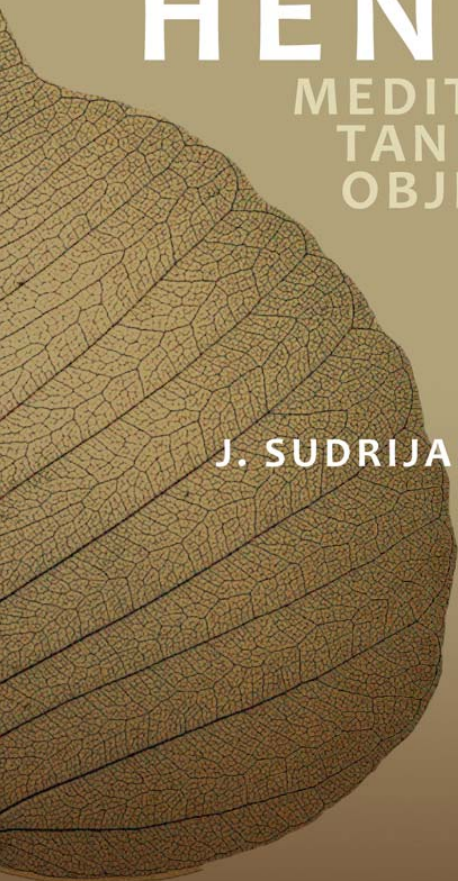




Titik HENiNG

MEDITASI
TANPA
OBJEK

J. SUDRIJANTA, S.J.



Titik HENING

Meditasi
Tanpa
Objek

J. Sudrijanta, S.J.



PENERBIT KANISIUS

TITIK HENING

Meditasi Tanpa Objek

Oleh: J. Sudrijanta, S.J.

015010

© 2012 Kanisius

PENERBIT PT KANISIUS

Anggota SEKSAMA (Sekretariat Bersama) Penerbit Katolik Indonesia

Anggota IKAPI (Ikatan Penerbit Indonesia)

Jl. Cempaka 9, Deresan, Caturtunggal, Depok, Sleman,

Daerah Istimewa Yogyakarta 55281, INDONESIA

Telepon (0274) 588783, 565996; Fax (0274) 563349

E-mail: office@kanisiusmedia.com

Website: www.kanisiusmedia.com

Editor: Sinubyo

Desain sampul dan isi: Sungging

Edisi elektronik diproduksi oleh Divisi Digital Kanisius tahun 2014.

ISBN 978-979-21-4402-4 (pdf)

ISBN 978-979-21-3136-9 (cetak)

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk
dan dengan cara apa pun tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Daftar Isi

Pengantar	7
Bagian 1: Dialog tentang Meditasi.	13
1. Tentang Tujuan Meditasi	14
2. Tentang Doa Verbal dan Non-verbal	15
3. Tentang Doa yang Membebaskan.	17
4. Tentang Iman, Kebenaran, dan Meditasi.	20
5. Tentang Keterpecahan dan Keutuhan	24
6. Tentang Diri, Luka Batin, dan Meditasi	27
7. Tentang Batin sebagai Jangkar Meditasi.	32
8. Tentang Objek yang Mencipta Batin	34
9. Tentang Menghadapi Rasa Ngantuk	36
10. Tentang Meditasi Jalan	38
11. Tentang Sulit Tidur Setelah Meditasi	39
12. Tentang Melepaskan Ketegangan dan Mencapai Keseimbangan Batin	40
13. Tentang Dosa atau Kotoran Batin.	42
14. Tentang Ketenangan dan Pembebasan dari Kotoran Batin	47

15.	Tentang Terang Pemahaman (<i>Insight</i>) dan Munculnya Pikiran	49
16.	Tentang Sakit dan Penderitaan	50
17.	Tentang Sakit dan Penderitaan Yesus	48
18.	Tentang <i>Agere Contra</i> dan Melihat Tanpa Daya Upaya	54
19.	Tentang Mengamati Kemarahan	56
20.	Tentang Menyadari Keinginan Tanpa Keinginan	58
21.	Tentang Mengakhiri Kemelekatan	60
22.	Tentang Bertindak dalam Kecerdasan	62
23.	Tentang Sensasi Fisik	64
24.	Tentang Tersedak Saat Menyadari Objek . . .	66
25.	Tentang Rasa Datar dan Keinginan Membangkitkan Rasa Terluka.	67
26.	Tentang Memahami Kesedihan	70
27.	Tentang Menamai atau Melabeli Sensasi. . . .	72
28.	Tentang Ciri Pikiran	74
29.	Tentang Munculnya Si Aku	76
30.	Tentang Ego dan Gerak Identifikasi Diri	77
31.	Tentang Identifikasi Total dengan Kristus . . .	81
32.	Tentang Rindu akan Tuhan	83
33.	Tentang Tunggu dan Lihat	85
34.	Tentang Mengubah Posisi Duduk	86

35.	Tentang Manifestasi Visual dari Pikiran.	88
36.	Tentang Korelasi Tubuh dan Batin	90
37.	Tentang Bebas dari Kemelekatan	91
38.	Tentang Introspeksi Diri	93
39.	Tentang Membuat Keputusan dalam Kehidupan Sehari-hari.	94
40.	Tentang Ego dan Ketakutan	95

Bagian 2: Testimoni tentang Meditasi 97

1.	<i>No Pain, No Gain</i>	98
2.	Menyadari Gerak Batin Jauh Lebih Berharga	101
3.	Batin Saya Tidak Seperti yang Saya Pikirkan	108
4.	Kematian adalah Awal Kehidupan	112
5.	Biarkan Saja, Sadari Saja	119
6.	Keheningan yang Luar Biasa.	125
7.	Melihat Luka secara Baru.	128
8.	Kekuatan Keningan Mengungkap Hal-hal yang Tersembunyi	133
9.	Meditasi “Apa Adanya”.	147
10.	Menguji Kesadaran Meditatif di Tengah Pesta	168

11.	Efek Meditasi Baru Terasa Setelah Sampai Rumah	171
12.	Menemukan Jati Diri Melalui Meditasi	175
13.	Meditasi sebagai Latihan Kepekaan	179
14.	Mabuk Cinta	183
15.	Konflik Selesai Kurang dari 15 Menit	190
16.	Mati Selama Tiga Hari.	199
	Lampiran: Pengakhiran Total dari Apa Saja yang Dikenal	204

Pengantar

Dari segi metodologi, secara garis besar meditasi terbagi menjadi dua kelompok, yaitu meditasi dengan objek dan meditasi tanpa objek.

Meditasi dengan objek selalu memiliki tujuan tertentu dan mempunyai teknik atau metode untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Tujuan meditasi objek bisa banyak ragamnya. Misalnya, meditasi untuk mencapai ketenangan, kedamaian, kebahagiaan, keheningan, kekosongan. Ada meditasi untuk mendapatkan pengampunan, pembebasan, cinta, welas asih, kemurahan hati, atau keutamaan-keutamaan lain. Ada meditasi untuk penyembuhan diri atau untuk menyembuhkan orang lain.

Ada meditasi dengan objek untuk mengembangkan daya kontak batin (*telepati*) agar mampu membaca pikiran atau keadaan mental orang lain, untuk mengembangkan daya terawang jauh (*clairvoyance*) agar mampu mengetahui objek atau kejadian dari jarak jauh, untuk mengembangkan tenaga dalam (*psikokinesis*) agar bisa memengaruhi pikiran, perasaan, atau kehendak pada benda atau orang lain tanpa medium atau sarana yang dikenal. Ada meditasi untuk mengetahui peristiwa yang akan terjadi (*prekognisi*) atau peristiwa yang telah terjadi (*retrokognisi*) tanpa

proses yang dikenal, baik oleh akal maupun indera. Ada meditasi untuk melihat kehidupan diri pada masa lampau (*regresi hypnosis*) atau untuk melihat kehidupan diri di masa yang akan datang (*progresi hypnosis*). Ada meditasi untuk merasakan pengalaman di luar tubuh (*ngraga sukma*).

Ada pula meditasi dengan objek untuk bisa melihat dan berkomunikasi dengan alam roh atau makhluk halus. Meditasi untuk mencapai kesatuan dengan alam semesta atau bersatu dengan Tuhan termasuk dalam kelompok ini.

Karena tujuan meditasi objek beragam, maka teknik atau metode yang dikembangkan juga banyak macamnya. Ada meditasi yang berfokus pada napas atau sensasi tubuh. Ada meditasi dengan menggunakan bantuan musik atau lagu. Ada meditasi dengan mendaraskan atau mengulang-ulang mantra atau kata-kata suci. Ada meditasi yang menggunakan daya-daya jiwa seperti pikiran, ingatan, kehendak. Ada meditasi yang menggunakan daya penalaran. Ada meditasi yang menggunakan daya-daya imajinasi atau visualisasi.

Berbeda dari meditasi dengan objek, meditasi tanpa objek tidak memiliki tujuan apa pun selain sadar dari saat ke saat dalam waktu yang lama. Karena tidak memiliki tujuan apa pun selain berada dalam keadaan sadar dalam waktu yang lama, maka tidak ada pula teknik atau metode untuk mencapai tujuan tersebut.

Kesadaran meditatif dalam meditasi tanpa objek tidak bisa sengaja dilatihkan, tidak bisa dicapai dengan daya upaya atau dengan kekuatan kehendak, bukan hasil dari teknik atau metode tertentu. Kesadaran meditatif ini datang dengan sendirinya ketika orang sadar bahwa tidak sadar. Kesadaran meditatif ini muncul tanpa disengaja, tidak bisa diduga, tidak bisa diantisipasi, tidak bisa diharapkan, bukan hasil dari keinginan, kehendak atau daya upaya. Ia datang seperti pencuri di malam hari ketika seluruh gerak batin berhenti dan diam.

Kesadaran meditatif dalam meditasi tanpa objek berbeda dari kesadaran meditatif dengan objek. Kesadaran meditatif dalam meditasi dengan objek masih bekerja dalam lingkup pikiran/ego/diri yang halus. Sebaliknya, kesadaran meditatif dalam meditasi tanpa objek bekerja di luar pikiran/ego/diri.

Kesadaran meditatif dalam meditasi dengan objek masih dipengaruhi oleh doktrin, kepercayaan, atau konsep-konsep teologis, filosofis atau metafisik yang dibatinkan dalam diri si pemeditasi. Sementara kesadaran meditatif dalam meditasi tanpa objek bebas dari doktrin, bebas dari kepercayaan, bebas dari konsep-konsep.

Kebenaran yang ditangkap oleh kesadaran meditasi dengan objek adalah kebenaran yang terbatas atau terkondisi oleh kepercayaan atau pengetahuan. Oleh karena itu, ada banyak kebenaran menurut

doktrin yang berbeda-beda dan ada banyak jalan untuk mencapainya. Dalam kesadaran meditasi tanpa objek, kebenaran doktrinal bukanlah kebenaran sejati. Untuk mencapai kebenaran sejati, tidak ada jalan. Kalaupun ada, jalan itu tidak lain adalah kesadaran meditatif yang melampaui kesadaran pikiran.

Kehadiran seorang guru dalam meditasi dengan objek dibutuhkan karena tanpa kehadiran seorang guru pemeditasi bisa mengalami gangguan mental tertentu.

Dalam meditasi tanpa objek, kehadiran seorang guru tidak dibutuhkan. Meditasi tanpa objek juga tidak membawa resiko atau bahaya apa pun.

Ego/diri dalam kesadaran meditasi dengan objek dimengerti sebagai suatu entitas ontologis yang dipercaya bisa berevolusi dari ego/diri yang rendah menuju ego/diri yang tinggi, dari ego/diri yang palsu menuju ego/diri yang sejati. Dalam meditasi tanpa objek ego/diri merupakan entitas ilusif yang diciptakan pikiran. Ego/diri tidak bisa menjadi baik atau tidak bisa mencapai kebaikan yang sesungguhnya. Kebaikan yang sesungguhnya terlahir ketika ego/diri diruntuhkan seluruhnya.

Perubahan batin dalam meditasi dengan objek merupakan suatu hasil dari proses pengolahan diri atau pergulatan batin yang panjang dalam waktu. Perubahan batin dalam meditasi tanpa objek terjadi seketika, di luar waktu, tanpa pergulatan atau konflik.

Pengalaman dalam meditasi dengan objek menjadi sangat penting. Lewat pengalaman, orang belajar untuk meningkatkan kebaikan dan menjauhkan diri dari keburukan. Semakin memiliki banyak pengalaman, orang tumbuh dalam kearifan. Dalam meditasi tanpa objek, kearifan terlahir bukan sebagai akumulasi pengalaman. Kearifan yang sesungguhnya terlahir ketika seluruh pengalaman runtuh atau keterkondisian batin oleh pengalaman berakhir secara total.

Dalam meditasi dengan objek, mengumpulkan dan memiliki pengalaman merupakan hal yang amat penting; sementara dalam meditasi tanpa objek, tidak ada yang lebih penting daripada kemampuan melihat dalam kejernihan batin. Untuk melihat dalam kejernihan, pengalaman, pengetahuan, kepercayaan yang sering kali menjadi latar penyaring dalam melihat justru menjadi perintang utama. Terang atau kejernihan dalam melihat segala sesuatu membuat batin terbebaskan dari apa saja yang dilihat. Batin yang bebas dari keterkondisian adalah batin yang hening, murni, suci, religius, dan batin yang hening, mungkin mampu melihat Kebenaran Sejati.

Buku ini merupakan kumpulan dialog dan testimoni tentang Meditasi Tanpa Objek. Buku ini terbagi menjadi dua bagian. *Bagian pertama* berisi kumpulan dialog dengan peserta retreat. Sebagian besar dari bagian pertama buku ini merupakan transkripsi dialog selama Retreat Meditasi 10 hari yang diadakan pada 27 Agustus s.d 6 September 2011. Sebagian kecil yang lain

merupakan dialog dengan peserta retreat sebelum dan setelah Retreat Meditasi tersebut. *Bagian kedua* berisi kumpulan testimoni dari para peserta retreat yang pernah mengikuti Retreat Meditasi Tanpa Objek.

Semoga buku ini bermanfaat bagi siapa saja untuk memperkaya pengolahan batin melalui Meditasi Tanpa Objek.

Jakarta, pada bulan Januari 2012

J. Sudrijanta, S.J.

Bagian 1:

Dialog tentang Meditasi



1. Tentang Tujuan Meditasi

Apa tujuan meditasi tanpa objek?

Tujuan meditasi tanpa objek adalah sadar dari saat ke saat dalam waktu yang lama. Yang dimaksud kesadaran di sini bukanlah kesadaran pikiran (*consciousness*), tetapi kesadaran ketika pikiran tidak lagi ada (*awareness*). Dalam kesadaran pikiran, selalu ada objek dan subjek. Dalam keelingan, subjek atau si aku yang sadar tidak ada. Yang ada hanya objek-objek. Karena si subjek atau si aku tidak ada, maka objek tidak lagi disebut objek, tetapi cukup disebut “apa adanya”.

Boleh saja Anda memiliki motif atau tujuan dalam retret ini. Misalnya, ingin mengenal jati diri, ingin mengenal Tuhan lebih dekat, ingin mengalami penyembuhan, dan seterusnya. Tetapi begitu masuk sesi meditasi, jangan lagi motif atau tujuan tersebut Anda ingat-ingat. Tinggalkan saja. Lepaskan saja. Kita tidak menetapkan tujuan lain kecuali sadar dari saat ke saat dalam waktu yang lama. Itu saja.*

2. Tentang Doa Verbal dan Non-verbal

Bagaimana kalau di tengah meditasi muncul ingatan tentang Yesus atau Tuhan dan digerakkan untuk berdoa?

Apakah Anda bisa membedakan bahwa kata tidak sama dengan bendanya, kata Tuhan tidak sama dengan realita Tuhan itu sendiri? Untuk bisa menyentuh Tuhan sebagai realita, Tuhan sebagai kata atau konsep musti diruntuhkan. Tuhan adalah realita yang tidak kita kenal. Kata atau konsep tentang Tuhan hanyalah telunjuk kepada realita yang tidak kita kenal dengan persepsi pikiran. Maka untuk bisa mengenal realita yang tidak kita kenal, apa saja yang kita kenal musti ditanggalkan.

Jadi kalau Anda ingat Yesus atau Tuhan selama Anda bermeditasi, sadarilah gerak ingatan itu tanpa menciptakan keinginan untuk berdoa atau tidak berdoa. Kalau gerak keinginan yang Anda sadari berhenti, kalau kata atau konsep tentang Tuhan runtuh, maka barangkali Anda menyentuh realita Tuhan. Barulah barangkali Anda berdoa secara dalam. Sentuhlah realita-Nya, bukan sekadar nama, kata atau konsep yang kita ulang-ulang dalam doa-doa verbal.

Karena doa nonverbal yang dalam membutuhkan pengenalan akan batin dan Anda amat jarang mengenal batin, baik yang halus maupun yang kasar, maka selama meditasi Anda tidak diperkenankan berdoa menurut

kebiasaan Anda berdoa. Kalau Anda sedikit-sedikit berdoa tanpa mengenal batin, maka doa Anda hanya berada di permukaan. Tugas kita selama retreat ini adalah menyadari gerak batin hingga gerak batin berhenti dengan sendirinya. Ketika gerak batin berhenti, saat itulah doa yang dalam akan terjadi dengan sendirinya.*

3. Tentang Doa yang Membebaskan

Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering berdoa. Kadang-kadang seseorang atau anggota keluarga meminta untuk mendoakan sesuatu. Dalam hubungan dengan meditasi tanpa objek ini, kita mengamati si aku dan membawa dampak melemahnya si aku. Apakah kita tidak perlu lagi berdoa karena doa justru memperkuat si aku?

Ada bermacam-macam bentuk doa. Ada doa permohonan, doa syukur, doa vokal dengan melafal rumus doa tertentu, doa mental dengan menggunakan pikiran untuk merenung-renung atau menggunakan imajinasi untuk merenungkan misteri tertentu, doa devotif yang ditujukan kepada pribadi Allah atau kepada orang kudus, dan ada doa hening.

Doa hening berbeda dengan semua bentuk doa yang disebutkan sebelumnya. Yang dimaksud dengan doa hening di sini adalah menyadari gerak batin dan tubuh dengan batin yang hening. Kata, permohonan, ucapan syukur, perenungan, imajinasi, dan daya-daya mental yang lain tidak dipakai.

Meditasi tanpa objek adalah sebuah bentuk doa hening. Yang dilakukan pemeditasi adalah menyadari gerak batin dan tubuh dari saat ke saat. Dengan menyadarinya, batin melampaui keterbatasan dirinya.

Ketika diri atau si aku berhenti, muncul sesuatu yang lain.

Para pendoa pada umumnya memiliki intensi atau tujuan tertentu dalam berdoa. Intensi ini bisa disadari atau tidak disadari. Misalnya, orang berdoa untuk memohon kecukupan sandang-pangan-papan, keberhasilan dalam pekerjaan atau pendidikan, kesembuhan, ketenangan, pemurnian hati, pencerahan, pembebasan, penyatuan dengan Tuhan, dan seterusnya.

Dalam doa hening, “sesuatu yang lain” itu tidak dikejar secara sadar, tidak dicapai dengan daya-upaya, tidak diraih dengan teknik atau metode tertentu. Datangnya “sesuatu yang lain” itu sepenuhnya merupakan rahmat yang datang tanpa diantisipasi, tanpa diduga, tanpa diinginkan sebelumnya. Rahmat tersebut datang ketika diri atau si aku lenyap.

Dalam doa kebanyakan, diri atau si aku yang halus masih aktif bergerak dan doa kebanyakan bisa semakin memperkuat si aku yang halus kalau tidak disadari. Misalnya, orang rajin berdoa, berdevosi, atau bermati raga supaya mendapatkan apa yang diinginkan. Kalau permohonannya terkabul, rasa syukur akan dipanjatkan. Kalau permohonannya tidak terkabul, orang kecewa, marah, atau frustrasi. Doa yang membuat si aku bersyukur hanya ketika mendapatkan apa yang diinginkan atau doa yang membuat si aku kecewa ketika tidak mendapatkan apa yang diinginkan merupakan bentuk doa yang tidak membebaskan.

Inilah yang membedakan doa hening dengan doa kebanyakan yang lain. Dalam doa kebanyakan si aku atau diri atau pikiran masih aktif. Dalam doa hening, si aku atau diri atau pikiran diam. Ketika si aku diam, ada “sesuatu yang lain”.

Kalau Anda berminat untuk mengembangkan doa yang membebaskan, doa hening yang dibicarakan di sini merupakan sarana yang tepat. Tentu tidak ada satu bentuk doa yang cocok bagi setiap orang.

Doa yang dalam pada hakikatnya adalah bersentuhan dengan “sesuatu yang lain”. Oleh karena itu, yang terpenting dalam doa yang dalam adalah pertama-tama bukan mencari apa yang kita inginkan, tetapi menyadari gerak keinginan dan gerak batin itu sendiri hingga berhenti seluruhnya. Ketika batin sepenuhnya diam atau hening, “sesuatu yang lain” itu akan muncul.*

4. Tentang Iman, Kebenaran, dan Meditasi

Kalau boleh, saya ingin mengajukan ada satu pertanyaan mendasar. Menurut iman Katolik, perjalanan rohani berakhir pada persatuan antara aku dan Tuhan di surga. Jadi, di akhir perjalanan masih ada si aku. Sedangkan meditasi tanpa objek justru berdampak pada lenyapnya si aku untuk selanjutnya melebur dengan “**unknown atau yang Tak-Dikenal**”. Di akhir perjalanan, tidak ada lagi si aku atau si aku lenyap. Bagaimana hal ini bisa dipahami secara iman Katolik?

Saya pernah ikut meditasi kristiani dengan Rm Sing, perwakilan Rm Laurence Freeman di Indonesia. Dari situ, saya melihat meditasi ini masih ada si aku. Tentu saja akhirnya mengarah ke persatuan aku dengan Tuhan yang sesuai dengan iman Katolik.

Kesatuan si aku atau diri (*higher self*) dengan Tuhan atau *mystical union* merupakan puncak dari mistik Kristen. Namun menurut pengalaman Bernadette Roberts, seorang Katolik yang hidup di abad ke-21, pengalaman kesatuan mistik itu barulah separo perjalanan. Separo perjalanan yang lain adalah si aku dan Tuhan sama-sama lenyap. Ketika diri dan Tuhan lenyap, kesatuan si aku dengan Tuhannya runtuh, yang ada tinggal “*the unknown*” (Yang Tak-Dikenal).

Pengalaman Bernadette Roberts merupakan temuan baru bahwa akhir perjalanan bukanlah kesatuan mistik, melainkan berakhirnya diri sekaligus berakhirnya Tuhan yang dialaminya. Pengalaman pascakesatuan mistik itu tidak ada dalam literatur mistik Kristen. Mengapa demikian? Ada beberapa kemungkinan. Bisa jadi para mistik Kristen memiliki pengalaman pascakesatuan mistik itu tetapi tidak menuliskannya karena berbagai alasan. Bisa jadi mereka mengalami tetapi tidak melihat pengalaman itu sebagai pengalaman yang pada hakikatnya berbeda. Bisa juga terjadi bahwa mereka mengalaminya, tetapi sengaja menyembunyikannya karena alasan menghindari risiko represi dari otoritas Gereja saat itu.

Terang pemahaman awal tentang kontemplasi atau meditasi Kristen bisa ditemukan pada tulisan-tulisan Yohanes Casianus, salah satu rahib padang gurun, pada abad ke-4. Kemudian pada paro kedua abad ke-13, Meister Echart, seorang Rahib Dominikan, lebih tegas berbicara tentang arti pentingnya pengosongan diri atau ketidakmelekatan untuk mengalami Allah mistikal atau Inti Keallahan.

Pada paro kedua abad ke-14, muncul buku *The Cloud of Unknowing* oleh seorang pengarang anonim yang banyak dipengaruhi oleh tradisi mistik Pseudo-Dionysius. Tradisi mistik dengan mengambil “jalan negativa” ini menjadi inspirasi para mistik generasi berikutnya seperti John Scotus Erigena, Nicholas Cusa, Yohanes Salib, Teilhard de Chardin.

Pada abad ke-20, muncul meditasi “Centering Prayer” yang dikembangkan sejak tahun 1970-an oleh Thomas Keating, seorang rahib Trappist, bersama dengan dua orang Trappist lainnya, William Menninger dan Basil Pennington. “Centering Prayer” ini juga merupakan pengembangan dari ide-ide dalam *The Cloud of Unknowing*.

Teknik meditasi “Centering Prayer”, seperti meditasi kebanyakan, masih berfokus pada objek tertentu. Objek “Centering Prayer” adalah mantra atau kata-kata pendek, seperti “Maranatha”, “Yesus”, “Allah”, “Abba”, “Shalom”, “Roh”, “Kasih”, dan seterusnya.

Meditasi tanpa objek adalah meditasi yang tidak dilandasi oleh doktrin dan tujuan tertentu. Justru karena bebas doktrin atau bebas tujuan menurut doktrin tertentu, maka meditasi tanpa objek menurut hemat saya merupakan meditasi yang murni.

Selama orang Katolik/Kristen atau monoteis masih berpegang pada doktrin, maka apa yang sungguh-sungguh ingin dicarinya justru tidak akan ditemukan. Hambatan terbesar kaum monoteis untuk sampai mengalami Inti Keallahan (*The Godhead*) adalah konsep atau doktrin tentang iman atau Allahnya. Sama halnya dengan seorang Buddhist tidak mungkin mengalami pembebasan diri selama masih memegang doktrin *anattā* (tanpa-diri).

Pada akhir perjalanan itu, semua akan lenyap. Bahasa manusia atau bahasa malaikat, karunia untuk

bernubuat, bahasa roh, segala pengetahuan, bahkan iman yang sempurna sekalipun semuanya akan lenyap (Bdk. 1 Korintus 13:1-2, 8). Tidak ada lagi si aku, keluargaku, bangsaku, agamaku, Allahku, Bapaku, Yesusku, Roh Kudusku.

Pada akhirnya semua doktrin, konsep, pengetahuan iman lenyap. Semua pengalaman pemurnian, pencerahan, penyatuan dengan Tuhan akhirnya runtuh. Ketika si aku yang adalah pengalaman, pengetahuan, doktrin, iman, dan seterusnya itu lenyap, maka yang tinggal adalah Inti Keallahan, Yang Tak-Dikenal, Kasih, atau Sesuatu Yang Lain.

Semua pengetahuan tidak lengkap. Selama apa yang tidak sempurna masih ada, apa yang sempurna tidak ada. Selama si aku masih ada, Allah tidak ada.

Meditasi yang murni justru langsung membawa orang untuk mengalami akhir perjalanan itu. Akhir perjalanan itu tidak ditemukan dalam waktu sebagai hasil pergulatan panjang oleh si aku, melainkan terlahir setiap saat ketika si aku lenyap.

Kalau Anda sungguh-sungguh ingin mencari kebenaran, janganlah berpegang pada doktrin tentang kebenaran, tetapi lepaskan semua doktrin tentang kebenaran. Kebenaran iman yang sejati terlahir ketika kebenaran iman intelektual runtuh seluruhnya.*

5. Tentang Keterpecahan dan Keutuhan

Apakah yang dimaksud dengan keutuhan batin itu kalau si aku sudah tidak punya pengaruh lagi dalam diri kita? Apakah kalau kita sudah bisa hanya menginginkan apa yang diinginkan Allah itu sudah bisa dikatakan sudah utuh? Bagaimana dengan ajaran Ignatius Loyola yang mengatakan bahwa dalam diri kita selalu ada tegangan? Apakah itu tandanya masih ada keterpecahan?

Bagi Ignatius Loyola (1491-31 Juli 1556), “ketegangan kreatif” itu adalah *“equilibrium”* atau titik keseimbangan antara dua kutub yang berlawanan. Selama masih ada dua kutub yang berlawanan, sebenarnya di situ tetap masih ada konflik.

Karakter olah kerohanian Ignatian sarat dengan model “perjuangan”, “perlawanan”, “perang”. Banyak konsep seperti *“agere contra”*, *“magis”*, “paradoks”, “ketegangan kreatif” secara halus masih mengandung hakikat konflik itu. Karakter Ignatius yang keras sebagai orang Basque (Spanyol), disiplin kemiliteran, dan pemikiran Skolastik di Eropa abad ke-16 sangat memengaruhi model Latihan Rohani St Ignatius (disusun 1522-1524). Peran rasio dalam Latihan Rohani sangat dominan. Penggunaan daya-daya jiwa seperti imaginasi, ingatan, pikiran, kehendak justru ditonjolkan.

Barangkali Latihan Rohani St Ignatius itu dimaksudkan untuk para pemula. Bagi Ignatius tua atau bagi para pejalan rohani yang sudah lanjut, pemahaman mengenai “titik keseimbangan” atau “keutuhan”, misalnya, barangkali sudah bergeser dari pengalaman awal dalam Latihan Rohani. Meskipun Latihan Rohani dimaksudkan untuk mencapai sikap lepas-bebas dari segala keterikatan, namun dimensi “kekosongan” atau “ketiadaan-diri” kurang mendapat tempat. Daya-daya jiwa dipakai untuk menundukkan diri yang palsu dan mengembangkan diri yang sejati. Akan tetapi diri yang halus, yang menjadi sumber dari dualitas, konflik dan keterpecahan, masih tetap bercokol.

Dari perspektif kesadaran meditatif, dualitas antara dua kutub yang berlawanan itu sesungguhnya bersifat ilusif. Dualitas itu hanya ciptaan pikiran. Ketika pikiran berhenti, dualitas itu tidak ada.

Daya pikiran selalu menciptakan keterpecahan. Kalau pikiran/ego/diri berakhir, maka konflik, ketegangan, keterpecahan juga berakhir.

Keutuhan yang sesungguhnya terlahir begitu saja ketika dualitas yang akarnya adalah ego/diri/pikiran berakhir. Selama masih ada ego/diri yang berjuang atau bergulat untuk mengejar keutuhan, maka keutuhan itu hanya lawan saja dari keterpecahan dan semua yang berlawanan mengandung sisi lawannya.

Keutuhan yang bukan lawan dari keterpecahan tidak bisa menjadi objek keinginan sebab semua keinginan-

an hanya membawa keterpecahan, termasuk keinginan untuk mengikuti apa yang diinginkan Allah. Kalau keinginan berakhir, ego/diri berhenti, keterpecahan runtuh dengan sendirinya. Barulah batin mungkin mengetahui siapa Allah itu atau apa keutuhan itu. Oleh karena itu, sadari saja dan pamilah keterpecahan ini yang adalah ciri seluruh gerak ego/diri sampai berakhir dengan sendirinya.

Dua kutub yang berlawanan tidak perlu diseimbangkan karena tidak akan pernah dicapai titik keseimbangan sempurna. Selama masih ada dua kutub yang berlawanan, di sana tetap ada konflik atau tegangan. Dalam meditasi tanpa objek, titik keseimbangan sempurna terjadi dengan sendirinya ketika dua kutub yang berlawanan itu runtuh. Oleh karena itu, titik keseimbangan sempurna tidak bisa diupayakan atau diperjuangkan karena setiap daya-upaya untuk memperjuangkannya adalah sia-sia belaka.*

6. Tentang Diri, Luka Batin, dan Meditasi

Pada saat ini, saya sudah tidak mampu lagi untuk mengubah diri. Saya sudah mencobanya berkali-kali untuk menjadi pribadi yang utuh tetapi itu menjadi salah satu sumber ketidakbahagiaan dalam hidup. Bagaimana pendapat Romo dalam hal ini?

Anda tidak bisa mengubah diri Anda dengan cara apa pun. Walaupun bisa, perubahan itu bukan perubahan yang fundamental, tetapi hanya perubahan di kulit permukaan sehingga tidak bisa disebut perubahan sama sekali. Semakin Anda ingin berubah, semakin Anda tidak bisa berubah. Semakin keras Anda bergulat, semakin keras pula konflik yang terjadi.

Alih-alih apa yang oleh pikiran disebut “diri” itu perlu dipahami. Memahami “diri” adalah mengubah. Kalau sungguh ada pemahaman akan “diri”, maka pemahaman itu sendiri mengubah. Pemahaman yang dimaksud di sini bukan pemahaman intelektual, tetapi pemahaman yang hanya muncul kalau ada kesadaran (*awareness*) dan kesadaran hanya mungkin muncul kalau batin diam.

Lihatlah fakta “apa adanya”. Apa yang diceraap oleh indera adalah fakta. Apa yang muncul dalam ingatan adalah fakta. Selebihnya adalah ilusi ciptaan pikiran. Pikiran ini menciptakan si pemikir, objek luka menciptakan si orang yang terluka. Bisakah melihat

pikiran tanpa si pemikir, objek luka tanpa si orang yang terluka, melihat fakta tanpa reaksi-reaksi batin? Kalau ada reaksi-reaksi batin, cobalah disadari.

Lupakanlah idea tentang perubahan. Tanggalkan keinginan untuk mengubah diri. Alih-alih sadarilah likaliku pikiran hingga pikiran berhenti dengan sendirinya. Alih-alih sadarilah setiap gerak keinginan hingga keinginan berhenti dengan sendirinya. Pikiran atau keinginan adalah esensi dari ego/diri. Jangan memaksa dengan daya-upaya untuk menghentikan pikiran atau keinginan. Janganlah membuat pengondisian untuk menghentikannya. Sadari saja. Setiap kali itu muncul, sadari saja. Cukuplah itu.

Anda tidak perlu bergulat menjadi pribadi yang utuh menurut impian Anda. Semua “proses menjadi” menciptakan konflik. Alih-alih keterpecahan batin Anda itulah yang perlu diselami dan dipahami. Anda tidak pernah sadar akan keterpecahan batin Anda. Hanya ketika terjadi konflik, Anda sadar akan keterpecahan itu, bukan? Adanya konflik itu pun jarang Anda sadari ketika itu muncul. Hanya ketika batin terluka, kacau, cemas, terkoyak-koyak, dan seterusnya barulah Anda tahu secara intelektual bahwa ada konflik dalam batin Anda.

Anda “tahu” ada konflik batin, tetapi Anda “tidak sadar” akan konflik batin. Anda tidak akan pernah sadar akan keterpecahan batin dan konflik-konflik batin kalau batin Anda terus berpikir, menganalisis, menilai,

ingin membuang, ingin mengubah, ingin menerima, dan seterusnya. Diamlah dan selamlah keterpecahan dan konflik-konflik batin Anda tanpa keinginan untuk mengubah sedikit pun.

Bagaimana Anda tahu apa yang disebut dengan kebahagiaan? Apa yang kita ketahui tentang kebahagiaan itu bukanlah kebahagiaan, tetapi tidak lebih dari sisi lain dari penderitaan sehingga kebahagiaan yang Anda impikan itu masih mengandung sisi penderitaan.

Akar dari *dukkha* adalah keinginan atau kemelekatan. Kita merasa bahagia kalau keinginan terpenuhi; kalau tidak terpenuhi, kita merasa tidak bahagia. Kebahagiaan dan penderitaan karena terpenuhinya atau tidak-terpenuhinya keinginan itu adalah *dukkha*. Selama Anda masih terus ingin bahagia dan mengejar kebahagiaan, itu adalah sumber *dukkha*.

Apakah salah untuk membelakangi semua luka batin itu dan hanya berusaha menerimanya sebagai bagian dari diri? Luka tersebut banyak memiliki aspek negatif, antara lain saya cenderung angkuh dan dominan karena selalu mempertahankan eksistensi akibat serangan balik atas penolakan yang saya terima sejak kandungan.

Batin kita dikondisikan oleh banyak hal, termasuk oleh pengalaman-pengalaman pahit di masa lalu. Luka-luka itu masih terus kita bawa sampai sekarang dan memengaruhi cara kita hidup dan berelasi. Keinginan untuk mengubah, untuk menerima atau merangkul luka batin, adalah juga bentuk lain dari pengondisian.

Anda tidak bisa bebas dari keterkondisian batin, bebas dari luka-luka batin hanya dengan membangun niat untuk menerima atau merangkulnya. Anda tidak memahami fakta keterkondisian dan luka-luka itu pada lapis-lapis yang paling halus. Nasihat untuk menerima atau merangkul pengalaman masa lalu sebagai bagian diri itu tidak punya efek apa pun untuk perubahan batin, bukan?

Anda bergulat untuk mempertahankan eksistensi diri secara psikologis dan Anda melihat diri Anda menjadi semakin kaku, keras, angkuh. Semakin Anda bergulat, semakin dalam luka-luka menggerus diri Anda dan Anda akan terus rentan untuk terluka. Padahal sesungguhnya tidak ada “diri”. Adanya “diri” yang dinamai “NN” itu hanyalah ciptaan pikiran. “Diri” adalah ilusi. Apa saja yang dialami “diri” adalah ilusi. Perasaan ditolak sejak dari kandungan ibu juga adalah ilusi. Bisakah Anda melihat langsung “ilusi” ini sebagai “ilusi”?

Bisakah Anda duduk diam, belajar melihat pikiran Anda dan membiarkan pikiran berhenti seluruhnya? Bukankah ketika pikiran berhenti, “diri” atau “NN” juga tidak ada? Kalau “diri” atau “NN” tidak ada, apakah ada suatu entitas yang terluka? Ketika “diri” atau “NN” tidak ada, apa yang perlu dilindungi?

Diamlah dan lihatlah fakta keterkondisian dan luka-luka batin Anda, tanpa menolak atau menerima, tanpa keinginan sesuatu terjadi atau tidak terjadi dalam

batin Anda. Duduk dan diamlah dari saat ke saat tanpa mencari hasil apa pun.*

7. Tentang Batin sebagai Jangkar Meditasi

Apa yang mesti kita lakukan selama bermeditasi?

Kita menjaga agar kesadaran bekerja dari saat ke saat, sadar akan gerak tubuh dan gerak batin, sadar akan objek-objek di luar yang tercerap oleh indera dan objek-objek dalam batin. Setiap objek datang kepada batin secara alamiah untuk membantu kita menyadari batin. Jadi yang penting bukan objeknya, tetapi batin yang bereaksi dan berhubungan dengan objeknya.

Lihat lengan kiri Anda. Kalau saya datang kepada Anda dan mencubit lengan kiri Anda, ke mana perhatian Anda tertuju? Apakah perhatian Anda tertuju ke lengan tempat saya mencubit? Lengan yang saya cubit tempat perhatian Anda tertuju itu adalah objek.

Sekarang bagaimana keadaan batin Anda ketika lengan Anda dicubit? Apakah ada perasaan sakit atau enak, ada reaksi suka atau tidak suka? Rasa enak atau sakit, suka atau tidak suka adalah batin.

Bisakah ketika objek datang kepada batin, ada kesadaran tentang batin sekaligus objeknya? Ketika objek datang kepada batin, muncullah pikiran, perasaan, keinginan, ketakutan, harapan, dan seterusnya tentang objek tersebut. Batin yang bereaksi terhadap objek yang datang ini oleh orang awam dalam meditasi disebut sebagai si diri, si aku, si pemikir, si pengontrol,

si pengendali. Bisakah Anda melihat bahwa si aku atau si pemikir ini tidak berbeda dari pikiran? Bisakah menyadari pikiran sebagai pikiran, bukan pikiranku. Bisakah menyadari perasaan sebagai perasaan, bukan perasaanku. Bisakah menyadari keinginan sebagai keinginan, bukan keinginanku. Pikiran adalah batin, perasaan adalah batin, keinginan adalah batin.

Tidak ada batinku. Batin adalah batin. Tidak ada entitas lain di luar batin. Bisakah sekarang Anda membedakan mana objek dan mana batin? Kalau Anda melihat batin sekaligus objeknya atau melihat objek melalui batin, tanpa entitas lain di luar batin sebagai pusat, maka Anda sudah berada pada titik batin yang sadar. Dalam batin yang sadar, tidak ada si aku atau entitas lain yang berhubungan dengan objek, baik di luar maupun di dalam batin.

Selama bermeditasi ambillah batin sebagai jangkar kesadaran. Dalam meditasi dengan objek, naik turunnya napas atau pengulangan kata, misalnya menjadi jangkar utama. Dalam meditasi tanpa objek, batin adalah jangkarnya. Tetapi jangkar yang dimaksudkan di sini bukan sebagai objek meditasi, bukan objek konsentrasi, melainkan sebagai ruang gerak bagi kesadaran untuk bekerja.*

8. Tentang Objek yang Mencipta Batin

Ketika membau pohon, saya teringat akan peristiwa di masa lampau. Apakah bau pohon itu disebut objek dan ingatan tentang masa lampau itu disebut batin?

Bau pohon adalah sensasi yang diceraap oleh indera pembauan. Bau pohon adalah objek. Objek ini menciptakan subjek yang berjarak dari objek. Kemudian subjek berpikir tentang objek dengan memberinya nama harum, wangi, bau pekat, dan seterusnya. Lalu muncul rasa suka atau tidak suka terhadap objek.

Pikiran yang bergerak yang dirangsang oleh objek baupohon tersebut secepat kilat membangkitkan ingatan di masa lampau. Ingatan itu adalah batin. Tetapi ingatan ini menjadi objek yang lain yang merangsang pikiran atau perasaan sebagai batin. Batin ini akan menjadi objek yang lain lagi, yang akan menciptakan batin yang lain lagi. Begitulah seterusnya. Objek menciptakan batin dan batin tersebut akan menjadi objek kedua yang akan menciptakan batin kedua, dan batin kedua akan menjadi objek ketiga, dan seterusnya.

Kalau tidak tertangkap kesadaran, maka batin terus bergerak, berpindah-pindah dari objek yang satu ke objek yang lain. Kalau Anda sampai pada titik batin yang sadar, maka gerak batin yang terseret pada objek-objek bisa terdeteksi dengan cepat dan begitu gerak

tersebut dikenali, gerak tersebut berhenti dengan sendirinya.*

9. Tentang Menghadapi Rasa Ngantuk

Apa yang sebaiknya kita lakukan saat ngantuk?

Kalau Anda betul-betul lelah dan ngantuk karena kurang istirahat, tidurlah. Tetapi kalau Anda cukup tidur, tetapi tetap ngantuk, ada sesuatu yang perlu Anda cermati lebih intens.

Pertama-tama, Anda perlu tahu saat-saat mana rasa ngantuk itu sering datang kepada Anda. Ada orang-orang yang merasakan ngantuk pada jam-jam tertentu. Kalau Anda sudah bisa mengenali tubuh Anda, kapan tubuh Anda membutuhkan istirahat, maka Anda bisa menggunakan waktu tersebut untuk beristirahat ketika ngantuk tiba. Sebaliknya kalau pada jam-jam Anda biasa istirahat tetapi Anda tidak merasa lelah, Anda bisa melanjutkan meditasi Anda tanpa istirahat.

Kalau merasa ngantuk tetapi sebenarnya Anda tidak lelah dan Anda ingin melanjutkan meditasi tanpa istirahat, maka Anda bisa melakukan meditasi jalan (*walking meditation*). Kalau Anda mudah ngantuk selama meditasi duduk (*sitting meditation*) sehabis makan, maka meditasi jalan barangkali akan menjadi pilihan yang terbaik.

Kalau Anda membangkitkan minat yang besar untuk menyadari ngantuk dalam meditasi duduk, Anda bisa menyadari dengan mengenali lebih jauh sifat-sifatnya. Saat ngantuk, tubuh bergoyang. Sadarilah

tubuh yang bergoyang sekaligus gerak batin yang mengiringinya. Saat ngantuk, batin terlena oleh rasa nyaman. Sadarilah terlenanya atau terseretnya batin oleh objek rasa nyaman. Saat ngantuk, pikiran halus melantur ke sana ke mari. Sadarilah lanturan pikiran yang halus tersebut. Saat ngantuk, batin terasa berat, penat, gelap, keruh, terombang-ambing. Sadarilah secara langsung, berikan perhatian yang intens.

Janganlah melawan rasa ngantuk. Rasa ngantuk yang dilawan hanya akan membuat Anda semakin lelah karena energi akan banyak dikeluarkan untuk bergulat dalam konflik. Alih-alih sadarilah keinginan untuk melawan rasa ngantuk kalau itu ada. Begitu pula janganlah rasa ngantuk diikuti. Sadarilah keinginan untuk mengikuti rasa ngantuk saat ia datang.

Kalau ngantuk tak tertahankan dan Anda tiba-tiba terbangun dari ngantuk, sadarilah rasa ngantuk itu sebagai objek. Sadarilah reaksi-reaksi batin setelahnya. Apakah ada penyesalan, rasa malas, malu, tegang, segar, dan seterusnya.*

10. Tentang Meditasi Jalan

Apa yang kita lakukan saat meditasi jalan?

Kesadaran meditatif saat meditasi duduk kita bawa saat meditasi jalan. Hanya saja, saat meditasi jalan ada unsur gerak dalam wujud langkah kaki. Maka sadarilah gerak langkah kaki dan pergerakan tubuh secara keseluruhan.

Saat kaki berjalan, paling tidak ada tiga proses berlangsung. *Pertama*, kaki terungkit dan terlepas dari permukaan bumi. Sadarilah proses terlepasnya telapak kaki dari permukaan bumi. *Kedua*, kaki terayun ke depan. Sadarilah pergerakan kaki yang terayun. *Ketiga*, telapak kaki menapak permukaan bumi. Sadarilah keras dan lembutnya telapak kaki menyentuh permukaan bumi.

Sadarilah di dalam keras, ada lembut. Di dalam dingin, ada panas. Di dalam gerak, ada diam. Lihatlah batin. Seperti apakah batin Anda saat kaki berjalan? Bisakah batin yang bergerak menjadi diam ketika disadari.

Meditasi jalan punya tempatnya sendiri. Ia bukan sekadar selingan atau jeda pengisi waktu antara meditasi duduk. Saat mengantuk atau batin terlalu tegang, meditasi jalan bisa membantu kita untuk lebih menyadari batin di banding meditasi duduk.*

11. Tentang Sulit Tidur Setelah Meditasi

Setelah meditasi, biasanya saya menjadi sangat segar sehingga sering kali menjadi sulit tidur. Apa yang musti saya lakukan supaya sehabis meditasi, saya tidak menemukan kesulitan untuk tidur?

Meditasi yang kita lakukan otomatis membangkitkan energi tubuh dan energi ini, untuk sebagian orang seperti Anda, justru bisa membuat orang tidak bisa tidur dengan cepat. Oleh karena itu, Anda perlu mengenali sensasi-sensasi tubuh dan membiarkan bagian-bagian tubuh betul-betul relaks. Kalau ada sensasi-sensasi tubuh seperti aliran hangat yang berputar di bagian tertentu atau berputar di seluruh tubuh, sadari dan biarkan berhenti dengan sendirinya.

Cara lain adalah dengan meditasi jalan. Ambillah waktu yang cukup untuk meditasi jalan. Barangkali akan lebih menolong untuk melepas alas kaki sehingga kaki telanjang langsung bersentuhan dengan permukaan bumi. Biarkan kaki dan bagian-bagian tubuh betul-betul relaks.

Untuk kedua cara di atas, sadarilah pula batin. Apakah ada ketegangan dalam batin? Kalau ada, sadari dan biarkan relaks.*

12. Tentang Melepaskan Ketegagan dan Mencapai Keseimbangan Batin

Saya mengalami ketegangan. Kepala saya pening. Saya datang ke sini membawa masalah. Apa yang musti saya lakukan?

Pada awal retret, biasanya orang masih sukar masuk dalam keheningan batin. Pikiran masih sangat kuat mengembara. Banyak ingatan bermunculan dengan membawa rasa perasaan yang bercampur aduk.

Anda pusing pertama-tama bukan karena Anda memiliki masalah, melainkan karena ada kotoran-kotoran batin yang belum Anda sadari yang mengiringi cara Anda melihat masalah. Jangan melihat masalah-masalah yang Anda bawa itu sebagai objek kesadaran. Kalau itu Anda lakukan, Anda akan terserap oleh masalah-masalah tersebut. Anda akan dibuat semakin cemas dan tegang. Alih-alih sadarilah batin yang bereaksi terhadap masalah-masalah.

Karena Anda terlalu tegang, cobalah menyadari sensasi-sensasi tubuh. Misalnya, naik turunnya napas atau sensasi-sensasi kulit yang diterpa angin. Sadarilah sebentar sensasi-sensasi tubuh tersebut, kemudian beralihlah untuk menyadari batin. Kalau pikiran terus mengembara, kembalilah ke penyadaran sensasi tubuh sebentar kemudian beralihlah kembali ke penyadaran batin. Lakukan penyadaran tubuh dan batin ini terus-

menerus seperti gerak melingkar. Awalnya barangkali 50% perhatian tertuju ke penyadaran batin dan 50% ke penyadaran batin. Kemudian, secara pelan-pelan alihkan lebih banyak perhatian ke penyadaran batin.

Janganlah menjadikan sensasi tubuh atau batin sebagai fokus atau objek konsentrasi. Periksalah setiap kali apakah ada ketegangan dalam tubuh dan batin. Ketegangan merupakan manifestasi dari konsentrasi. Kalau ada ketegangan, sadarilah dan biarkan berhenti secara alamiah. *

13. Tentang Dosa atau Kotoran Batin

Bagaimana sikap yang tepat dalam menghadapi dosa atau kotoran batin?

Perlu dijernihkan lebih dahulu apa yang disebut dengan dosa atau kotoran batin. Baru setelahnya dijawab sikap apa yang tepat dalam menghadapinya.

Dosa pada umumnya dimengerti sebagai tindakan atau perlilaku yang melanggar hukum atau aturan. Dosa ada dalam pikiran, perkataan, dan perbuatan. Dosa bukan hanya menyangkut tindakan yang dilakukan, tetapi juga apa yang seharusnya kita lakukan tetapi tidak kita lakukan. Ada praktik-praktik ketidakadilan, kekerasan, kelaparan, pemiskinan, kerusakan lingkungan hidup di depan mata kita. Meskipun kita mengetahui dan mustinya bisa berbuat sesuatu, tetapi kalau kita diam saja, lalai atau membiarkan semua itu berlangsung, atau menolak untuk berkomitmen dan mengambil risiko, sikap-sikap tersebut juga merupakan bentuk dosa.

Kalau dosa dimengerti dari sudut pandang ini, maka kita semua berada dalam situasi dosa, pun kalau kita tidak menyadarinya. Dosa begitu dekat dengan kita. Oleh karena itu, Paulus mengatakan, “Aku dapati hukum ini: jika aku menghendaki berbuat apa yang baik, yang jahat itu ada padaku” (Roma 7:21).

Lebih dalam daripada pemahaman dosa sebagai tindakan, tradisi Gereja Ortodoks Timur lebih menekankan pada konsep dosa sebagai kecenderungan batin yang menyimpang. Kecenderungan batin ini bisa berupa hasrat, keinginan, fantasi, emosi, angan-angan, ketakutan, imajinasi, dambaan, dan seterusnya.

Pada abad ke-4 Masehi, Evagrius merumuskan 8 akar dosa untuk membantu orang mengolah hidup rohani, terutama bagi para rahib dalam konteks hidup membiara: kerakusan, hawa nafsu, ketamakan, kemarahan, kesedihan, *acedia* (apatisme), kesia-siaan dan kesombongan.

Paus Gregorius I pada abad ke-6 Masehi, merumuskan 7 akar dosa dan rumusan ini dipakai oleh Gereja hingga sekarang: hawa nafsu, kerakusan, ketamakan, kemalasan, kemarahan, kecemburuan, dan kesombongan. Oleh Paus Gregorius I, dua hal yang disebut Evagrius, kesedihan dan *acedia*, digabungkan menjadi kemalasan.

Sang Buddha, 500 sebelum Masehi, lebih dulu merumuskan 5 jenis kotoran batin atau rintangan batin: keinginan, rasa tidak suka, kecemasan dan kegelisahan, kemalasan dan sambalewa, ragu-ragu. Lima jenis kotoran batin ini muncul dalam konteks pengolahan hidup batin dalam meditasi.

Kalau rumusan akar dosa sebagai kecenderungan batin dari Evagrius dan Gregorius didekatkan dengan rumusan kotoran batin dari Sang Buddha maka muncul

5 golongan akar kecenderungan batin atau kotoran batin sebagai berikut:

1. Keinginan – hawa nafsu, ketamakan, kerakusan, kesombongan, iri, kecemburuan, kesia-siaan
2. Rasa tidak suka – kemarahan
3. Kemalasan dan sambalewa – kesedihan dan *acedia*
4. Kecemasan dan kegelisahan – ketakutan
5. Ragu-ragu

Hanya Sang Buddha yang menyebut bahwa keragu-raguan termasuk sebagai perintang bagi orang yang ingin maju dalam kerohanian. Sementara ketiganya, baik Sang Buddha, Evagrius maupun Paus Gregorius I, menempatkan keinginan dan 7 manifestasi keinginan lainnya sebagai faktor yang paling banyak disebut.

Penderitaan tetap ada selama dosa atau kotoran batin masih ada. Harap hati-hati dengan istilah “dosa” dan “kotoran batin”. Begitu kita menamai sesuatu sebagai dosa atau kotoran batin, maka batin sudah bereaksi menurut keterkondisiannya. Lihatlah apa yang terjadi dengan batin Anda ketika Anda menyebut sesuatu sebagai dosa dan kotoran batin. Apakah ada penolakan, ada keinginan untuk membuang, ada keinginan untuk menutupi, ada rasa malu, dan seterusnya? Untuk menghindari reaksi batin yang justru akan menghambat praktik penyadaran, selama meditasi dalam retret ini Anda tidak perlu melabeli sebagai “dosa” atau “kotoran batin”.

Hidup kerohanian kebanyakan orang berpusat pada upaya pembebasan diri dari dosa. Kebanyakan orang Katolik, misalnya, merasa mengalami pembebasan dari dosa melalui penerimaan Sakramen Pengakuan Dosa, tetapi tidak banyak yang mengalami pembebasan dari penderitaan. Setiap dosa mengakibatkan penderitaan, baik bagi si pelaku maupun bagi orang lain yang terkena tindakan dosa tersebut. Tetapi tidak semua penderitaan disebabkan oleh dosa. Oleh karena itu, pembebasan diri dari dosa, apalagi dosa hanya dimengerti sebatas tindakan yang melanggar hukum, tidak serta merta membebaskan orang dari penderitaan.

Kecenderungan batin tersebut di atas tidak lain adalah manifestasi dari si aku atau si ego. Untuk bebas dari penderitaan, akar penderitaan yang adalah si aku atau si ego ini musti dicabut. Agar si aku berakhir, perlu ada penyadaran terus-menerus akan gerak si aku tersebut hingga si aku berhenti dengan sendirinya. Ketia si aku berhenti, penderitaan juga berhenti.

Kecenderungan-kecenderungan batin tersebut setiap saat ada dalam diri kita. Ada yang kuat atau kasar, ada yang lemah atau halus. Bisakah menyadari kecenderungan-kecenderungan batin tersebut dari yang paling kasar hingga yang paling halus dengan batin yang diam? Bagaimana bisa menyadari dengan batin yang diam? Anda ingat seorang perempuan yang kedapatan berzina lalu digelandang massa dan dihadapkan pada Yesus untuk dihukum rajam? Apa respons Yesus? Bukankah Yesus hanya menunduk,

menulis dengan tangan di tanah dan diam? Wanita tersebut bukan hanya diadili oleh massa, tetapi juga diadili oleh dirinya sendiri. Melihat Yesus diam penuh pengertian, wanita tersebut juga diam dan belajar untuk memahami batinnya sendiri dalam diam. Memahami kecenderungan batin dengan batin yang diam itu menyembuhkan.*

14. Tentang Ketenangan dan Pembebasan dari Kotoran Batin

Ada ingatan yang muncul berulang-ulang dari kemarin sampai sekarang. Saya masih terluka dan sulit untuk mengampuni. Saya mengaku, tadi saya merokok separo batang karena stres. Bagaimana cara menghadapinya? Saya tersiksa. Apakah saya boleh berdoa supaya tenang?

Kalau Anda berdoa hanya seperti biasanya Anda berdoa, maka Anda belum akan terbebaskan dari apa yang membelenggu Anda. Doa yang ingin Anda lakukan, selama Anda tidak mengenal batin Anda, hanya akan membuat Anda mengalami ketenangan, tetapi bukan pembebasan. Bahkan, ketenangan yang dihasilkan melalui doa justru bisa menjadi kotoran batin yang lain yang akan menutupi kotoran batin yang sekarang belum Anda lihat.

Masalahnya bukan karena Anda memiliki masalah. Masalahnya adalah karena Anda menolak adanya masalah. Doa mencari ketenangan dari stres juga bentuk lain dari alih perhatian terhadap kotoran batin. Oleh karena itu, belajarlah bukan hanya melihat apa yang oleh pikiran dipersepsikan sebagai masalah, tetapi juga kotoran batin yang mengiringi cara Anda memandang masalah.

Saat ini barangkali Anda belum tahan untuk melihat masalahnya secara langsung, belum sampai menangkap kotoran batin yang mengiringi cara Anda memandang masalah. Cobalah menyadari sensasi-sensasi tubuh dan gerak ingatan secara bergantian. Arahkan perhatian pada sensasi tubuh kemudian ingatan, lalu kembali ke sensasi tubuh kemudian ingatan dan seterusnya. Lakukan itu sampai Anda melihat ketegangan dalam diri Anda semakin berkurang.

Janganlah berjuang untuk mengampuni. Apabila Anda masih terluka dan menderita, Anda tidak mungkin bisa mengampuni. Sekalipun Anda berjuang keras untuk mengampuni, Anda tetap tidak akan bisa melakukannya. Oleh karena itu, sadarilah luka dan penderitaan itu. Setiap kali ingatan yang membuat Anda terluka datang, sadarilah. Jangan hanya menyadari ingatan yang datang. Jangan hanya menyadari perasaan luka dan menderita. Tetapi juga tangkaplah kotoran batin yang mengiringinya. Kalau kotoran batin berhenti, luka dan penderitaan berhenti, barulah Anda mungkin bisa mengampuni.*

15. Tentang Terang Pemahaman (*Insight*) dan Munculnya Pikiran

Saya menemukan bahwa apa yang membuat saya terluka dan menderita pertama-tama bukanlah perlakuan buruk orang lain terhadap saya, tetapi kotoran-kotoran batin yang memengaruhi saya dalam melihat luka dan penderitaan itu. Begitu saya mendapatkan temuan ini, lalu saya mulai menganalisis, saya berpikir tentang temuan itu. Apakah saya salah?

Janganlah cemas melihat pikiran bergerak setelah Anda menemukan *insight* tertentu. Itu hal yang wajar. Hanya saja jangan jadikan *insight* itu sebagai dogma baru dan pikiran sibuk dengan temuan baru tersebut. Kalau itu yang terjadi, maka pikiran sudah menjauhkan Anda dari latihan dan *insight* tersebut tidak lagi berguna bagi Anda.

Insight datang ketika pikiran berhenti. Ketika pikiran kembali bergerak, *insight* tersebut tidak punya daya transformatif lagi. Yang tinggal hanya rumusan *insight*, tetapi daya transformatifnya sudah lenyap. Oleh karena itu, lepaskan saja temuan-temuan Anda dan teruslah berjalan.*

16. Tentang Sakit dan Penderitaan

Setiap kali meditasi, saya merasakan sakit di kaki. Saya menjadi tegang dan gelisah. Saya berusaha untuk menahan rasa sakit dan berusaha menerima, tetapi malah semakin tegang. Apa yang harus saya lakukan?

Mengapa Anda berdaya upaya untuk menahan rasa sakit dan berdaya upaya untuk menerimanya? Mengapa Anda berdaya upaya? Bukankah Anda menolak sensasi fisik yang oleh pikiran disebut dengan sakit? Bukankah Anda berpikir dengan menerimanya, rasa sakit itu akan hilang? Lalu apa hasilnya? Bukankah rasa sakit itu tetap ada, mengganggu batin Anda dan justru Anda dibuat menderita lebih hebat dibanding rasa sakit itu sendiri? Lihatlah bahwa tindakan yang digerakkan oleh daya upaya untuk menahan atau menerima rasa sakit tidak menghasilkan pembebasan dari penderitaan.

Penderitaan Anda bukan pertama-tama karena sakit, tetapi karena Anda tidak menyadari adanya si aku yang menolak rasa sakit. Apa saja yang Anda tolak justru akan semakin mengganggu Anda.

Janganlah menahan rasa sakit. Janganlah berusaha untuk menolak atau menerimanya. Alih-alih sadari saja rasa sakit itu, termasuk si aku yang ingin melenyapkan rasa sakit. Jadi tidak cukup menyadari rasa sakit saja; sadarilah pula keinginan untuk melenyapkan sakit.

Adanya sensasi fisik yang oleh pikiran disebut sakit tidak serta merta membuat Anda menderita. Maka ketika sensasi fisik itu muncul, tanyalah pada diri sendiri, “Ada apa dengan batin ini? Apakah ada penderitaan, ketegangan, kegelisahan?” Pahamiilah mengapa penderitaan muncul? Kalau penderitaan disadari dan dipahami, bukankah penderitaan lenyap dengan sendirinya? Bukankah sensasi fisik tersebut tidak lagi mengganggu Anda?*

17. Tentang Sakit dan Penderitaan Yesus

Apakah Yesus menderita saat hidup di dunia?

Saya tidak tahu persis batin Yesus. Kita hanya bisa menginterpretasikan seperti apa batin Yesus lewat kisah-kisah dalam Injil. Hanya saja detail kisah penyaliban Yesus sudah banyak dibumbui dengan cerita rekaan meskipun tidak ada alasan untuk menolak fakta historis bahwa Yesus pernah mati disalib. Juga tidak bisa dipungkiri bahwa Yesus merupakan sosok pribadi yang memukau banyak orang. Kehadiran-Nya mengubah. Setiap orang yang memiliki kesempatan bersentuhan dengan-Nya merasakan sentuhan perubahan dalam batinnya.

Orang yang seperti ini menanggung penyiksaan yang hebat dan mati disalib. Detail penyiksaan itu bisa direkam jejaknya dengan melihat bekas-bekas luka yang tergores di kain kafan di Turin yang diyakini sebagai kain kafan penutup jenazah Yesus. Salah seorang peneliti kain kafan tersebut berkomentar, "Saya bukan orang Kristen. Tetapi saya sangat heran bagaimana bisa seorang pemuda usia 30-an tahun menampilkan wajah yang begitu damai meskipun menanggung siksaan yang begitu hebat."

Bisakah seorang yang menderita mampu menunjukkan kedamaian yang dalam? Bukankah kedamaian hanya terlahir ketika penderitaan berakhir? Barangkali

Yesus tidak lagi menderita (*suffering*). Ia disiksa dan terluka (*pain*), tetapi Ia tidak menderita. Kalaupun pernah menderita, Ia pasti sudah melampauinya jauh sebelum Dia wafat. Sebagai gantinya, energi welas asih (*compassion*) memancar keluar, menyentuh dan mengubah orang. Para pengarang Injil menunjukkan bagaimana welas asih itu bekerja, misalnya terhadap dua orang penjahat yang disalibkan di kanan kiri-Nya, terhadap murid-murid-Nya di kaki salib, bahkan terhadap para serdadu yang menyalibkan-Nya.*

18. Tentang Agere Contra dan Melihat Tanpa Daya Upaya

*Saya memiliki kecemasan dan kegelisahan.
Saya melawannya dengan berusaha pasrah.
Saya adalah orang yang sombong. Maka, saya
lawan kesombongan dengan mengembangkan
kerendahan hati. Apakah cara saya ini salah?*

Lihatlah apakah daya upaya untuk berpasrah membuat Anda bisa berpasrah? Apakah daya upaya untuk menjadi rendah hati membuat Anda menjadi rendah hati? Bukankah apa yang berlawanan masih mengandung sisi lawannya sehingga perubahan fundamental itu tidak terjadi?

Perubahan fundamental tidak dihasilkan oleh daya upaya. Kalaupun membawa perubahan, perubahan itu bersifat pinggir, permukaan, sebatas kulit. Perubahan yang fundamental musti menyentuh pusatnya, si aku, si ego, si diri.

Daya upaya secara fisik kita butuhkan untuk urusan praktis sehari-hari. Kalau Anda lapar, Anda membutuhkan daya upaya untuk mencari makan. Kalau Anda tidak cukup memiliki uang, Anda membutuhkan daya upaya untuk mencarinya. Tanpa daya upaya, kita menjadi malas, mandeg, atau bahkan mundur.

Kita tidak bicara daya upaya fisik seperti itu. Yang kita bicarakan adalah daya upaya psikologis. “Aku sombong; aku berjuang menjadi rendah hati. Aku

pemarah; aku berjuang menjadi penyabar. Aku kurang pasrah; aku berjuang lebih pasrah.” Itu sebagian contoh daya upaya psikologis. Daya upaya psikologis ini justru membuat kejiwaan kita tidak berkembang, mandeg, atau malah mundur. Tidak ada perubahan fundamental melalui daya upaya.

Daya upaya psikologis bekerja karena ada idea, doktrin, formula, konsep ideal. Kesabaran, rendah hati, pasrah adalah contoh idea yang menggerakkan daya upaya. Ada tujuan yang ingin dikejar, “apa yang seharusnya” atau “apa yang tidak seharusnya”. Daya upaya ini justru menjauhkan dari “apa adanya”.

Bisakah melihat fakta “apa adanya” tanpa mengurangi atau menambah sedikitpun, tanpa keinginan untuk mengubah atau menerima? Batin yang marah, sombong, tidak pasrah adalah fakta. Bisakah melihat itu sebagai “apa adanya”?

Tidak cukup hanya menyadari kemarahan, kesombongan, sikap tidak pasrah. Daya upaya untuk mengubah “apa adanya” itu juga perlu dilihat. Bisakah melihat daya upaya juga tanpa daya upaya?*

19. Tentang Mengamati Kemarahan

Saya baru memiliki masalah dengan istri. Belakangan ini istri saya suka kabur dari rumah dan sudah memiliki pria idaman lain. Saya sempat terpikir untuk membunuh pria ini dengan ilmu gaib. Saya merasa ada kemarahan yang membara. Bagaimana menghadapinya?

Kalau Anda menyakiti istri atau pria idaman lain dari istri, maka Anda juga menyakiti diri sendiri. Apa yang Anda lakukan terhadap orang lain akan kembali kepada diri sendiri. Oleh karena itu, olahlah kemarahan Anda supaya tidak menghancurkan orang lain dan diri sendiri.

Saat ingatan akan istri atau pria idaman lain itu datang dan muncul kemarahan saat meditasi, coba biarkan kemarahan itu meledak. Amati saja. Kalau setiap kali datang, amati saja. Tetapi jangan hanya berhenti mengamati kemarahan, tetapi amati pula kotoran-kotoran batin yang mengiringi kemarahan itu. Misalnya, ada keinginan untuk menekan, untuk membuang, untuk menerima; ada pikiran untuk menyalahkan orang lain atau membenarkan diri sendiri; ada rasa luka dari masa lampau yang terus masih terbawa; ada ketakutan istri diambil orang lain, ada kesepian atau kekosongan kalau istri selamanya pergi.

Selamilah kemarahan dan semua kotoran batin itu, awal mulanya, prosesnya, dampaknya, keseluruhannya hingga kemarahan itu tidak lagi menggoncang batin Anda.*

20. Tentang Menyadari Keinginan Tanpa Keinginan

*Saya masih sulit untuk menyadari keinginan.
Apa yang harus saya lakukan supaya saya
bisa lebih peka terhadap munculnya gerak
keinginan?*

Mari kita lihat dari mana dan kapan keinginan muncul. Bayangkan Anda melihat sesuatu di depan Anda dan sesuatu itu oleh pikiran disebut dengan *handphone*. Anda melihatnya. Sekarang Anda bayangkan maju mendekat dan menyentuhnya. Anda merasakan sensasi-sensasinya lalu pikiran menamai: halus, cantik, keren, memukau, dan seterusnya. Setelah sensasi dinamai, apa yang terjadi dengan pikiran Anda? Anda menyukainya? "*Hanphone* itu cantik. Aku ingin sekali memilikinya." Kalau Anda menyukainya, muncullah keinginan untuk memilikinya. Jadi keinginan lahir saat muncul pikiran atas sensasi tersebut dan sensasi muncul sebagai hasil kontak dengan objek yang Anda lihat.

Ada keinginan fisik yang memang kita butuhkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan ada keinginan psikologis yang sesungguhnya tidak kita butuhkan karena membuat kita menderita. Lihatlah sensasi fisik apa yang muncul ketika Anda meditasi. Saat Anda duduk meditasi, Anda merasakan sensasi tertentu di bagian tubuh tertentu dan pikiran menyebutnya pegal, linu, atau sakit. Selain merasakan sakit, apakah Anda menderita? Kalau Anda menderita, tidak nyaman,

tersiksa, keinginan psikologis sudah ada di sana. Apakah ada keinginan untuk tetap duduk lebih lama sementara Anda menahan sakit? Apakah ada keinginan untuk mengubah posisi duduk karena Anda tidak tahan lagi dengan rasa sakit? Kalau terjadi pergerakan kaki, apakah pergerakan posisi kaki tersebut digerakkan oleh keinginan psikologis karena Anda tidak suka terhadap sensasi yang muncul ataukah digerakkan oleh keinginan fisik tanpa dibebani oleh keinginan psikologis?

Lihatlah objek-objek yang datang kepada batin, entah objek yang dicerap indera entah objek ingatan. Sentuhan dengan objek membangkitkan sensasi. Ada sensasi inderawi seperti pegal, linu, dingin, panas. Ada sensasi noninderawi seperti nyaman, tenang, hening, indah, syukur, pasrah. Bisakah sensasi tinggal sebagai sensasi tanpa berlanjut dengan bangkitnya keinginan psikologis seperti keinginan untuk menolak, menerima, mengontrol, mengendalikan, mempertahankan, membuang, dan seterusnya? Bisakah melihat keinginan, baik fisik maupun psikologis tanpa keinginan untuk mengubah, menambah, atau mengurangi? Dengan demikian, kita akan memahami keinginan mana yang perlu dan mana yang tidak perlu, keinginan mana yang wajar dan keinginan mana yang membuat kita menderita.*

21. Tentang Mengakhiri Kemelekatan

Saya memiliki banyak kemelekatan dan sudah berjuang untuk melepaskan diri dari kemelekatan. Tetapi kemelekatan itu tetap membelenggu saya. Mengapa saya sulit melepaskan diri dari kemelekatan?

Orang bisa melekat pada barang, orang, suasana, kenikmatan, agama, opini, idea, Tuhan sebagai konsep, dan seterusnya. Kemelekatan bisa bersifat positif kalau batin menyenangkan objek yang menarik hati dan bisa bersifat negatif kalau batin tidak menyenangkan objek yang memuakkan hati.

Mengapa sulit melepaskan diri dari kemelekatan? Apakah Anda memiliki motif untuk terlepas dari kemelekatan? Bukankah Anda merasa menderita oleh kemelekatan dan karenanya ingin bebas dari kemelekatan? Bukankah keinginan psikologis untuk bebas dari kemelekatan juga merupakan bentuk lain dari kemelekatan?

Mengapa Anda melekat? Apakah rasa takut akan kesepian membuat Anda melekat? Dan ketika muncul keinginan psikologis untuk tidak melekat, bukankah rasa takut terhadap penderitaan membuat Anda tidak ingin melekat? Jadi ketakutan membuat Anda melekat dan ketakutan yang sama membuat Anda tidak ingin melekat dan keinginan psikologis untuk tidak melekat adalah bentuk lain kemelekatan.

Mampukah Anda melihat bahwa ketakutan merupakan sumber kemelekatan dan keinginan psikologis merupakan penggerak kemelekatan yang lain? Tidak ada kemelekatan tanpa keinginan psikologis. Bisakah Anda melihat keseluruhan gerak ketakutan, keinginan psikologis, dan kemelekatan ini dan mengakhiri seketika?*

22. Tentang Bertindak dalam Kecerdasan

Apa artinya bertindak dalam kecerdasan?

Anda sudah melihat bahwa keinginan psikologis muncul ketika pikiran menciptakan image tentang sensasi, pikiran ingin menikmati sensasi lebih lama atau tidak ingin menikmati sensasi lebih lama. Ketika keinginan psikologis sudah muncul, lahirlah niat untuk bertindak, dan dari niat muncullah daya upaya dalam bertindak.

Periksalah apakah objek-objek datang kepada batin secara sambung-menyambung atau batin mencari objek-objek sambung-menyambung? Objek yang datang tidak menciptakan keinginan psikologis, tetapi keinginan psikologislah yang mencari objek-objek. Apakah Anda melihatnya? Apakah Anda melihat bahwa keinginan psikologis timbul tenggelam secara bersinambung seiring dengan bergantinya objek-objek?

Anda mengerti apa artinya pikiran mengembara? Bisakah Anda melihat bahwa di dalam pikiran yang mengembara sudah ada keinginan psikologis yang bergerak, pikiran psikologis itu mencari dan mengikuti objek-objek?

Lihat setiap pergerakan, baik fisik maupun batin. Melihat adalah bertindak. Mendengar adalah bertindak. Menyentuh adalah bertindak. Mengubah posisi duduk adalah bertindak. Berjalan adalah bertindak.

Lihatlah apakah ada ketegangan, baik dalam tubuh maupun batin? Adakah ketegangan dalam bertindak? Ketegangan merupakan manifestasi dari daya upaya. Bisakah menyadari daya upaya hingga berhenti dengan sendirinya?

Kalau ada daya upaya, keinginan sudah bergerak. Kalau keinginan berhenti, daya upaya juga berhenti. Ketika muncul dorongan untuk bertindak, janganlah cepat-cepat untuk bergerak. Lihatlah dulu apakah ada keinginan? Apakah ada keinginan untuk mengubah posisi duduk atau keinginan untuk tidak mengubah posisi duduk, berhenti duduk atau meneruskan duduk, untuk berjalan atau berhenti, untuk diam atau berbicara?

Kalau ada keinginan dan daya upaya, maka tindakan berlangsung dalam konflik, ketegangan, kontradiksi. Ketika keinginan psikologis dan daya upaya disadari saat kemunculannya dan berhenti, bukankah muncul kecerdasan, keheningan, kejernihan? Bisakah membiarkan kecerdasan itu muncul dan bertindak, bukan keinginan dan daya upaya yang menggerakkan tindakan?*

23. Tentang Sensasi Fisik

Ketika muncul rasa sakit, bolehkah saya menggunakan model sweeping (menyapu) untuk menghilangkan rasa sakit, atau membayangkan sebagai suatu objek yang perlu untuk dicintai atau dihormati sampai rasa sakit itu hilang?

Apakah Anda menyadari keinginan untuk melenyapkan rasa sakit, daya upaya yang bekerja lewat metode penyapuan, penciptaan gambaran oleh pikiran tentang rasa sakit sebagai objek yang perlu dicintai? Bukankah daya upaya untuk melenyapkan rasa sakit justru membuat ketegangan dan penderitaan baru? Bukankah semua itu adalah kotoran batin yang membuat tindakan melihat terdistorsi?

Jadi, sadarilah pertama-tama batin yang terlibat dalam memandang sensasi fisik yang oleh pikiran disebut rasa sakit. Sadarilah pergerakan batin itu sampai berhenti dengan sendirinya. Sebelum gerak batin berhenti, Anda tidak akan mampu melihat rasa sakit dalam kejernihan. Sesaat proses pergerakan batin berhenti, muncullah kejernihan melihat. Pada *moment* itu, tataplah secara langsung sensasi fisik tersebut dan amati bagaimana ia semakin memudar sampai ke titik nol dan lenyap.

Ketika pergerakan batin masih berlangsung, rasa sakit itu tampak begitu nyata. Ketika pergerakan batin berhenti, rasa sakit hanya sebagai sensasi fisik yang terasa sebagai vibrasi tanpa menimbulkan rasa sakit.

Kalau rasa sakitnya amat kuat, barangkali tidak begitu mudah untuk mengakhirinya. Barangkali kesadaran hanya akan mengurangi rasa sakit tetapi rasa sakit tetap ada. Oleh karena itu, sadarilah sensasi fisik yang disebut sakit itu saat kemunculannya, saat ia masih lemah. Kalau tidak disadari, ia akan berkembang dan menguat menjadi pohon berduri.

Kalau sakitnya sudah bergerak di beberapa titik, biarkan kesadaran mencari titik yang paling sakit. Belajarlah untuk melihat dalam kejernihan sensasi fisik mulai dari yang paling kuat. Bisa juga kesadaran dibiarkan menyentuh titik-titik sakit secara keseluruhan, dari yang kuat sampai yang lemah sekaligus.*

24. Tentang Tersedak Saat Menyadari Objek

Dalam meditasi tadi, ketika mengamati objek, saya tiba-tiba tersedak dan hampir menangis. Sepertinya aliran oksigen terhenti meskipun hanya sebentar. Mengapa terjadi seperti ini?

Apakah objek tersebut datang tiba-tiba dan begitu menarik perhatian? Bisa jadi banyak energi konsentrasi Anda tersedot pada objek tersebut secara mendadak dan membuat Anda hampir tersedak. Tetapi begitu perhatian Anda beralih ke rasa sakit akibat tersedak dan seketika batin terlepas dari cengkeraman objek, bukankah batin menjadi bebas dalam sesaat? *

25. Tentang Rasa Datar dan Keinginan Membangkitkan Rasa Terluka

Saya merasa datar-datar saja dalam meditasi. Tetapi saya tahu saya memiliki perasaan terluka di masa lampau. Bisakah saya bangkitkan perasaan terluka itu dan saya olah dalam meditasi?

Kalau kesadaran Anda belum kuat, objek rasa terluka yang secara sengaja Anda bangkitkan akan menyerap konsentrasi Anda. Batin akan mudah terseret pada objek rasa terluka dan rasa terluka akan mendapatkan pasokan energi untuk berkembang menjadi lebih kuat.

Oleh karena itu, jangan mencari-cari objek untuk disadari. Sadarilah setiap objek yang datang kepada batin. Belajarlah untuk menyadari batinnya terlebih dahulu, baru objeknya.

Apa yang terjadi dengan batin Anda? Dalam meditasi, Anda merasa datar-datar saja. Anda ingat rasa luka yang pernah mendera dan mengganggu Anda sebelum memasuki retret. Anda berpikir, "Saatnya sekarang saya mengolah rasa luka." Apa yang terjadi dengan batin Anda sesungguhnya sekarang? Bukankah Anda gelisah? Anda gelisah untuk menyelesaikan belunggu rasa luka. Apa akar dari kegelisahan itu? Bukankah semakin besar keinginan untuk mengubah membuat Anda semakin gelisah? Lihatlah, bahwa

keinginan untuk mengubah merupakan bentuk keserakan rohani.

Tidak dianjurkan Anda membangkitkan rasa terluka di masa lampau. Kalau itu datang sendiri tanpa dicari-cari, sadarilah dan olahlah. Kalau tidak, jangan membangkitkan macan tidur.

Sadari saja objek apa saja yang datang kepada batin. Tidak ada objek yang bernilai atau kurang bernilai untuk disadari. Rasa bosan sama nilainya dengan rasa bergairah. Rasa sedih sama nilainya dengan rasa bahagia. Masing-masing adalah objek yang tidak berbeda. Reaksi batin juga sama, mekanis. Kalau objeknya menyenangkan hati, batin melekat; kalau objeknya tidak menyukai hati, batin menolaknya. Apakah Anda tertarik melihat pergerakan objek dan batin ini? Biarkan kesadaran bekerja dan menemukan sendiri objeknya yang tepat. Jadi tunggu dan lihat. Tunggu dan lihat. Bukan batin mencari objek tapi biarkan objek datang kepada batin. Tunggu dan lihat.

Rasa datar adalah objek. Rasa tidak ada apa-apa bukan berarti tidak ada apa-apa. Rasa tidak ada apa-apa adalah objek. Banyak cerita di sana. Ketika objek itu muncul, apa yang terjadi dengan batin? Batin gelisah, bingung apa yang musti dilakukan? Apakah Anda melihat? Bukankah batin terus bergerak mencari objek-objek? Sadarilah pergerakan batin ini dan biarkan berhenti. Ketika berhenti, tataplah kembali rasa tidak ada apa-apa tadi? Apakah Anda melihat rasa tidak ada

apa-apa secara berbeda? Lalu lihat lagi ada apa dengan batin? Begitulah seterusnya Anda mengamati apa yang terjadi dengan batin dan objeknya.*

26. Tentang Memahami Kesedihan

Saya tidak tahan. Ada kesedihan yang sangat kuat dan muncul berulang-ulang (menangis). Hampir setiap kali duduk, saya menangis. Apa yang harus saya lakukan?

Kesedihan adalah objek. Pikiran yang bereaksi tidak suka, yang menciptakan keinginan untuk membuang kesedihan, yang menciptakan ketegangan dan mengatakan “Aku tidak tahan” adalah batin. Apakah Anda melihatnya?

Kalau objek kesedihan terlalu kuat, janganlah langsung menatapnya dengan kesadaran Anda. Akan lebih berguna kalau Anda mundur sebentar, pura-pura cuek terhadap objek kesedihan tersebut. Lalu, Anda beri perhatian lebih banyak pada batin. Bertanyalah pada diri sendiri, apa yang terjadi dengan batin? Adakah keinginan untuk menghilangkan kesedihan? Adakah rasa tidak suka terhadap objek kesedihan? Adakah si aku yang sedih dan tidak tahan? Adakah si aku yang ingin menghilangkan kesedihan? Itu semua adalah batin? Sadarilah pergerakan batin itu dan biarkan berhenti.

Kalau Anda berada di garis depan di medan perang, Anda musti tahu kekuatan Anda. Kalau Anda lemah tetapi tetap bersikukuh menghadapi musuh yang kuat, maka musuh akan menelan Anda. Kalau Anda tahu bahwa kesadaran Anda lemah, mundurlah lebih dahulu. Isilah amunisi kesadaran Anda. Caranya, sadarilah batin dan biarkan pergerakan batin berhenti.

Ketika berhenti, Anda punya kekuatan. Kesadaran adalah seperti amunisi. Ketika kesadaran bekerja dan menyalakan kotoran-kotoran batin, maka di situ ada kejernihan atau kecerdasan. Itulah kekuatannya. Pada saat *moment* kejernihan itu muncul, hadapilah objek yang kuat tersebut. Bukan dengan melawannya, tetapi tataplah tanpa daya upaya melalui kesadaran secara langsung. Kalau Anda melihat bahwa objek belum diam, masih bergerak dan cenderung menguat, mundurlah lagi dan lihatlah batin. Ketika pergerakan batin berhenti, kembali tataplah tanpa daya upaya objek tersebut sampai objek tersebut tidak bergerak, melemah dan sampai kehilangan kekuatannya hingga di titik nol.*

27. Tentang Menamai atau Melabeli Sensasi

Meskipun sudah disarankan untuk tidak menamai atau melabeli suatu objek sensasi yang datang, mengapa pikiran ini masih tetap menamai atau melabeli?

Tahu bahwa suatu tindakan tidak bermanfaat bukan jaminan kita tidak melakukannya. Pahamiilah bukan secara intelektual bahwa melabeli itu tidak mendatangkan manfaat, tetapi temukan sendiri apakah memang demikian.

Mengapa pikiran menamai? Dengan menamai, kita memahami. Itu anggapan kita. Tetapi begitu kita menamai suatu objek, kita hanya memahaminya sebagian dan isi pemahaman itu kita krangkeng dalam sebuah nama. Setiap kali objek itu datang dan kita memahaminya lewat sebuah nama, maka kita tidak memahami objek dalam totalitasnya. Oleh karena itu, kalau kita menamai dalam meditasi, kita tidak memahami. Maka kalau kita mau memahami objek dalam totalitasnya apa adanya, jangan biarkan penamaan itu muncul. Kalau sudah muncul, sadari dan biarkan berhenti.

Dengan menamai, maka pikiran juga memberikan energi bagi objek untuk tetap ada atau tumbuh menguat intensitasnya. Dalam sebuah nama, termuat beban ingatan dan nama tersebut cepat mengundang reaksi dari keterkondisian si pengguna nama. Maka dalam

proses penamaan suatu objek terjadi transmisi beban ingatan dan beban keterkondisian si pengguna nama. Oleh karena itu, setiap objek yang muncul cukuplah disadari, bukan dinamai.

Perasaan adalah respons psikologis dari ingatan terhadap tantangan. Kalau muncul ingatan tertentu yang membuat Anda mengalami sensasi tertentu yang oleh pikiran dinamai sedih, marah, terluka, dan seterusnya, coba disadari saja. Biarkan sensasi itu meledak tanpa dinamai, dinilai, ditekan, atau dibuang. Biarkan saja. Disadari saja. Kalau datang lagi, sadari lagi sampai berhenti dengan sendirinya.

Kalau racun sensasi dari ingatan runtuh seluruhnya, maka Anda bebas. Si aku tidak berbeda dari kesedihan, kemarahan, luka. Tidak ada lagi si aku yang merasa sedih, marah, terluka.*

28. Tentang Ciri Pikiran

Dalam meditasi, saya kurang tajam melihat likaliku pikiran. Pikiran suka mengembara. Ketika disadari, pikiran yang mengembara berhenti. Bisakah dijelaskan ciri dari gerak pikiran supaya pengamatan saya menjadi lebih tajam?

Pikiran dikondisikan oleh pengalaman masa lampau. Karena terkondisi, maka pikiran bekerja secara mekanis. Pikiran bereaksi terhadap tantangan dengan pola tertentu. Pikiran menamai, mengonseptualisasi, menilai, menafsir menurut keterkondisian memori. Karena memori terkondisi, maka pikiran terbatas. Karena terbatas, pikiran tidak menangkap fakta “apa adanya”. Ketika pikiran bertemu pikiran, muncul konflik.

Pikiran menciptakan si aku atau diri. Diri rendah atau diri tinggi, diri palsu atau diri sejati tetaplah diri. Pikiran cenderung bergerak untuk mencari sesuatu yang lain atau sesuatu yang lebih. Pikiran dan objek-objek pikiran selalu berubah. Pikiran yang pada hakikatnya tidak permanen ini menciptakan si aku atau si pemikir permanen untuk menstabilkan dirinya. Si aku atau si pemikir ini sesungguhnya tidak berbeda dari pikiran.

Pikiran menciptakan dualitas dalam masalah-masalah kejiwaan. Ada objek-objek datang kepada batin. Namanya kemarahan, kesedihan, ketegangan. Itu semua adalah fakta. Pikiran yang bergerak menciptakan bukan-fakta. Kemarahan adalah fakta. Tidak boleh

marah adalah bukan fakta. Kesedihan adalah fakta. Bebas kesedihan bukanlah fakta. Ketegangan adalah fakta. Bebas ketegangan bukanlah fakta. Apa yang bukan fakta adalah ciptaan pikiran. Ketika pikiran disadari dan berhenti, apa yang bukan fakta itu tidak ada, dualitas tidak ada. Yang ada adalah fakta “apa adanya.” Bisakah ketika melihat objek yang datang ke batin, gerak “apa yang seharusnya” itu dilihat dan dibiarkan berhenti sehingga ada kejernihan dalam melihat “apa adanya”? Bisakah kita hidup, bergerak, dan ada bersama fakta? Apa saja yang datang kepada batin adalah “apa adanya”. Ketika pikiran bergerak dan menciptakan “apa yang seharusnya”, maka muncul dualitas. Ketika dualitas sudah muncul, konflik dan ketegangan terjadi.

Pikiran menciptakan kesadaran akan waktu psikologis. “Aku sekarang buruk; nanti aku akan menjadi baik.” Upaya untuk menjadi baik atau tidak menjadi buruk membutuhkan waktu, konflik, pergulatan. Pikiran tidak bisa mengubah yang buruk menjadi baik karena apa yang berlawanan masih mengandung lawannya. Waktu adalah pikiran dan setiap pikiran mendatangkan konflik. Perubahan yang mendasar tidak datang dari waktu, bukan dari pikiran, bukan dengan konflik.*

29. Tentang Munculnya Si Aku

Bagaimana kita dapat lebih tajam melihat munculnya si aku. Apa ciri kemunculan si aku?

Pertama, si aku bisa dikenali dengan mengenali rasa diri. Apakah ada rasa diri dalam meditasi? Ada rasa diri yang menyadari, rasa diri yang berpikir, rasa diri yang merasa, rasa diri yang duduk atau berjalan. Rasa diri ini menjadi pusat hidup, bergerak, dan ada.

Kedua, si aku bisa dikenali ketika muncul pikiran yang menamai objek, saat muncul dualitas objek-subjek, ketika muncul gerak untuk mengingini atau tidak mengingini, saat muncul daya upaya untuk menolak atau melekat objek.

Ketiga, si aku dapat dikenali ketika ada gerak identifikasi diri dengan objek. Identifikasi adalah proses melekat suatu gambaran tentang objek. Si pemikir yang tidak berbeda dari pikiran mengambil alih persepsi sensorik dengan menciptakan gambaran tentang objek dan melekatinya. Yang dilekatinya bukanlah objeknya, tetapi gambaran tentang objeknya.*

30. Tentang Ego dan Gerak Identifikasi Diri

Bisakah dijelaskan lebih jauh mengapa proses identifikasi diri penting untuk memahami ego? Mengapa proses identifikasi diri itu terjadi dan apa dampaknya secara psikologis bagi orang yang mengalami?

Identifikasi diri dan hubungannya dengan ego penting untuk dipahami karena hampir selalu kita berada dalam keadaan mengidentifikasi diri dengan objek. Hidup adalah hubungan dan dalam hampir setiap hubungan ada proses identifikasi diri.

Identifikasi diri merupakan proses kejiwaan yang membentuk struktur ego atau diri dan sebaliknya munculnya ego atau diri memperkuat proses identifikasi diri. Objek identifikasi banyak. Tetapi proses identifikasi hanya tunggal, yaitu si aku atau si pemikir yang tidak berbeda dari pikiran melekat pada gambaran tentang objeknya: tubuhku, sifatku, barang berhargaku, rumahku, uangku, keluargaku, partnerku, kesenanganku, kebahagiaanku, kesedihanku, lukaku, penderitaanku, agamaku, kelompokku, kekuasaanku, statusku, ideologiku, ajaranku, doktrinku, Tuhanku.

Proses identifikasi selalu membuat konflik dalam batin karena objek yang diidentifikasi bukanlah “apa adanya”, melainkan gambaran yang dipersepsikan oleh pikiran tentang objeknya. Ketika muncul objek sensasi dan pikiran membuat gambaran atau konseptualisasi

atas sensasi dan melekatkan gambaran atas sensasi, maka pikiran tidak menyentuh dan memang tidak bisa menyentuh “apa adanya”.

Meskipun pikiran hanya mampu menyentuh gambaran atas objek dan melekatkannya, proses identifikasi diri menciptakan sensasi psikologis tertentu. Orang merasa “Aku ada”, “Aku bahagia”, “Aku lebih kuat”, “Aku lebih bersemangat”, “Aku bergairah”, “Aku lebih percaya diri”. Identifikasi diri ini mempertebal ego. Ego itu sendiri merupakan entitas ilusif. Begitu pula proses identifikasi diri. Itu merupakan proses kejiwaan yang ilusif.

Dampak sosiologis dari menguatnya ego oleh identifikasi diri sangat berbahaya. Ego adalah pusat konflik. Ketika ego menguat dalam bentuk ego kelompok, maka potensi konflik dan kerusakan hidup bersama semakin besar. Misalnya, orang mengidentifikasi diri dengan Tuhan atau agama, “Tuhanku” atau “agamaku”. Lalu, kelompok laskar Tuhan atau laskar agama tertentu ini tidak takut membunuh atau memusuhi orang-orang yang tidak sepaham dengan Tuhannya atau agamanya yang dipersepsikan sebagai kafir. Sekarang, temukan sendiri identifikasi diri Anda terhadap sesuatu yang berdampak merusak dalam relasi-relasi Anda.

Mengapa terjadi proses identifikasi diri? Apakah itu terjadi karena adanya rasa takut, tidak percaya diri, merasa lemah, kerdil, tidak berharga, tidak berarti? Batin yang ingin diberi pahala, diakui, dihargai,

dihormati, disanjung, dipuji karena apa yang dimilikinya adalah batin yang menderita karena terperangkap pada gambaran yang diciptakannya sendiri. Batin seperti ini tidak merasa bahagia kalau tidak ada pengakuan dari orang lain.

Amat sulit untuk meruntuhkan proses identifikasi sebab dalam proses tersebut orang menemukan rasa aman, rasa pasti, rasa kuat, antusiasme, semangat, gairah, spontanitas, inspirasi. Tidak mudah memutuskan identifikasi diri dengan barang atau orang. Lebih tidak mudah lagi memutuskan identifikasi diri dengan ide-ide, ajaran kebenaran dan Tuhan-tuhan sebagai konsep. Sebelum ada pengertian bahwa itu semua adalah ilusi, maka proses identifikasi yang adalah esensi dari si aku sulit diruntuhkan. Dan, untuk memahami secara aktual bahwa semua itu sebagai ilusi tidak mungkin tanpa meditasi.

Sesungguhnya selama ada si aku atau diri, yang ada hanya penderitaan. Tidak ada Anda di luar penderitaan. Tidak ada si aku di luar penderitaan. Tidak ada si aku di luar rasa kerdil. Tidak ada si aku di luar rasa lemah. Tidak ada si aku di luar rasa takut. Ketika rasa takut dan lain-lain itu dilihat dalam kejernihan sebagai fakta tanpa berlari mengejar apa yang bukan fakta dan batin seketika dibebaskan dari fakta yang dilihatnya, bukankah tidak ada lagi proses identifikasi? Ketika pikiran mengatakan, "Ini penderitaanku", dan fakta bahwa "Tidak ada Anda di luar penderitaan" dilihat dalam kejernihan, bukankah si aku lenyap dan penderitaan juga lenyap seketika?

Cermatilah, sadarilah, tangkaplah, kapan si aku muncul dan mendistorsi fakta “apa adanya”. Bisakah pergerakan awal dari proses identifikasi diri, yaitu ketika pikiran menciptakan gambaran atau konseptualisasi atas objek dan melekatinya, disadari dan dibiarkan runtuh?*

31. Tentang Identifikasi Total dengan Kristus

Apakah identifikasi total bisa membuat kita bersatu dengan objek? Misalnya, kalau saya mengidentifikasi diri secara total dengan Kristus, bisakah saya bersatu dengan Kristus?

Kesatuan selalu melibatkan dua pihak dan dua entitas yang berbeda yang bertemu tidak akan pernah bisa disatukan. Dalam upacara perkawinan, sepasang mempelai berjanji untuk bersatu hati dan budi selamanya sampai kematian memisahkan mereka. Dalam perjalanan perkawinan, apakah kesatuan dua pribadi itu tercapai? Kalaupun mereka saling mengidentifikasi diri secara total, “Dia suamiku” atau “Dia istriku”, apakah hati-budi si istri menjadi tidak berbeda dengan hati-budi si suami dan begitu pula sebaliknya? Contoh lain sebagai deskripsi. Kalau Anda mengidentifikasi diri secara total dengan kera, apakah Anda berubah menjadi kera? Hahaha. Tidak mungkin, bukan? Apa yang sesungguhnya terjadi? Anda hanya mengidentifikasi diri dengan gambaran suami atau istri Anda, bukan dengan suami atau istri Anda yang sesungguhnya. Anda hanya mengidentifikasi diri dengan gambaran kera di benak Anda, tetapi bukan dengan kera yang sesungguhnya.

Begitu pula hubungan Anda dengan Kristus. Anda tidak bisa menjadi Kristus lewat identifikasi diri setotal apa pun. Anda tidak mungkin mengidentifikasi

diri dengan Kristus atau Tuhan, tetapi Anda hanya mengidentifikasi diri dengan gambaran akan Kristus atau Tuhan.

Kristus atau Tuhan yang sesungguhnya tidak bisa dijadikan objek identifikasi diri. Sekalipun dengan identifikasi diri dengan Tuhan, Anda merasa hidup lebih bermakna, tetapi perasaan itu bersifat ilusif. Si aku adalah entitas ilusif. Proses identifikasi diri juga ilusif. Oleh karena itu, si aku atau diri musti runtuh agar Kristus atau Tuhan bisa tersentuh. Kalau Anda mencoba seperasaan atau sepikiran dengan Kristus, tetapi si aku atau ego Anda masih tetap ada, maka Anda belum menyentuh intinya.*

32. Tentang Rindu akan Tuhan

Saya merasakan ada hasrat yang sangat dalam untuk merasakan kehadiran Tuhan. Saya rindu sekali. Apakah boleh saya berdoa kepada Hati Yesus ataukah diam saja untuk merasakan kehadiran-Nya?

Semua hasrat atau keinginan memiliki objek dan objeknya selalu berasal dari apa yang sudah dikenal. Apakah pikiran mengenal siapa Tuhan? Tidak, bukan? Ketika Anda memiliki hasrat akan Tuhan, bukankah Tuhan yang sesungguhnya tidak dikenal itu Anda jadikan objek yang Anda kenal? Untuk apa berkeinginan? Bukankah apa yang dicari keinginan tidak lain adalah kepuasan, rasa aman, rasa pasti? Bukankah pemuasan diri tersebut justru bisa membertebal ego?

Mengapa Anda rindu akan kehadiran Tuhan? Apakah ada kekosongan yang dalam dalam diri Anda? Tataplah kekosongan itu; tataplah kerinduan itu; tataplah hasrat atau keinginan itu. Tataplah pula objeknya, Tuhan sebagai konsep yang dikenal pikiran, kehadiran Tuhan yang dikenal pikiran.

Tidak ada Anda di luar kerinduan. Tidak ada ego atau diri terpisah dari kerinduan. Tidak ada Anda di luar Tuhan sebagai objek. Anda tidak berbeda dari objek Tuhan. Itu semua adalah kotoran batin. Tataplah hingga runtuh seluruhnya. Kalau subjek runtuh dan tinggal objeknya, apa yang terjadi? Lihatlah, bukankah muncul “Apa Adanya”?

“Apa Adanya” ini tidak bisa disentuh oleh pikiran, ego atau diri. “Apa Adanya” ini kudus, murni. Itu tidak bisa ditangkap kalau batin masih sibuk berkeinginan dan kerinduan belum runtuh. Itu hanya bisa ditangkap kalau batin diam dalam titik kekosongan, titik keheningan. Cecaplah kehadiran “Apa Adanya” itu.

Setelah retreat, Anda bebas berdoa apa saja. Tetapi selama retreat ini belajarliah untuk melihat “Apa Adanya”. Cecaplah kehadiran “Apa Adanya”. Setiap objek yang datang kepada batin membantu kita untuk melihat “Apa Adanya”. “Itu” meresapi segala yang ada.*

33. Tentang Tunggu dan Lihat

Saya mempraktikkan “tunggu dan lihat” seperti seekor kucing menunggu keluarnya tikus di mulut gua. Lama saya coba tetapi tidak melihat tikus keluar dari gua. Apa yang salah dengan “tunggu dan lihat” ini?

Apa yang terjadi dengan batin? Apakah batin berfokus atau berkonsentrasi? Dengan berkonsentrasi, pikiran telah menetapkan “adanya sesuatu” sebagai objek konsentrasi. Tetapi “tidak adanya sesuatu” adalah juga objek kesadaran. Karena Anda berkonsentrasi pada “adanya sesuatu” sebagai objek, maka perhatian konsentratif telah mengeksklusi “tidak adanya sesuatu” sebagai objek. Maka konsentrasi tidak bisa melihat tikus, padahal tikus itu sudah di depan mata Anda. “Tunggu dan lihat” itu bukan berkonsentrasi, tetapi sadar secara pasif. *

34. Tentang Mengubah Posisi Duduk

Selama meditasi bersama di pagi hari, saya merasa tersiksa. Saya tidak tahan duduk lama. Saya paksa bertahan untuk tidak mengubah posisi duduk karena saya tidak enak dengan teman-teman yang lain yang bisa duduk diam dalam waktu yang lama. Saya juga berpikir, sedikit-sedikit mengubah posisi duduk adalah tanda kemalasan. Apa ada yang salah dengan cara saya?

Kualitas meditasi tidak diukur oleh lamanya duduk tanpa bergerak, tetapi pada kualitas kesadaran. Ketika Anda merasakan sensasi yang disebut sakit, periksalah batin. Apa yang terjadi dengan batin ketika ada keinginan untuk mengubah posisi duduk, ketika ada keinginan lawannya untuk tidak mengubah posisi duduk, ketika ada keinginan untuk menahan sakit, ketika pikiran mengatakan mengubah posisi duduk tanda malas? Bukankah terjadi konflik, pergulatan dan ketegangan? Apakah ketegangan itu disadari?

Temukanlah titik hening. Anda boleh mengubah posisi duduk kapan pun. Yang penting Anda menemukan titik hening. Kalau sudah ditemukan, perlu dijaga dari saat ke saat, baik ketika duduk diam maupun saat mengubah posisi duduk, ketika berjalan atau berhenti, dan seterusnya.

Anda bisa duduk sepanjang kekuatan Anda. Barangkali awalnya sekitar 15 menit. Berikutnya 30 menit, 60 menit, dan seterusnya. Yang penting adalah temukan titik keheningan, entah ketika duduk diam entah bergerak. Ketahanan tubuh selama duduk akan mengikuti kualitas kesadaran Anda. Jadi jangan dipaksa.*

35. Tentang Manifestasi Visual dari Pikiran

Dulu saya pernah mengalami stres berat dan saya didoakan oleh seorang pendoa kharismatik. Dia bilang saya memiliki roh kematian. Saya tidak tahu apa artinya. Tapi saya takut. Bayangan roh kematian itu datang lagi dalam meditasi tadi. Dia datang dalam wujud dua mata yang menakutkan dan mengikuti saya. Setelah saya amati terus, akhirnya dia lenyap. Bagaimana bisa dijelaskan munculnya sepasang mata tersebut?

Pikiran adalah energi. Ia bisa keluar dalam wujud visual seperti sepasang mata yang menyeramkan dan menghantui Anda. Tetapi itu tidak lain adalah manifestasi pikiran.

Tiga puluhan tahun yang lalu ketika saya duduk meditasi, tiba-tiba muncul sosok laki-laki, hitam, besar, gagah. Dia datang mendekat ke tempat saya duduk dan langsung menabrak diri saya dan seolah-olah melebur ke dalam tubuh saya. Saya sampai terjatuh. Sesaat kemudian muncul kejengkelan terhadap sosok laki-laki tersebut.

Saya melihat kemudian bahwa sosok laki-laki tersebut tidak lain adalah gambaran diri saya sendiri. Saya dulu seorang pemaarah, sombong, angkuh, suka melawan, dan menyakiti orang lain. