuhan yang tidak pas yang umum terjadi pada masa pertumbuhan anak-anak atau yang menerima ajaran Kristen yang terlalu kaku atau ketat dari para orang tua, yang mana mereka sendiri belum menumbuhkan sikap mereka, bahkan

terkadang dari para guru yang seharusnya tahu lebih banyak.

Salah satu ide atau sikap yang sering dimiliki oleh anak-anak adalah bahwa Tuhan itu seperti seorang polisi yang selalu mengawasi, bukannya dengan penuh kasih menolong anda dari bulan-bulanan teman, tetapi selalu mengawasi kesalahan anda yang paling kecil sekalipun sehingga Dia dapat menghukum anda atau membuat anda tetap tinggal di dalam kelas setelah jam pulang sekolah, atau menerapkan hukuman-hukuman. Sikap ini cukup banyak dipraktikkan pada jaman tertentu. Yang lain lagi, Dia terkadang dialami sebagai sosok tiran yang menuntut ketaatan langsung kalau tidak... Perintah yang diberikan sering disuguhkan di luar konteks Abba yang diperlihatkan oleh Yesus. Akhirnya, yang terburuk dari semua itu: suatu konsep dengan muatan emosi tentang Tuhan sebagai hakim, yang selalu siap untuk menurunkan keputusan "Bersalah". Ini awal yang bagus bagi penyakit neurosis (ketakutan yang tidak rasional) yang cukup serius. Bagaimanapun juga Tuhan tidak seperti yang disebutkan dalam konsep-konsep tersebut di atas. Konsep itu milik masa kanak-kanak yang salah bimbingan, dan satu hal besar yang dapat anda lakukan bagi diri anda sendiri adalah dengan 'meludahinya'. Ungkapan saya cukup keras karena konsep itu sudah sangat dalam berakar di dalam sistem emosi kita. Pikiran-pikiran yang

bermuatan emosi terkadang duduk tenang di alam bawah sadar dan tanpa diketahui mempengaruhi tindakan dan sikap kita.

Saya akan beri contoh supaya anda dapat memahaminya. Mungkin beberapa di antara anda pernah mendengar tentang almarhum Kardinal Hume. Dia datang dari latar belakang Katolik Inggris yang sangat ketat. Jadi, ibunya adalah seorang yang benar-benar 'kaku' dalam artian sang ibu merasa dia harus mendisiplinkan anak-anaknya untuk mempersiapkan mereka menjalani hidup. Sebetulnya sikap itu tidak masalah selama orang itu mau bertanggung jawab atas sanksi mereka sendiri dan tidak menyalahkan Tuhan, yang merupakan praktek favorit bagi sebagian orang tua. Suatu hari, ibunya mengumpulkan semua anak-anaknya dan berkata kepada mereka: "Anak-anak, kalian lihat biskuit dalam toples di dapur sana? Itu untuk hari-hari tertentu yang kita rayakan secara khusus, dan aku tidak mau siapapun di antara kalian mengambil biskuit itu di antara jam makan atau di waktu lain." Dan sanksinya adalah, "...karena Tuhan selalu mengawasi kalian".

Perhatikan gaung seorang 'polisi' di sana. Hasilnya, Basil Hume, yang dalam masa mudanya adalah seorang anak yang sensitif, yang sedang mengembangkan rasa percaya yang besar terhadap Tuhan, sehingga cukup

yakin dia tidak akan memasukkan tangannya ke dalam toples tersebut; saya tidak tahu dengan anak-anak yang lainnya. Pemikirannya tentang Tuhan sekarang berubah. Kisah ini dia ceritakan sendiri kepada uskup-uskup di Amerika selama dia memberikan retreat. Jadi anak kecil ini sekarang menganggap Tuhan bukan sebagai bapa yang bisa dipercaya dan penuh kasih seperti yang dia rasakan mula-mula, tetapi sebagai sosok yang membahayakan yang bisa menghukum dia untuk kesalahan yang terkecil sekalipun seperti memakan biskuit di antara jam makan. Di sini dia mulai menganggap Tuhan seperti itu; tahun-tahun berlalu. Tanpa punya maksud seperti itu, wanita yang baik ini telah menghambat kehidupannya spiritualnya mungkin selama sepuluh atau dua puluh tahun.

Pada akhir kisah yang dia bagikan dengan para uskup Amerika, dia berkata: “Kalian tahu, suatu hari, suatu saat, saya mempunyai pengalaman mistik dengan Tuhan – suatu pengalaman kontemplatif akan Tuhan, jika anda suka menyebutnya begitu (saya akan menggunakan istilah tersebut bergantian), dengan kata lain suatu perasaan nyata akan kehadiran Tuhan. “Mulai saat itu saya menyadari bahwa jika sewaktu saya masih anak-anak memasukkan tangan saya ke dalam toples biskuit itu, dan jika Tuhan benar-benar mengawasi seperti seorang polisi, Dia akan berkata: “Mau tambah lagi?” Sekarang saya nyatakan, inilah Tuhan para orang Kristen. Saya tidak tahu

Tuhan yang lain, dan saya tidak mau Tuhan yang lain. Tetapi kita semua sudah bertemu dengan Tuhan yang lain dalam tingkat tertentu. Dalam generasi saya dan beberapa generasi setelahnya, ajaran ini adalah doktrin umum dan menekankan *rasa takut* akan Tuhan.

Dalam Kitab Suci kita mendengar tentang takut akan Tuhan, tetapi itu adalah istilah teknis. Kata itu tidak berarti takut emosional akan Tuhan. Dalam era psikologis seperti era kita ini, kita menterjemahkan takut sebagai *perasaan* takut. Tetapi takut dalam arti yang sebenarnya, terutama yang banyak dipakai dalam Perjanjian Lama, adalah suatu rasa penghormatan/ penyembahan atau rasa integritas pribadi di hadapan Tuhan sebagai Kebenaran. Sikap takut ini adalah sikap positif, bukan sikap negatif terhadap Tuhan.

Dalam setiap tahap pertumbuhan manusia, dari awal masa kanak-kanak sampai awal masa dewasa, kita melewati banyak ide-ide dan sikap-sikap terhadap Tuhan seperti yang telah saya sebutkan: sosok Tuhan sebagai pelindung - dan itu bisa dibelokkan/didistorsi dengan menganggap Tuhan seperti seorang polisi; atau sosok Tuhan sebagai hakim yang dapat membuat kita berpikir bahwa seseorang telah menunjuk *kita* untuk menghakimi orang lain jika mereka tidak berlaku benar (sayangnya tak seorangpun yang berlaku benar).

Jadi di sini ada pemikiran tentang Tuhan sebagai pengupah yang baik dan penghukum yang jahat yang dapat menimbulkan pemikiran untuk berbuat sesuatu bukan karena kasih kepada Tuhan, atau rasa percaya pada Tuhan, tetapi karena ingin *menenangkan* Tuhan dan menjamin jalan kita dimasa yang akan datang mulus ke surga, atau setidaknya ke api penyucian. Tetapi ini bukan *kasih*.

Apa yang hilang ada di dalam doa kontemplatif: Tuhan adalah Tuhan yang kasihnya tak terbatas. Jika anda tidak mempercayai hal itu – inilah yang menjadi urutan utama dalam perjalanan spiritual anda – anda tidak mengenal Tuhan sampai anda mengetahui itu.

