

Retret Milestone

“Tahapan Pertumbuhan Dalam Terang Meditasi”

Oleh: Fr. Lawrence Freeman OSB, di Catholic Junior College – Singapura, 12-13 Maret 2016

Program:

Sabtu, 12 Maret 2016		Minggu, 13 Maret 2016	
08.30	Pendaftaran	09.00	Kopi pagi
09.00	Pengenalan	09.30	Meditasi
09.15	Pengantar Meditasi	10.00	Sesi 3: Kematangan (Ripeness)
09.45	Meditasi	11.00	Tanya – Jawab
10.15	Tanya – Jawab	11.30	Meditasi
10.30	Istirahat	12.00	Makan siang
11.00	Sesi 1: Masa Kecil (Childhood)	13.30	Sesi 4: Transformasi
12.00	Tanya – Jawab	14.30	Tanya - Jawab
12.30	Meditasi	15.00	Kesimpulan & Penutup
13.00	Makan siang	15.15	Istirahat
14.30	Sesi 2: Kedewasaan (Maturity)	15.45	Ekaristi dan Meditasi
15.30	Istirahat	17.00	Penutupan
16.00	Meditasi		
16.30	Tanya – Jawab		
17.00	Penutupan hari pertama		

Materi Retret:

Masa kecil, dewasa, tua, kematian adalah tahap-tahap yang kita lalui masing-masing secara unik. Milestone/pilar-pilar dalam hidup ini tak banyak berarti sampai kita bisa memahaminya sebagai tahap-tahap perjalanan spiritual. Sesi-sesi retret ini menjelaskan bagaimana meditasi dapat membantu kita untuk mengalami pilar-pilar hidup sebagai tahap dari pendewasaan iman Kristiani.

Meditasi membiarkan sang ego untuk berkembang alami, menggerakkan kita ke tahap yang melampaui ego menuju pada penemuan jati diri dalam Kristus. Ini semua adalah proses alami tetapi kita perlu membuka diri dalam proses ini.

Proses ini dijelaskan Fr. John Main sbb:

“..... adalah dasar penting dari perubahan akan seluruh kesadaran utuh kita menuju misteri kehadiran Roh Kudus dalam diri. Roh Kudus hadir sebagai sebuah kenyataan di hati kita, dan dapat mendorong proses transformasi diri yang indah, Ia tidak akan memaksa dengan kekerasan – tetapi karena cinta. Perubahan itu tidak akan mendobrak pintu hati kita, tetapi kitalah yang harus membuka hati kita agar berubah. Keindahan mengagumkan dari doa adalah bahwa terbukanya hati kita sealami mekarnya kuncup bunga. Ia akan mekar jika kita membiarkan bunga itu hidup. Jika kita dapat menjadi hening, diam, sederhana, hati kita akan terbuka karena Roh Allah mengalir dalam hati kita. Karena untuk itulah Roh Kudus diberikan pada kita” (John Main, Biara Tanpa Tembok).

Meditasi siang dan malam membuat hidup jadi seimbang. Setiap hari kita tidak hanya berusaha untuk bertahan hidup tetapi meditasi membawa kita pada kesadaran bahwa setiap kegiatan yang kita buat itu punya makna. Dengan demikian hidup tak pernah jadi hampa, karena bernilai dan ada sesuatu yang diperjuangkan di sana, dalam kesadaran yang hidup. Retret ini mengajak kita untuk melihat dan menyadari kembali ingatan awal kita ketika ‘dipanggil / terhubung dengan Tuhan’ yang menjadi milestone / pilar-pilar perjalanan spiritual kita.

Peta Psikologi Perkembangan Iman

Kita dapat melihat tahap-tahap kehidupan berdasarkan perkembangan manusia, untuk itu ada beberapa cara kita memahaminya. James W Fowler, peneliti perkembangan iman anak dan dewasa, merumuskan

sebuah peta psikologi dan membaginya dalam 6 tahap perkembangan iman. Yang pertama adalah masa bayi, dimana kita punya kepercayaan yang sangat besar terhadap orang yang merawat kita. Tahap berikut adalah saat sebelum kita mulai sekolah, dimana imajinasi mulai berkembang, dibentuk oleh gambaran dan cerita. Pada tahap ketiga, kita memasuki simbol-simbol komunitas, religius, atau sekular. Tahap keempat adalah kedewasaan, saat dimana kemampuan kita berelasi mulai bangkit dan mulai sadar akan diri. Tahap kelima kita mulai menyadari bahwa kehidupan tidak akan memberikan jawaban atas segala masalah, tetapi kita mulai mampu menerimanya dan bekerja melalui masalah-masalah tersebut. Ini adalah tahap penerimaan untuk masuk dalam misteri Allah. Tahap terakhir adalah iman yang universal, dimana kita mencapai sebuah visi universal dan perasaan memiliki misteri kehidupan ini. Dalam setiap tahap, kita bisa melihat perkembangan kemampuan berelasi.

Perspektif Zen

Tradisi Zen memberikan perspektif yang berbeda untuk menjelaskan tahap-tahap kesadaran yang terkenal dengan '10 tahap kisah menggiring kerbau'. Awalnya adalah pencarian kerbau, lalu tahap menemukan jejak kerbau, kemudian tahap melihat kerbaunya. Tahap berikut adalah menangkap kerbau diikuti dengan tahap menjinakkannya. Selanjutnya adalah tahap menunggang kerbau. Lalu kerbaunya beristirahat dan menghilang, tahap berikut adalah baik pencari dan kerbaunya, keduanya menghilang. Tahap berikut adalah mencapai sang sumber dan tahap terakhir adalah tahap di dunia (www.buddhistdoor.com).

1 Seeking the Ox



*In the pasture of the world,
I endlessly push aside the tall
grasses in search of the Ox.
Following unnamed rivers,
lost upon the interpenetrating
paths of distant mountains,
My strength failing and my vitality
exhausted, I cannot find the Ox.
I only hear the locusts chirping
through the forest at night.*

2 Discovering the Footprints



*Along the riverbank under the trees,
I discover footprints.
Even under the fragrant grass,
I see his prints.
Deep in remote mountains
they are found.
These traces can no more be hidden
than one's nose, looking heavenward.*

3 Perceiving the Ox



*I hear the song of the nightingale.
The sun is warm, the wind is mild,
willows are green along the shore
Here no Ox can hide!
What artist can draw that massive head,
those majestic horns?*

4 Catching the Ox



*I seize him with a terrific struggle.
His great will and power
are inexhaustible.
He charges to the high plateau
far above the cloud-mists,
Or in an impenetrable ravine he stands.*

5 Taming the Ox



*The whip and rope are necessary,
Else he might stray off down
some dusty road.
Being well-trained, he becomes
naturally gentle.
Then, unfettered, he obeys his master.*

6 Riding the Ox



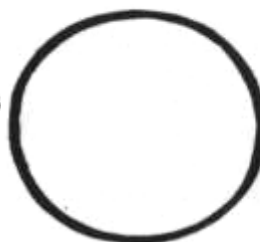
*Mounting the Ox, slowly
I return homeward.
The voice of my flute intones
through the evening.
Measuring with hand-beats
the pulsating harmony,
I direct the endless rhythm.
Whoever hears this melody
will join me.*

7 The Ox Transcended



*Astride the Ox, I reach home.
I am serene. The Ox too can rest.
The dawn has come. In blissful repose
Within my thatched dwelling
I have abandoned the whip and ropes*

8 Both Ox and Self Transcended



*Whip, rope, person, and Ox -
all merge in No Thing.
This heaven is so vast,
no message can stain it.
How may a snowflake exist
in a raging fire.
Here are the footprints of
the Ancestors.*

9 Reaching the Source



*Too many steps have been taken
returning to the root and the source.
Better to have been blind and deaf
from the beginning!
Dwelling in one's true abode,
unconcerned with and without -
The river flows tranquilly on
and the flowers are red*

10 In the World



*Barefooted and naked of breast,
I mingle with the people of the world.
My clothes are ragged and dust-laden,
and I am ever blissful.
I use no magic to extend my life;
Now, before me, the dead trees
become alive.*

Text Buddhist Door (www.buddhistdoor.com) Pictures by Tomikichiro Tokuriki

Kitab Suci Perjanjian Baru (1 Yoh 2:12-14)

*Aku menulis kepada kamu, hai anak-anak, sebab dosamu telah diampuni oleh karena nama-Nya.
Aku menulis kepada kamu, hai bapa-bapa, karena kamu telah mengenal Dia, yang ada dari mulanya.
Aku menulis kepada kamu, hai orang-orang muda, karena kamu telah mengalahkan yang jahat.
Aku menulis kepada kamu, hai anak-anak, karena kamu mengenal Bapa.
Aku menulis kepada kamu, hai bapa-bapa, karena kamu mengenal Dia, yang ada dari mulanya.
Aku menulis kepada kamu, hai orang-orang muda, karena kamu kuat dan firman Allah diam di dalam
kamu dan kamu telah mengalahkan yang jahat*

Dalam surat pertama St Yohanes, dijelaskan mengenai tahap-tahap kehidupan: masa kanak-kanak, orang muda, dan ayah. Ini tidak hanya menunjuk pada tahap kehidupan biologis tetapi juga tahap-tahap iman; tahap membangun relasi dengan Yesus. Tahap pertama, masa kanak-kanak, menjadi pengikut dijelaskan dengan sederhana seperti mendapat pengalaman pengampunan, gambaran akan Tuhan dalam proses perubahan, tidak lagi berpikir tentang Tuhan yang menghakimi dan menghukum setiap dosa dan kesalahan. Tahap pertama perkembangan identitas Kristen seringkali dimulai dari sini. Tahap kedua adalah orang muda, digambarkan dengan mulai menguasai kehendak jahat. Tidak menghancurkan ego tetapi belajar untuk hidup bersama dengan harmoni. Tahap ketiga adalah sang ayah, seorang pengikut yang dewasa yang digambarkan sebagai orang-orang yang mengetahui Yang Esa yang merupakan awal dari segala sesuatu, sebuah pengalaman kebijaksanaan akan Allah yang tunggal.

✓ **Childhood:**

Ingatan awal pada masa kecil adalah saat Tuhan mengenal dan mencintai kita bahkan sebelum kita lahir. Ada bagian dari kesadaran kita yang mengingat kembali akan memori itu. Mengingat dari mana kita berasal. Dengan demikian kita dihubungkan kembali dengan 'Sang Asal' kita. Anak-anak terlahir kontemplatif, maka kita harus dilahirkan kembali (terhubung kembali). Sehingga kesadaran ini membangunkan kembali kekaguman akan keberadaan kita yang akan membawa pada rasa syukur atas keberadaan kita. Selama ini kita kehilangan kemampuan ini, bukan hilang tetapi ada jarak. Namun tentu kita tidak bisa kembali ke masa kanak-kanak lagi. Sehingga meditasi bukan sekedar relaksasi, tetapi merupakan kerja keras untuk kembali terhubung, untuk kembali pulang. Agar kita bisa menemukan sesuatu yang lebih besar, bernilai, sejati, sering kita juga harus kehilangan sesuatu. Ini adalah proses pencarian Kerajaan Allah.

Pertumbuhan spiritual adalah pertumbuhan akan kesadaran/atensi. Meditasi adalah upaya membangkitkan atensi yang murni, sehingga lebih sadar, lebih fokus, dan membangun kualitas perhatian pada kesadaran. Dengan demikian kontemplatif adalah tujuan hidup. Tahapan-tahapan hidup akan membawa perkembangan sebelumnya kepada perkembangan berikutnya.

Kita semua adalah peziarah dalam perjalanan hidup kita masing-masing. Identitas kristiani harus tumbuh dan berkembang dalam perjalan hidup ini. Meditasi akan menggabungkan tahap-tahap perkembangan itu. Membawa kita dari spiritualitas masa kanak-kanak/kekanak-kanakan (childhood) menjadi spiritualitas seperti anak (childlike) ... *"Aku berkata kepadamu, sesungguhnya jika kamu tidak bertobat dan menjadi seperti anak kecil ini, kamu tidak akan masuk ke dalam Kerajaan Sorga.."* (bdk. Mat 18:3).

✓ **Maturity (Kedewasaan)**

Manusia berkembang secara fisik dan mental, tetapi acapkali perkembangan spiritualnya tidak selalu sejalan dengan pertumbuhan fisik. Ada orang dewasa yang pertumbuhan imannya masih kekanak-kanakan. Konsep-konsep akan Tuhan masih dipahami seperti ketika mereka masih anak-anak. Allah dipahami sebagai yang menakutkan, yang maha tahu, dan polisi yang suka mengadili. Sehingga praktek beragamanya didasari oleh rasa takut akan Allah. Anak punya kapasitas untuk menikmati hidup dan keberadaannya secara penuh. Sejak kecil anak diajari gambaran tentang Tuhan dan mereka hidup dengan gambaran Tuhan semacam itu. Gambaran Tuhan semacam ini akan sangat berbeda dengan pengalaman akan Allah yang sejati. Jika pengalaman akan Allah yang sejati ini hilang, maka kita juga akan kehilangan arti hidup.

Meditasi adalah doa hati, dan doa bukan sihir yang bertujuan untuk menggantikan realita dengan ilusi-ilusi. Orang menjadi dewasa secara spiritual ketika mereka menyadari bahwa Tuhan lebih tahu apa yang mereka butuhkan. Jika Tuhan bisa dijelaskan dengan konsep-konsep, itu pasti bukan Tuhan. Sehingga akhirnya orang sampai pada kesadaran bahwa Tuhan adalah sebuah misteri yang tidak bisa dijelaskan seperti yang diungkapkan oleh St. Thomas Aquinas.

Beberapa dimensi kontemplatif dalam meditasi:

- Atensi akan memurnikan kita
- Tujuan doa adalah perubahan diri
- Kita tidak berpikir bahwa Tuhan ada di luar, tetapi Dia ada di dalam (*dwelling in Christ*).

Betapa mudahnya kita dikuasai oleh kecemasan, kuatir, takut yang kemudian dengan mudah bisa menjadi suatu obsesi. Kecemasan menghalangi kita masuk ke dalam 'inner room'. Meditasi punya kekuatan untuk membebaskan pikiran dari kecemasan itu, tetapi meditasi tidak menyelesaikan masalah melainkan memberi kita persepsi lain dalam memandang masalah itu. Cara masuk ke dalam 'inner room' adalah dengan jalan kontemplatif.

Disiplin berarti belajar, menjadi taat. *Obidience* berarti mendengarkan, tidak ada ancaman dan hukuman di dalamnya. Dalam meditasi kita memasuki hubungan dengan Yesus dan BapaNya dan mendengar sabda Yesus: "*Kami akan menyediakan tempat (rumah) untukmu*". Roh Kudus adalah penolong/penasehat pribadi kita. Roh Kudus ini mendampingi setiap orang yang pada akhirnya membentuk Gereja. Roh Kudus ini pula yang akan mengajar kita segala-galanya dan mengingatkan semua yang Yesus ajarkan. Karena kita sering lupa dengan ajaran Yesus. Ia akan tinggal dalam diri kita untuk menunggu saat yang tepat untuk mengingatkan kita tentang apa yang hilang dalam hidup kita. Roh Kudus membantu menemukan kedamaian dalam hati dan keluar menciptakan perdamaian.

Fungsi/peranan orang kristen di dunia adalah membagikan kedamaian dengan macam-macam cara. Secara sederhana dengan membentuk kelompok meditasi. Namun kita perlu hati-hati dengan 3 godaan dalam Gereja:

1. Menyebarkan sabda Tuhan dengan indoktrinasi
2. Menjalankan Gereja seperti sebuah organisasi perusahaan.
3. Dominasi klerikal dalam hirarki Gereja

✓ **Kematangan (Ripeness)**

Yesus menjelaskan pertumbuhan spiritual dengan kisah-kisah yang alamiah, seperti perumpamaan sang penabur misalnya. Dalam proses pertumbuhan selalu ada/perlu waktu bagi biji/tanaman untuk tumbuh. Demikian juga dalam meditasi juga perlu waktu untuk tumbuh. Kita tidak dapat mempercepat proses alami ini. Ada bahaya orang tidak sabar dengan proses ini karena berkembangnya budaya instan. Selain itu ada juga faktor kemalasan. Kematangan tidak bisa diukur dengan usia, tetapi nampak dengan adanya perubahan dari rasa TAKUT menjadi CINTA. Karena cinta akan mengusir ketakutan.

Banyak orang berjuang atau berusaha untuk berbuat baik dan kita harus hati-hati dengan hal ini, karena bisa jadi kitapun memaksakan diri untuk menjadi orang baik. Padahal menjadi orang baik adalah proses alami manusia dan bukan pemaksaan diri. 'Biji kontemplatif' itu akan tumbuh dan berbuah. Belas kasih (*compassion*) berarti mengetahui saat yang tepat. Jika ada orang sedih, kita tidak bisa memulihkan kesedihannya. Yang bisa kita berikan adalah atensi (*perhatian penuh*). Meditasi mengajari kita untuk hadir bersama mereka, untuk memberikan atensi. Tidak perlu memberikan 'jawaban instan', mengapa begini/begitu. Karena untuk memulihkan duka dan kehilangan itu butuh waktu.

Jika Tuhan dipahami sebagai kebenaran maka akibatnya adalah perang. Namun orang tidak akan bertikai jika Tuhan dipahami sebagai kebaikan atau keindahan. Dalam setiap tahap hidup kita ada kebaikan wajah Allah. Dalam meditasi kita diberikan untuk merasakan keindahanNya dan tersentuh olehNya. Lalu doa menjadi sebuah relasi dengan Tuhan, pada saat itu kita akan sampai pada kesadaran bahwa waktu untuk bermeditasi akan menjadi sebuah prioritas yang utama. Saat bermeditasi menjadi saat terpenting dalam hidup, karena menjadi saat untuk menyadari makna dari setiap tindakan/pekerjaan dan melihat keindahan wajah Allah dalam hidup harian. Kegembiraan selalu dialami saat ini (present time). Buah dari atensi (perhatian) adalah kualitas hidup dan kualitas relasi.

✓ Transformasi

Adalah tahap terakhir dari tahapan perjalanan spiritual. Setiap tahap menunjukkan perjalanan kontemplatif, sehingga bisa dikatakan bahwa tujuan hidup adalah kontemplasi yang membawa pada kebahagiaan sederhana dari kebenaran (simple enjoyment of the truth).

Selalu ada gangguan (distraction) dalam perjalanan kontemplasi yang seringkali mengalihkan perhatian kita. Gangguan terbesar adalah EGO, maka ego perlu dilepaskan dan ini adalah sebuah proses yang menyakitkan. Untuk menemukan sesuatu maka seringkali kita harus kehilangan sesuatu. Dalam meditasi muncul pemahaman akan 'self knowledge' dan menyadari perilaku EGO. Ego selalu memperhatikan dan berpusat pada diri sendiri. Meditasi merubah pusat perhatian dari diri sendiri ke yang lain (di luar diri). Sekaligus proses ini adalah proses pembebasan. Ego perlu untuk disembuhkan daripada dimatikan dan kita perlu ego yang sehat agar bisa menjadikannya kendaraan menuju jati diri. Jika tidak hati-hati 50% dalam hidup kita berlangsung karena kebiasaan/habit tanpa dilandasi kesadaran. Dan doa-doa kita seringkali didorong oleh ego kita. Doa-doa semacam ini biasanya berisi 3 hal:

1. Kita memberi info yang Tuhan tidak ketahui
2. Meminta Allah untuk mengubah kesalahan yang telah terjadi
3. Meminta Allah supaya saya menjadi spesial/mendapatkan prioritas dalam banyak hal.

Dalam rangka untuk memperdalam iman kita akan Tuhan dan bersatu denganNya maka perlu doa tanpa kata, tanpa pikiran, dan tanpa aneka gambaran.

Kematian dan Kebangkitan

Usia datang dengan kemerosotan dan kehilangan kemampuan. Tetapi meskipun itu terjadi, kegembiraan dan kebebasan dapat berkembang. Pada tahap ini, kita masuk lebih dekat pada paradoks yang muncul dalam kisah Perjanjian Baru: Kematian dan Kebangkitan. Kehilangan diri untuk menemukan diri, dan mati untuk menemukan hidup yang sejati. Setiap kali kita meditasi, kita memasuki misteri Paskah: kematian dan kebangkitan Kristus. Diri kita harus mati agar kita mengalami kebangkitan diri yang sejati dalam Kristus. Dan pengalaman meditasi macam ini akan memberikan arti pada saat paling sukar dalam hidup, seperti kehilangan atau kematian.

Semarang, 19 Maret 2016

Disarikan oleh Br Bayu, CSA