Seluruh ajaran perumpamaan menekankan bahwa Tuhan menjalankan dunia ini tidak hanya berdasarkan keadilan saja, tetapi terutama dengan kasih. Anda hanya perlu mengingat perumpamaan tentang para pekerja di pasar. Ingat bahwa mereka yang bekerja seharian di bawah terik matahari dan berkeringat, menerima upah atau ganjaran yang sama dengan mereka yang diundang pada jam sebelas siang. Perumpamaan itu dibuat untuk menarik simpati pendengar pada mereka yang bekerja keras dan tidak mendapat upah lebih dengan membayar mereka yang datang terakhir lebih dulu. Jadi apa yang akan anda lakukan pada Tuhan yang berkata, saat

pekerja itu mengeluh,: “Apakah aku tidak boleh melakukan apa yang aku suka?” Apa yang Tuhan suka adalah menunjukkan kasih. Jadi anda tidak bisa menghitung upah berdasarkan usaha anda, atau anda tidak bisa membandingkan diri anda dengan orang lain, karena Tuhan memberikan hidup yang luar biasa ini kepada semua orang yang memintanya. Artinya, tidak ada jiwa yang terpilih, karena setiap orang itu terpilih. Tuhan adalah Bapa; Dia benar-benar ada di pihak kita.

Sikap dasar yang pantas bagi Tuhan para Kristiani adalah kepercayaan yang tak tergoyahkan, kepercayaan yang tak terbatas. Seperti yang dikatakan oleh St. Teresia dari Lisieux, Doktor Gereja yang paling akhir (artinya Gereja sudah memberikan stempel pengesahan atas ajarannya): Anda tidak akan pernah bisa memiliki rasa percaya yang berlebihan pada Tuhan yang begitu baik dan penuh kasih. Di lain kesempatan dia juga mengatakan: “Seandainya di dalam hatiku terdapat setiap jenis kejahatan, aku tidak akan pernah kehilangan kepercayaan sedikitpun, tetapi dengan hati yang hancur karena derita, aku akan memberikan diriku dalam pelukan tangan Tuhan tanpa keraguan sedikitpun, dan aku tahu bahwa aku akan diterima dengan baik.”

2. Pengalaman akan Tuhan dalam Doa Kontemplatif

Apa yang dikatakan oleh doa kontemplatif pada anda bukan mengenai *ide* anda tentang Tuhan tetapi doa itu memberi kesempatan pada Tuhan untuk memperkenalkan diriNya pada anda *sebagaimana adanya*. Rahasianya adalah dengan berhenti berpikir. Berpikir adalah jalan yang menghambat alam bawah sadar kita untuk berjumpa dengan kesadaran dan ini berhubungan dengan perasaan pikiran, dan sikap yang negatif dari sudut pandang yang bijaksana yaitu berdasarkan pada akal sehat bukan pada emosi, dan pada iman bukan pada sistem kepercayaan yang salah yang tampaknya cukup populer dalam suatu kurun waktu dalam sejarah kita.

Kata Paulus: “Tak tahukah kamu, bahwa kamu adalah bait Allah dan bahwa roh Allah tinggal padamu?” Ada lagi, “Tuhan telah mengutus Roh PutraNya ke dalam hati kita dan berseru *Abba*.” Dengan kata lain, melalui doa kontemplatif-lah, dan usaha untuk mempersiapkan diri kita bagi perjumpaan dengan Tuhan *ini*, kita dapat mengalami suatu pengalaman yang sama dengan pengalaman yang dimiliki oleh Yesus. Inilah yang menjadi

dasar terbentuknya tradisi Kristiani. Tradisi kita bukanlah sekumpulan buku, bahkan kitab suci itu sendiri. Semua itu memang penting, tetapi mereka tidak sepenting seperti halnya mengasimilasikan pengalaman Kristus akan Tuhan sebagai Abba, di mana semua kitab suci, semua sakramen, semua karya yang baik, semua pelayanan, dirancang untuk membawa kita ke sana. Jika semua itu membawa kita ke tempat yang lain, kita harus mengubah segalanya sehingga kita menuju ke arah yang telah dirancang tersebut.

Anda tidak dapat bersahabat dekat dengan seseorang yang begitu anda takuti, anda akan menghindari orang seperti ini. Jadi ada banyak orang muda selama beberapa generasi – mungkin anda mengalaminya pada masa muda anda – satu-satunya cara supaya mereka dapat menemukan Tuhan adalah dengan meninggalkan agama untuk sementara, karena agama atau iman mendoktrin mereka dengan perasaan negatif yang setiap kali mereka mengingatnya, membuat mereka ingin lari ke arah yang berlawanan. Jadi karunia besar dari doa kontemplatif adalah jika anda berhenti berpikir, bahkan berpikir tentang Tuhan selama waktu doa kontemplatif, emosi-emosi tersebut tidak muncul. Dan Tuhan dalam situasi penyembuhan tersebut dapat mengkomunikasikan misteri kehadiranNya yang dapat menembus ide-ide kita tentang kebahagiaan, dan akhirnya

meluruskan apa yang sebenarnya menjadi panggilan kita, dan potensi-potensi kita, dan kapasitas kita, untuk masuk ke dalam kesatuan yang mendalam dengan Tuhan yang melampaui segala pemahaman.

Menurut anda, mengapa Kristus di salib? Bapa kita mencoba mengatakan pada kita: Aku akan melakukan apa saja, bahkan membuang anakku sendiri – ekstrimnya – untuk meyakinkanmu bahwa Aku dengan putus asa ingin menyampaikan Allah secara keseluruhan kepadamu, baik secara pribadi maupun kelompok. Jadi memang, sebelum seseorang mencapai hubungan yang mapan dengan Tuhan, kita masih tertinggal. Kita mengira kita harus berbuat sesuatu untuk mendapatkan kasih Tuhan, atau memenangkan kasihNya, atau menenangkan Tuhan atas kesalahan-kesalahan kita. Ini bukan Tuhan bagi orang Kristiani, meskipun ada beberapa hal yang benar. Semua itu menekankan aspek yang salah akan Tuhan. Jadi sengsara Yesus adalah pewahyuan hati Bapa yang paling dalam yang pernah ada. Dia telah berkorban di sana, menurut iman kita, Putranya terkasih, Anak yang mengenal Dia seperti tak seorangpun pernah mengenalNya, karena Dia pernah ada di sana. Dan dengan membayar mahal Dia ingin kita juga ambil bagian dalam pengalaman tersebut Itulah yang dimaksud dengan kehidupan abadi. Kehidupan abadi adalah untuk mengambil bagian secara penuh dan luar biasa dalam

kesadaran Kristus akan Allah sebagai Abba: pencipta, penebus, terkasih, setiap relasi kasih manusia yang baik terbungkus menjadi satu dan diperbesar bermiliar kali.

Jika anda menganggap Tuhan itu tidak hadir, maka untuk tujuan praktisnya memang begitu adanya. St. Teresa memperingatkan kita bahwa kesulitan utama dalam doa adalah selalu berdoa seolah-olah Tuhan tidak hadir. Ini suatu observasi yang cukup menarik – ngomong-ngomong, dia berkata kepada para biarawati kontemplatif, karena betapa bodohnya manusia itu? Mengapa harus berdoa jika anda menganggap Tuhan itu tidak hadir? Tidak masuk akal. Jadi karunia doa kontemplatif adalah cara Tuhan menunjukkan kepada kita suatu jalan untuk berelasi denganNya yang memerlukan langkah demi langkah untuk mencapai kepenuhan kehadiran ilahi.

Untuk memulihkan sikap kita terhadap Tuhan kita harus memiliki atau menggali relasi yang benar dengan Tuhan, dan carilah pengetahuan yang paling mendalam akan Tuhan.

St. Paulus dalam Kisah Para Rasul sering berbicara tentang 'pengetahuan yang mendalam' akan Tuhan, yang dia maksudkan bukanlah pengetahuan biasa, bukan pengetahuan abstrak, bukan pengetahuan yang tertulis di buku, tetapi semacam pengetahuan yang intim, semacam

pengetahuan yang terdapat dalam kasih hidup perkawinan.

Dalam Kolose, Paulus berdoa: “Kami memohon supaya kamu dipenuhi” – bukan hanya sekedar sedikit merasakan, tetapi *dipenuhi* dengan suatu pengetahuan yang mendalam akan kehendak Tuhan melalui kebijaksanaan spiritual yang sempurna dan pencerahan (insight). Inilah ambisi Tuhan bagi kita masing-masing.

Paulus juga berkata: “Aku berjuang untuk membawamu ke dalam pengetahuan yang mendalam akan misteri ilahi Kristus. Dalam Dia ditemukan semua harta kebijaksanaan dan pengetahuan . yang terpendam” Pengetahuan dalam arti penyerapan absolut dan tak terbatas akan siapa Bapa itu; partisipasi dalam bimbingan Tuhan sendiri.

Ini bukan ide saya. Inilah panggilan Yesus kepada kita berulang-ulang dalam Perjanjian Baru. Teristimewa dalam minggu ini, anda akan mendengar pada hari Kamis Putih doa imamat Yesus di mana Dia berbicara tentang kita yang memiliki kesamaan pengalaman *kesatuan* dengan Bapa yang Dia nikmati: “...bahwa kamu menjadi satu di dalam kami, seperti Bapa dan Aku adalah satu.” Inilah kesatuan yang absolut. Kesatuan, kedalaman pengetahuan, dan kepenuhan akan kesadaran Kristus inilah yang dimaksud oleh istilah “Kerajaan Allah”.

Kerajaan Allah bukan suatu proyek geopolitik. Bukan suatu tempat, bukan suatu institusi. Kerajaan Allah adalah suatu keadaan kesadaran. Bukan suatu keadaan kesadaran Allah yang biasa; bukan hanya kesadaran orang kudus, tetapi benar-benar kesadaran Anak Allah yang memiliki kedalaman misteri kasih Allah yang tanpa syarat.

Pengalamannya akan Bapa sebagai Abba itulah yang menjadi hati dan jiwa agama Kristen. Saya kira kita dapat mengatakan bahwa sejarah Gereja adalah tentang sebaik apa, dan kadang –kadang seburuk apa Gereja dengan berbagai komunitasnya di seluruh dunia menularkan pengalaman tersebut kepada umat Allah.

Hal ini sangat penting bagi perjalanan rohani. Kita tidak berusaha menemukan pengalaman *kita sendiri* akan Tuhan, tetapi berusaha mengalami pengalaman *Kristus*, pengalaman Yesus akan Bapa.

Ingat bahwa pada waktu itu bangsa Israel memandang Tuhan sebagai yang Mahatinggi-tak-terjangkau (transcendent), sebagai Allah Balatentara. Mereka tidak biasa mengucapkan nama Allah dengan suara jelas – karena rasa hormat terhadap Pribadi yang Mahatinggi itu. Bahkan pada masa kita ini di lingkup Yahudi Ortodoks hal itu sangat tidak diharapkan.

Dalam ajaranNya Yesus tidak hanya berbicara tentang Tuhan sebagai Bapa, tetapi Dia menggunakan kata istimewa ini, 'Abba' yang artinya 'Bapa yang Pengasih'. Jadi apa yang sungguh-sungguh dilakukan Yesus adalah mengubah rasa kehadiran Tuhan bagi orang-orang sejamannya. Tuhan bukan hanya Bapa Pencipta, yang mahatinggi (*transcendent*), tetapi dia juga Allah yang dekat dengan kita melebihi kedekatan kita dengan diri kita sendiri.

Apa yang Yesus ingin kita terkesan adalah bahwa saat kita berdoa, kita berbicara kepada Tuhan, yang tidak jauh atau nun jauh di surga, tetapi di dalam kedalaman hati kita sebagai sumber keberadaan kita. Kehadiran yang penuh kasih yang menunggu kita sepanjang waktu dan memelihara kita pada setiap tingkat keberadaan kita: tubuh, jiwa dan roh. 'Abba' memiliki konotasi intim; benar-benar berarti 'Bapak/Papa/Daddy'. Suatu ungkapan yang penuh hormat tetapi dengan muatan keintiman dan kasih yang luar biasa. Anggapan akan Tuhan yang jauh, atau hanya hadir di tempat yang kudus, atau pada waktu-waktu yang kudus saat bangsa Israel merayakan berbagai macam perayaan, hanyalah membatasi pengertian akan Tuhan. Tuhan ini, yang bermain dengan bintang-bintang, dan yang tampaknya menikmati ke-tak terbatasan dunia *mungil* yang penuh dengan peristiwa-peristiwa luar biasa yang diceritakan kepada kita, adalah Tuhan yang tinggal

di dalam diri kita. Dialah Tuhan dengan kasih dan kepandaian yang tak terukur, yang bekerja di dalam diri kita dan di sekeliling kita dan di antara kita melalui semua Ciptaan.

3. Mengembangkan Relasi dengan Tuhan

Bagaimana anda mengembangkan sebuah relasi? Bagaimana anda bisa mengenal orang yang anda merasa tertarik? Anda bisa saja mengagumi beberapa profesor yang jenius, atau politisi, atau pemimpin pemerintahan, atau bisa saja calon pasangan hidup. Dalam banyak kasus, anda memutuskan untuk mengenal. Jadi saya kira, hal pertama yang anda lakukan adalah menelepon dan berkata: “Bisakah saya datang untuk bertemu dengan anda” atau “Bisakah kita membuat janji temu” tergantung kasusnya. Lalu anda mempersiapkan diri anda dan berusaha untuk memberi kesan yang baik. Anda meluruskan dasi anda, jika punya, dan menyisir rambut anda, dan sebagainya. Kemudian anda bertemu dengan calon teman anda, rasanya sangat kaku. Rasanya seperti berjalan di ujung tanduk. Yang satu takut untuk mengatakan hal yang salah, dan anda sendiri tidak tahu bagaimana harus memulai pembicaraan. Misal saja anda mempunyai ide besar, anda ingin bertemu dengan Presiden Amerika Serikat, dan anda menghubungi Gedung Putih dan dengan mukjizat anda mendapat janji temu. Jadi anda masuk dan pembesar ini menyambut anda dengan ramah, tetapi sekarang anda di sana tidak

tahu apa yang harus anda katakan. Haruskah saya membicarakan cuaca? Haruskah saya bertanya apakah dia menyukai penghitungan suara di Florida? Dan sebagainya. Saya kira dia sangat menyukainya, tapi anda tidak akan tahu apakah pendekatan ini cukup benar bagi persahabatan ini.

Sekarang, anggap saja anda ingin berkenalan dengan Tuhan. Tidak ada sosok yang lebih besar daripada Realitas Tertinggi. Jadi kita memutuskan untuk berkenalan, lalu apa yang anda lakukan? Anda masuk dalam hadirat Tuhan dan anda tidak tahu harus ngomong apa. Apa yang harus saya katakan pada kehadiran ini? Apakah saya harus menanyakan soal cuaca? Saya tidak yakin kalau Dia tertarik. Nah, di sinilah gereja hadir membantu kita, dan komunitas Kristiani, mengikuti tradisi, mengusulkan beberapa doa resmi yang cukup pantas. Jadi kita belajar berbicara dengan Tuhan melalui rumusan-rumusan tersebut.

Ini benar-benar bantuan yang cukup besar. Tetapi keberhasilan pengembangan hubungan tersebut tergantung pada kehadiran anda secara teratur pada janji temu anda. Jika anda menyukai seseorang sebagai calon pasangan hidup berkeluarga dan anda bertemu setiap Sabtu malam, seandainya anda pada suatu malam menelepon dan berkata, "Halo, sayangku, maaf aku tidak

bisa menemuimu malam ini di tempat biasa. Aku sedikit flu, dan aku yakin engkau mengerti. Aku mencintaimu. Sampai jumpa.” Minggu depan: “Bagaimana kabarmu?” “Aku sudah baikan tapi ada teman yang datang dari desa dan aku harus mengantarnya melihat-lihat Singapore. Aku mencintaimu. Sampai jumpa minggu depan, bye.” Minggu ketiga anda menelepon, “Oh, aku sangat sedih tidak bisa bertemu denganmu, aku tidak bisa memenuhi janjiku. Ibuku datang ke sini, aku harus menyambutnya. Tidak apa-apa kan kalau kita bertemu Sabtu depan?” Tidak ada suara di telepon seberang. Anda bisa mendengar suara gagang telepon diletakkan. Apa yang terjadi dengan persemaian hubungan itu? Anda tidak hadir pada janji-janji temu anda maka pihak lain berkata: “Ada enam miliar orang lebih di dunia ini, mengapa aku tidak mencari yang lain?” Jadi rahasia keberhasilan dalam berkenalan adalah bergaul bersama.

Proses yang sama juga berlaku bagi Tuhan, hanya menurut saya Sabtu malam saja tidaklah cukup, atau dalam kasus Tuhan, Minggu pagi saja tidak cukup. Dia adalah sosok atau pribadi yang sangat penting, tidak ada kata yang dapat menjabarkannya, dan kita telah membawa semua jenis kebiasaan berpikir atau pikiran yang buruk sejak dari awal masa kecil kita yang benar-benar menjadi penghalang relasi kita dengan Tuhan. Kita biasanya cukup sering terpusat pada diri sendiri dan

memiliki program kebahagiaan yang berbeda dengan rencana Tuhan, jadi anda benar-benar harus banyak bergaul denganNya. Jadi berkumpul bersama dalam periode harian adalah amat sangat penting jika anda tertarik untuk *mengetahui* sosok yang luar biasa ini pada tingkat yang lebih dalam, yang dalam tradisi Kristiani kita sebut Tuhan.

Jika anda setia menemui Tuhan, menjumpai Tuhan, perjumpaan ini menjadi sedikit lebih sulit karena perjumpaan ini bukan suatu perjumpaan rasa. Perjumpaan ini bukan sesuatu yang bisa kita rasakan, tapi kita memiliki intensi untuk duduk bersama dengan Tuhan. Dalam doa kontemplatif, kita pada dasarnya hanya duduk dengan Tuhan dalam keheningan dan berusaha untuk mengacuhkan pikiran-pikiran atau persepsi-persepsi yang tak terhindarkan atau pengalaman akan rasa yang berlalu lalang dalam imajinasi kita. Hanya intensi untuk mengizinkan kehadiran dan karya Tuhan lah yang menjadi pokok dari persiapan untuk memperoleh pengetahuan yang mendalam akan Tuhan. Ada berbagai macam cara yang telah dikuduskan oleh tradisi kita untuk melakukan hal ini dan anda bebas untuk memilih salah satunya. Tetapi sebenarnya, cara itu tidaklah banyak.

Jika perkenalan ini berkembang, anda mulai merasa nyaman dengan Tuhan. Sekarang anda bisa

bicara secara spontan dari pikiran anda sendiri. Anda tidak menggunakan rumusan-rumusan – yang mana cocok untuk penyembahan – tetapi anda bisa menciptakan rumusan anda sendiri. Dan anda mulai membuka diri anda. Seperti halnya Kitab Suci adalah pembukaan diri Tuhan sendiri, maka doa-doa kita mulai menjadi pembukaan diri kita juga, apa yang kita inginkan, apa yang kita kira kita perlukan, apa harapan-harapan kita, atau hanya suatu permintaan tolong sederhana. Salah satu doa yang paling kuasa adalah doa satu kata: 'Tolong!' Tuhan tidak memerlukan banyak kata, tapi Dia benar-benar memerlukan *intensi*. Bisa dikatakan semakin murni intensi itu lewat proses pengenalan dan jatuh cinta dengan Tuhan, semakin segalanya menjadi baik dalam kehidupan seseorang. Sikap kita mulai berubah karena perjumpaan dan paparan kehadiran Tuhan melalui intensi kita mulai mengubah kita. Kita menyerap nilai-nilai yang dimiliki Tuhan, seperti halnya seorang teman biasanya mempunyai pengaruh yang besar dalam hidup pribadi anda.

Pada titik tertentu, anda ingin memasuki suatu persahabatan dengan Kristus. Anda sudah mencapai titik di mana anda tidak bisa mundur ataupun maju tanpa suatu komitmen. Anda dapat mundur dari suatu pertemanan yang biasa dengan cukup mudah jika anda memutuskan untuk berubah pikiran mengenai hubungan

tersebut. Tetapi anda tidak bisa menarik diri dari seorang teman tanpa menyakiti hati seseorang, mungkin hati anda sendiri. Jadi persahabatan itu ditandai dengan suatu komitmen. Dalam relasi dengan Tuhan, komitmen itu adalah keteguhan untuk melakukan peziarahan melalui doa dan perbuatan pelayanan kepada Tuhan dan melalui kewajiban-kewajiban dalam hidup kita secara permanen.

Komitmen ini suatu langkah maju yang besar. Seperti halnya menikah. Ini suatu komitmen besar. Aku akan setia pada doa ini setiap hari. Dan aku akan lebih dan lebih lagi mencari kehadiran Tuhan dalam hidup sehari-hari karena aku tahu Tuhan ingin menjadi pendampingku dalam setiap detil hidupku, dan inilah aku. Biarlah kehendakmu terjadi dalam diriku.

4. Inner Room (Ruang Batin)

Dalam Matius 6:6, Yesus memberitahukan cara untuk mendapatkan pengetahuan yang mendalam, persahabatan yang mendalam, dengan Tuhan: Bapa, Abba. Beginilah bunyinya:

Tetapi jika engkau ingin berdoa, masuklah ke dalam kamarmu (inner room), tutuplah pintu dan berdoalah kepada Bapamu yang ada di tempat tersembunyi. Maka Bapamu yang melihat yang tersembunyi akan membalasnya kepadamu.

Upahnya, menurut saya, adalah pengetahuan yang mendalam. Doa, apapun ungkapannya, pada dasarnya adalah suatu relasi dengan Tuhan; dan relasi itu, seperti halnya setiap relasi manusia, haruslah bertumbuh. Relasi itu suatu proses, melalui pertemuan, dalam kedekatan, keramahan dan kemudian ada komitmen persahabatan, lalu keterbukaan persahabatan itu dalam kemungkinan kesatuan yang tak terbayangkan dengan Realitas Tertinggi, yang dalam tradisi Kristen Yahudi kita sebut Tuhan.

Perhatikan, Yesus berkata, 'jika engkau ingin berdoa'. Dia berbicara tentang, 'jika engkau ingin

memasuki pengetahuan yang mendalam akan Tuhan'. Ada suatu anggapan bahwa kita telah melakukan hal-hal yang diperlukan dalam pertemanan: bahwa kita cukup bergaul dengan Tuhan dalam doa dan ritual dan sakramen dan pelayanan supaya kita merasa dekat, dalam tingkat tertentu dalam berbicara dari hati ke hati dan dalam pembukaan diri kita dan keinginan-keinginan kita dan masalah-masalah kita dan permintaan-permintaan kita akan kebaikan Tuhan.

Jadi, Yesus memberi petunjuk kepada kita bahwa jika kita ingin relasi ini meledak, dalam artian berkembang dalam kapasitas dan hasil yang maksimal, maka inilah rumusan untuk memulainya: "Masuklah ke dalam kamarmu (ruang batin)". Dimanakah itu? Petuah bijaksana ini telah dipelajari secara mendalam oleh para Bapa dan Ibu Padang Gurun dari abad ke 4, dan oleh banyak para pakar doa. Mereka menunjukkan kepada kita bahwa petuah itu adalah suatu arti metafora dari tingkat spiritual keberadaan kita. Yesus menunjukkan bahwa untuk mengenal Tuhan sebagai kehadiran ilahi yang tinggal dalam diri kita, yang merupakan dasar dari persahabatan yang mendalam dan untuk perjalanan spiritual itu sendiri, maka kita perlu hadir di hadapan Tuhan ini selama periode waktu tertentu di mana tidak ada sesuatu yang lain hadir di dalamnya, setidaknya-tidaknya tidak ada yang hadir secara disengaja. Aliran pikiran yang

tak dapat dihindarkan melalui imajinasi kita harus kita abaikan. Perhatikan bagaimana petuah bijak ini dapat menjadi dasar atau rumusan yang dapat mencakup semua aturan-aturan sepanjang sejarah keKristenan dan melalui petuah itu orang-orang telah mempersiapkan dirinya bagi karunia kontemplatif yang agung – pengetahuan yang mendalam akan Allah.

Penting bagi kita untuk menyadari bahwa kontemplasi bukan hanya untuk sekelompok orang tertentu yang tinggal di tempat tertentu dengan lingkungan istimewa yang menghindarkan mereka dari telepon, televisi dan pekerjaan saja. Tidak ada tempat seperti itu lagi, teristimewa kerja! Undangan ini ditujukan bagi siapa saja. Ruang batin itu adalah tingkat rohani dari keberadaan kita yang tidak biasa kita sentuh dalam kehidupan sehari-hari.

Ambil waktu untuk merefleksikan isi dari kesadaran yang anda sadari setiap hari. Rasanya seperti sedang menonton film atau drama yang hebat, tragedi Yunani atau apalah, di mana anda sepenuhnya terlibat dalam alur cerita itu. Pemain-pemainnya, karena kehebatan para aktornya, sangat menarik, baik yang menjengkelkan maupun yang menyenangkan, sehingga anda menghabiskan waktu mengidentifikasi diri anda

dengan mereka bahkan anda lupa bahwa anda ada di dalam panggung. Perlu film yang hebat untuk bisa begitu!

Sebenarnya ilustrasi di atas adalah suatu metafora yang bagus tentang bagaimana kebanyakan orang menjalani hidup harian mereka. Mereka begitu dikuasai oleh peristiwa-peristiwa, orang-orang dan reaksi-reaksi emosi mereka atas peristiwa-peristiwa itu sedemikian rupa sehingga mereka jarang merefleksikan kebebasan mereka untuk mengambil sikap atas peristiwa-peristiwa tersebut dan atas reaksi emosi mereka. Keadaan normal kita didominasi oleh tanggapan-tanggapan emosional kita atas berbagai macam peristiwa, sehingga kita kehilangan kebebasan memilih yang justru merupakan usaha dalam mentaati nilai-nilai Injil. Kita terbiasa dilatih dan dididik ke arah tersebut. Kita, berapapun usia anda, selama bertahun-tahun memiliki kebiasaan untuk melakukan hal tersebut di atas. Masuklah ke dalam Ruang Batinmu, tempat di mana kita paling dekat dengan Tuhan, bagi kita adalah suatu undangan untuk melepaskan pengidentifikasi-an diri kita yang berlebihan dengan peristiwa-peristiwa tersebut dan reaksi-reaksi emosi kita terhadap mereka. Kemudian kita dapat mengalami kebebasan batin untuk memutuskan apa yang harus kita lakukan terhadap peristiwa-peristiwa itu sejauh mana kita bebas untuk melakukannya. Beberapa hal memang tak bisa dihindari.

Tetapi sikap kita terhadap hal-hal itu adalah merupakan pilihan kita, atau kemungkinan pilihan kita.

Karena Ruang Batin dan kehadiran kita di sana ditumbuhkan dan menjadi suatu kebiasaan, maka perubahan yang luar biasa bisa terjadi sehingga kita merasa seperti seseorang yang sedang menonton film yang jelek. Sekarang kita tidak lagi begitu mengidentifikasikan diri dengan karakter- karakter, sehingga setiap saat kita bisa bangkit dan pergi. Kita tidak harus terus menerus terlibat secara emosional dengan peristiwa-peristiwa itu. Kita mempunyai pilihan atas apa yang harus kita lakukan dengan tanggapan kita. Kebebasan batin ini adalah karunia besar *untuk* mengenal Allah, pada tingkat yang terdalam, dengan pengetahuan yang mendalam, dengan kehadiran ilahi yang berada jauh di kedalaman diri kita. Tuhan menunggu kita di dalam Ruang Batin ini untuk berbagi kekayaan nilai-nilai ilahi dengan kita, yang kemudian dapat mengubah sikap-sikap dan nilai-nilai yang kita bawa sejak dari awal masa kanak-kanak kita dan dari budaya kita, sejauh kita mengidentifikasikan diri kita secara berlebihan dengan mereka.

Di dalam Ruang Batin, kita memasuki tempat itu dengan tenang dan dengan maksud melepaskan lingkungan biasa kita, seperti dalam beberapa menit saat

kita melakukan periode meditasi kita. Anda akan diundang untuk menutup mata anda; saat anda menutup mata, bisa dikatakan, setengah dari dunia ini menghilang. Inilah lambang dari melepaskan situasi eksternal anda untuk secara penuh hadir di hadapan Tuhan. Kehadiran ini tanpa perantara – perantara pikiran atau perasaan. Doa dengan pengantaraan pikiran atau perasaan adalah suatu bentuk doa yang bagus, tetapi hanya cocok di waktu yang lain. Doa kontemplatif ini adalah suatu jenis doa yang lebih intim. Doa ini menambah dan memperdalam relasi anda seperti apapun relasi anda saat ini dalam perjalanan spiritual anda.

Inilah undangan yang ditawarkan kepada siapa saja (karena undangan ini ditawarkan pada saat Kotbah di Bukit *kepada* siapa saja yang kebetulan lewat di jalan itu mendengarkan Yesus) : kemauan untuk bersama dengan Tuhan tanpa *selubung atau segala cara membela diri*, hanya bersama dengan Tuhan sebagaimana adanya Tuhan, dan hanya untuk menampilkan diri kita sebagaimana adanya kita, siapapun itu. Tidak peduli siapa anda, yang penting adalah anda dengan jujur menampilkan diri kepada Tuhan, seperti apa adanya anda, dimanapun juga, untuk penyembuhan ilahi dan kebangkitan potensi-potensi luar biasa yang tersembunyi di alam bawah sadar kita.

Anda menutup lingkungan luar/eksternal dengan masuk ke Ruang Batin. Anda menutup pintu dengan melepaskan dialog-dialog batin kita, pikiran-pikiran dan komentar-komentar yang akrab dengan kita. Kebanyakan tentang hal-hal yang tidak ada hubungannya dengan kita, tetapi kita cukup terserap olehnya. Kebisingan, lalu lintas, dan peristiwa-peristiwa, berita dan media masa, pekerjaan dan relasi-relasi dan semua hal itu banyak menyita waktu kita sampai habis. Semua itu membuat kita merasa tidak punya waktu untuk jenis doa ini. Dengan sudut pandang itu, kita memang tidak punya waktu. Tetapi sebenarnya anda akan memiliki lebih banyak waktu jika anda mau menarik diri selama setengah jam ini. Anda akan mulai melihat bahwa banyak hal yang anda kerjakan sebenarnya tidak perlu. Akan ada prioritas untuk hal-hal yang anda kerjakan yang memungkinkan anda untuk menempatkan hal-hal tersebut di akhir agenda anda. Sebenarnya, melalui perjumpaan dengan Tuhan dalam hening ini anda akan mempunyai lebih banyak waktu untuk semua hal lain yang anda kerjakan, setidaknya yang memang berharga untuk dikerjakan. Anda akan menemukan ada beberapa hal yang dapat ditinggalkan.

5. Terapi Ilahi dalam Ruang Batin

Apa yang terjadi di dalam Ruang Batin, jika anda memutuskan untuk pergi ke sana? Ada dua hal utama yang bisa diringkaskan. Hal pertama yang dilakukan Tuhan ketika Dia mendapati anda berada di ruang batin anda adalah menuangkan karunia Roh Kudus ke dalam keberadaan kita yang terdalam. Seperti yang dikatakan Paulus:

Tuhan telah mengutus Roh Putranya (Roh Kudus), ke dalam hati kita (dalam keberadaan kita yang terdalam, 'hati' dalam konsep Ibrani) dan berseru, {dengan penuh gairah }, Abba!

Dengan kata lain, di ruang batin itu anda mengalami siapa Abba. Anda mengalami Kristus berbagi dengan anda dan memperkenalkan anda untuk ikut ambil bagian dalam harta abadi buah kebaikan dan kehadiran illahi dengan kekayaan yang tak terhingga. Baik dalam Roh maupun dalam Kristus bersembunyilah segala kekayaan hikmat dan pengetahuan mendalam tentang Allah.

Maka hal pertama yang dilakukan Allah di dalam ruang batin adalah memperkuat kebaikan-kebaikan dasar

kita. Hal ini amat sangat penting terutama pada waktu-waktu sekarang ini, dan saya kira pada setiap waktu, di mana banyak orang yang dikarenakan oleh tekanan sosial atau ras atau etnis atau bahkan religus, memiliki perasaan tak berharga. Itulah sebabnya kita mencari sedikit rasa berharga dengan menjadi anggota suatu kelompok, dan membentuk identitas dan nilai-nilai kita dari kelompok tersebut, sebagai ganti dari penghormatan dan penerimaan mereka. Jelas bukan ide yang bagus! Lagi-lagi Injil mengundang kita untuk melepaskan identifikasi diri kita yang berlebihan dengan program emosi kebahagiaan kita, dan identifikasi diri kita yang berlebihan dengan suatu kelompok atau suatu kondisi budaya dari mana kita hidup.

Hal kedua yang ada di sana adalah penyembuhan luka-luka kondisi manusia. Anda bisa menyebutnya luka dari Akar Dosa. Teologi memberitahu kita pada dasarnya ada tiga macam luka.

- **ILUSI** – tidak tahu di mana kebahagiaan sejati itu ditemukan
- **NAFSU YANG BERLEBIHAN** – adalah pencarian untuk menemukan kebahagiaan di tempat lain, karena kita tidak tahu di mana menemukannya.

- **KELEMAHAN NIAT** – yang menyatakan bahwa seandainya anda menemukan di mana kebahagiaan itu berada, tetap saja niat terlalu lemah untuk melakukan hal-hal yang berhubungan dengan hal itu, tanpa adanya rahmat. Rahmatlah yang datang menolong.

Hal pertama yang dibuat Tuhan adalah menyembuhkan konsekuensi-konsekuensi dari penyakit itu – dan ini benar-benar hal yang serius – dengan memperkuat kebaikan-kebaikan dasar kita sehingga memungkinkan kita untuk berbalik, atau keluar dari, kebiasaan-kebiasaan mencari-cari atau menemukan kebahagiaan dalam benda-benda atau hal-hal yang tidak mungkin memberikan kebahagiaan itu kepada kita. Kita kemudian dapat dengan bebas mengidentifikasinya dengan nilai-nilai Injil, dan mulai menjadi benar-benar anak-anak Allah, bukannya menjadi contoh buruk dari harga diri yang besar itu.

Yesus benar-benar berkata: Aku menawarkan kepadamu Terapi Ilahi, bagi penyakit dari akar dosa dan segala konsekuensinya. Ikutlah bersamaku dalam ruang batin, seolah-olah engkau datang ke kantorku; penyakit itu sudah sangat serius sehingga seminggu sekali saja tidak cukup. Kabar baiknya, terapi ini gratis.

Apa yang Tuhan katakan di sini adalah: Anakku yang kukasihi, Aku sangat mengasihimu, tapi engkau benar-benar sakit sehingga engkau sungguh-sungguh membutuhkan terapi ini, dan engkau harus melakukan terapi setiap hari, lebih baik lagi sehari dua kali, dan jika engkau mau datang, Aku jamin akan berhasil... Gratis! Ini penawaran yang luar biasa. Tidak ada duanya!

Terapi ini masuk lebih dalam daripada psikoterapi atau psikoanalisis biasa. Terapi ini masuk ke akar dari alam bawah sadar kita. Freud-lah yang menemukan alam bawah sadar tersebut – mungkin 125 tahun yang lalu – dan ini merupakan salah satu penemuan pengetahuan manusia yang terbesar, dan teristimewa penting bagi perjalanan rohani kita. Para mistikus telah melihatnya, dan mereka memberinya nama seperti Malam Gelap atau sejenisnya. Apa yang di maksud sebenarnya adalah bahwa pada tingkat yang kita sadari, kita dipengaruhi oleh program-program kebahagiaan kita yang dimasukkan saat masa kanak-kanak kita, untuk mengatasi rasa frustrasi dan sakit hati dan ketakutan-ketakutan emosional, yang mana hampir semua anak atau kehidupan bayi yang rapuh memilikinya pada tingkat tertentu.

Institusi kita, terutama penjara, dipenuhi dengan orang-orang yang menderita terutama dari masa kanak-kanak di mana kebutuhan dasar manusia tidak terpenuhi.

Jika orang tidak dicintai, anda akan menjadi amat sangat sakit, dan membutuhkan waktu bertahun-tahun untuk sembuh dari luka masa kanak-kanak itu. Luka-luka ini dapat melibatkan rasa ditolak, ditinggalkan dan diacuhkan. Menjadi orang tua mungkin adalah panggilan hidup terbesar yang pernah ada. Karena jika orang tua tidak menyediakan kasih sayang, rasa aman dan rasa kemandirian dasar dengan tingkat yang sewajarnya dibutuhkan anak-anak untuk bertumbuh sejalan dengan pembukaan kesadarannya, maka mereka akan menghabiskan sisa hidupnya untuk sembuh dari masa kanak-kanak tersebut. Jika anda menambah luka itu dengan pelecehan fisik atau seksual, maka kerusakannya tidak bisa ditolerir lagi. Emosi seorang anak tidak cukup kuat untuk menangani tantangan-tantangan seperti itu.

Dalam banyak hal kita semua mengalami beberapa kesulitan karena anak itu tidak pernah mempunyai cukup rasa aman, cukup rasa kendali atau kekuasaan, dan cukup rasa kasih sayang. Kekurangan perasaan itu hanya akan memicu rasa kerinduan sehingga rasa kerinduan itu menjadi tuntutan, yang kemudian menjadi kebutuhan dan akhirnya anak itu berharap orang lain menghormati harapan-harapannya untuk mengendalikan segala sesuatu dan memiliki rasa aman yang tak terbatas. Kapan saja rasa itu diusik oleh peristiwa-peristiwa, yang tentu saja pasti terjadi, maka lepaslah emosi-emosi yang

mengganggu: merasa dihina, marah, takut, malu, tidak didukung. Lalu anak itu (yaitu kita) mungkin merasa senang untuk melanjutkan perasaan-perasaan tersebut dan menjadi sangat traumatis sehingga rasa sakitnya atau ingatan akan peristiwa itu sendiri harus ditekan ke dalam alam bawah sadarnya. Atau anak itu bisa mengembangkan program-program pengalihan yang melindunginya dari rasa sakit, yang mungkin puncaknya adalah kecanduan.

Keadaan manusia secara alami memicu apa yang disebut proses kecanduan, yang merupakan pencarian cara untuk menghindari rasa sakit akibat frustrasi dari program-program emosi akan kebahagiaan. Proses ini bukan hanya di alam sadar, tetapi berakar juga di alam bawah sadar, dan terkadang ditekan jauh ke dalam karena besarnya luka atau rasa sakit tersebut. Kecanduan, seperti halnya kecanduan alkohol atau yang lainnya, merupakan suatu rekaan manusia untuk menghindari rasa sakit yang tak tertahankan, mungkin secara tidak sadar, tetapi secara psikis dan alam bawah sadar dirasa tak tertahankan. Tidak ada yg bisa begitu mengacaukan pikiran seperti halnya kecanduan yang bisa memberi penghiburan atau mengalihkan perhatian. Hasilnya sangat bagus; jika anda dikuasai oleh kecanduan, anda tidak lagi *merasakan kenyataan derita kehidupan*. Oleh karena

itu, penyembuhannya haruslah semacam terapi yang mendalam.

Inilah yang ditawarkan oleh Terapis Ilahi di dalam ruang batin kita. Itulah sebabnya semua guru-guru besar Kristiani dan agama-agama timur menekankan pentingnya suatu latihan di mana seseorang mau meluangkan waktu setiap harinya untuk menyembuhkan luka-luka batin tersebut. Yang ditawarkan oleh Yesus bukan hanya untuk menyembuhkan luka-luka batin itu seperti seorang dokter, tetapi untuk menyembuhkannya dengan seseorang yang mengasihi anda, kepada siapa anda dapat menyerahkan seluruh kepercayaan anda. Program-program emosional ini tanpa sepengetahuan kita telah mempengaruhi keputusan-keputusan dalam hidup yang paling serius, sampai kita memasuki perjalanan spiritual dan menghadapinya dan memulai suatu program yang sefokus seperti doa meditasi dan kontemplasi. Ingat, ini bukan ide anda! Ini suatu undangan dari Yesus Kristus bagi anda dan saya.

6. Proses Terapi Ilahi

Ada dua hal yang terjadi di ruang batin kita jika kita setuju untuk pergi ke sana, layanan ilahi Terapis yang adalah Tuhan. Di sana, setelah kita menutup pikiran-pikiran dan refleksi-refleksi diri kita, secara perlahan-lahan kita mulai mengidentifikasi diri kita dengan pengalaman Kristus akan Bapa sebagai Abba. Anda menempatkan diri anda di jalan kasih ilahi dengan menyerahkan diri anda, perhatian anda, intensi anda dan kemanusiaan anda, baik yang lampau maupun yang akan datang sepenuhnya kepada Tuhan selama beberapa menit dimana anda memberikan diri anda bagi kehadiran ini. Selama waktu itu, dengan cara yang amat sangat realistis, nyata dan praktis, Terapi Ilahi merawat luka-luka tertentu dan kerusakan-kerusakan lain yang terjadi pada kita selama masa kanak-kanak kita, baik yang diketahui maupun yang tidak diketahui oleh orang lain dan juga kerusakan-kerusakan yang kita lakukan pada diri kita sendiri waktu kita mulai bisa

berpikir. Kita telah membahas bagaimana program-program emosi akan kebahagiaan itu begitu jauh membawa kita mengembangkan jati diri palsu kita dan identifikasi yang berlebihan dengan kelompok kita sehingga mempengaruhi semua keputusan dan sikap kita, seberapa banyak pengkondisian budaya kita memasuki cara kita berpikir atau melihat segala hal dan bagaimana kita bereaksi terhadap orang lain, dan bagaimana kita merencanakan kehidupan kita di masa yang akan datang.

Saat kita mulai memasuki ruang batin kita melalui latihan yang teratur, disiplin utamanya adalah untuk menghentikan pemikiran yang disadari tentang apa saja yang mencirikan kesadaran psikologis kita. Ketika kita berhenti berpikir tentang sesuatu yang khusus, imajinasi kita yang merupakan bagian tindakan maya, mulai menyuguhkan berbagai hal untuk dipikirkan, sesuatu yang mungkin sudah lama ingin kita bicarakan. Begitu kita diam dan tidak memiliki pikiran-pikiran yang muncul dengan disengaja, muncullah hal-hal dari masa lalu atau dari ingatan, atau dari sensasi eksternal yang kita dapat dari

kelompok atau dari manapun kita bermeditasi. Kemudian kita mendapati diri kita terus menerus dijejali dengan pikiran-pikiran yang tidak kita inginkan. Hal ini dapat membuat kita lebih buruk tetapi sekaligus juga membuat kita rendah hati. Beberapa orang memberi tahu saya bahwa mereka tidak tahu berapa banyak sampah yang masuk dalam kepala mereka sampai mereka berlatih untuk diam sejenak. Untuk menutup mulut itu gampang, tetapi membungkam dialog batin itu cukup melelahkan dan tidak bisa dilakukan dengan paksa. Jadi harus dilakukan perlahan-lahan, dengan mengembangkan kebebasan dari kepentingan yang kita miliki dalam berbagai bentuk pikiran yang masuk dalam aliran kesadaran kita. Kita berusaha untuk diam dan hening dan menunggu Tuhan dan berusaha terbuka bagi kehadiran ilahi dan nilai-nilai di mana kita terserap saat kita berada di dalam ruang batin.

Pembenaran kebaikan-kebaikan dasar kita adalah hal pertama yang cenderung ditekankan oleh Terapis Ilahi kita. Tidak setiap orang tetapi kebanyakan orang akan mengalami indahnya

perjalanan spiritual pada suatu waktu, suatu rasa antusias, kegairahan atau kegembiraan dalam menemukan hal baru tentang Tuhan yang timbul melalui partisipasi liturgi, pembacaan Kitab Suci, dan mungkin beberapa pelayanan ringan lainnya. Sebenarnya, pada waktu awal dari suatu perjalanan spiritual bukanlah waktu yang tepat untuk melakukan pelayanan karena orang pertama yang butuh dilayani ternyata adalah diri kita sendiri. Kita harus mapan dalam doa ini terlebih dahulu sebelum kita mulai banyak melakukan karya sukarela sehingga kita tidak punya lagi waktu untuk berdoa. Kita berkata: "Nah aku sudah melakukan karya yang baik jadi aku tidak perlu memasuki ruang batin lagi." Anda justru perlu masuk ke ruang batin yang lebih banyak jika anda mengira karya baik itu bisa mengganti kan saat hening menantikan Tuhan dan membiarkan kita menyadari bahwa keberadaan kita lebih berharga daripada apa yang kita perbuat. Karya baik itu juga berharga, tetapi tidak sebesar pendalaman pengalaman kita akan diri sejati kita yang dapat diidentifikasi dengan keberadaan yang terdalam. Di sanalah kita ikut ambil bagian dalam

kehadiran Tuhan dan dalam pengertian tertentu diidentifikasi dengan Tuhan yang tinggal di pusat atau di dalam diri sejati tersebut.

Ketika kepercayaan kita terhadap Tuhan mencapai titik tertentu, Tuhan lalu mulai melakukan aspek lain dalam ruang batin itu, dimana perhatian kita diarahkan kepada bahan-bahan emosi yang tak terolah sepanjang hidup kita, biasanya dimulai dengan yang terdekat dengan pertobatan kita, dan selanjutnya seperti diolah mundur pada setiap tingkat hidup kita sampai pada awal masa kanak-kanak kita.

Di Timur Dekat dan di tempat lain, mereka mempunyai apa yang disebut "tells". Sebuah tell adalah serangkaian peradaban yang dibangun satu di atas yang lain. Tampaknya pada waktu itu, jika kota anda ditaklukkan oleh musuh, mereka akan membakar habis kota anda dan membangun kota yang baru di atas reruntuhan tersebut. Jadi anda mempunyai suatu peradaban yang ditumpuk satu di atas yang lain dengan ditutupi tanah dan pepohonan yang ada pada waktu itu. Jadi tell itu semacam ini, semacam gumpalan *bisul* di muka

bumi ini. Para arkeolog menyukainya karena dalam satu tempat mereka dapat menggali dan melakukan penyelidikan yang menyeluruh mengenai segala macam budaya dan orang-orang yang tinggal di daerah tersebut dari sejak awal sejarah. Jadi, jika anda seorang arkeolog, anda tentu saja akan membersihkan bagian atas terlebih dulu. Kemudian anda akan menjumpai peradaban tingkat pertama, dan anda akan mengumpulkan guci-guci yang indah dan mengirimnya ke Musium Inggris atau membuangnya ke sampah jika hanya bebatuan yang sudah pecah dan sebagainya. Selanjutnya, anda ambil cuti berlibur. Setahun kemudian, ketika musim arkeologi kembali, anda akan membawa beberapa mahasiswa dari Universitas Pennsylvania atau dari tempat lain. Anda mulai menggali lagi sampai ke peradaban selanjutnya dan memulai proses yang sama lagi. Anda menyimpan yang berguna dan membuang apa yang anda anggap sampah. Nah, ini terjadi tahun demi tahun sampai anda akhirnya mencapai peradaban yang paling awal dan akhirnya sampai ke dasar tumpukan yang menurut saya dari jaman batu. Para arkeolog pulang dan mencari tell yang lain.

Karya Roh Kudus dalam Ruang Batin bisa dikatakan mirip seperti itu. Kelihatannya sangat tidak terencana dan tak dapat diduga. Tetapi ada suatu metode tertentu dan sebenarnya ada suatu muatan hikmat yang luar biasa dalam proses ini. Tuhan membawa kita dari tempat di mana kita beraada dan inilah “ musim semi” atau keindahan perjalanan spiritual kita. Dengan kata lain, ketika tumpukan paling atas sudah dibersihkan, maka mulailah pekerjaan penggalian sepanjang sejarah kehidupan pribadi kita dimulai dari saat kita bertobat. Jika anda bertobat di usia paro baya maka anda akan mengalami keuntungan dan kerugian krisis paro baya.

Apa yang dilakukan oleh Roh Kudus? Dia menyimpan apa saja yang baik sepanjang sejarah kehidupan pribadi kita, dan dia mengundang kita untuk membuang semua sampah pengaruh yang tak berguna dalam hidup kita. Jadi anggap saja dia bekerja dari krisis paro baya sampai ke akhir masa dewasa, awal masa dewasa, remaja, akhir masa kanak-kanak, awal masa kanak-kanak dan bayi.

Setiap kali dia menggali, dia akan menyimpan yang baik dan membuang apa yang tidak baik. Jadi pengalaman psikologis kita akan menjadi seperti Roh Allah yang mencari hal-hal terdalam di dalam hati kita, dia akhirnya sampai ke awal masa kanak-kanak di mana sebagian besar masalah kita berawal, emosi-emosi trauma yang membawa pengidentifikasian diri berlebihan dengan beberapa emosi tertentu atau program kebahagiaan seperti kekuasaan atau keamanan.

Saat anda maju dalam perjalanan spiritual anda, dalam karya Ruang Batin, yang akan menjadi pengalaman psikologis anda adalah anda merasa menjadi semakin buruk. Anda tidak menjadi lebih buruk. Anda hanya baru menyadari betapa buruknya anda selama ini. Informasi ini sungguh membebaskan karena anda sekarang tahu bahwa anda sebenarnya tidak seburuk itu tetapi anda hanya menderita apa yang juga diderita oleh setiap orang, sebut saja kondisi manusia dan perjuangannya untuk mendapatkan alat-alat untuk mempertahankan hidupnya di usia yang rapuh itu. Apa yang anda usahakan pada dasarnya adalah

kebutuhan insting akan rasa aman, kekuasaan dan pengendalian, kasih sayang dan harga diri. Karena anda seorang bayi dan tidak mempunyai akal untuk mengubah nafsu anda, semua itu menjadi fantastis, tak terbatas dan luar biasa, lalu menjadi fosil bersama dengan berjalannya waktu, dikomplekskan oleh periode sosialisasi antara 4 sampai 8 tahun dan seterusnya sampai kita tanpa bertanya lagi menerima nilai-nilai kelompok, orang tua, kelompok etnis, nasionalitas, agama kita dan sebagainya. Dengan kata lain, kita membeli dan mengobayekkan semua batas-batas dan pemisahan-pemisahan yang dibuat oleh nenek moyang kita dalam kecemasannya untuk mendapat kebahagiaan. Kita mewarisi semua kesalahan mereka. Sampai hari ini, kemanusiaan belum tumbuh cukup dewasa dan terus menerus mundur ke tahap evolusi awal. Sebagai contoh, masalah etnis pada dasarnya adalah masalah kesukuan dan masalah kesukuan pada dasarnya adalah mentalitas seorang anak yang berumur 2 atau 3 tahun. Jadi sebenarnya tidak ada yang perlu dibanggakan dari kesetiaan suku tersebut. Seperti halnya sekelompok anak-anak dengan mitos kecil mereka sendiri,

menganggap istana yang mereka bangun di tepi laut dan disapu ombak pada siang hari itu adalah suci. Istana mereka tidak suci. Semua itu hanya ciptaan anak-anak.

Maka di dalam Injil Yesus terus menerus mengecam sikap melebih-lebihkan etnis dan agama atau anggapan atau nilai-nilai yang sudah di warisi dari budayanya. Dia terus dan dengan keras mengecam kebenaran mereka dan terkadang mengolok-olok mereka. Paulus meringkas *kebijakan* ini ketika dia berkata “Dalam Kristus tidak ada lagi orang Yahudi atau orang Yunani” (perbedaan nasionalitas), “tidak ada lagi laki-laki atau perempuan” (perbedaan gender), “tidak ada lagi budak atau orang merdeka” (perbedaan sosial), “tetapi kita semua adalah satu di dalam Kristus.” Semua itu tepatnya adalah sistem jati diri palsu yang memberi kita ilusi bahwa kita terpisah. Tidak. Pada tingkat yang terdalam, kita tetap satu. Perbedaan yang kita lihat dalam satu sama lain sebenarnya hanyalah manifestasi/*wujud* Allah akan kecintaannya pada keragaman.

Jadi di dalam Ruang Batin ini semua pengertian dan pengajaran harus ditemukan dan kita membutuhkan semua yang ada didalamnya. Dan dalam kehidupan sehari-hari, seseorang secara bertahap perlu melaksanakan hasil –hasil dari perkembangan kebijaksanaan atau nilai-nilai injil.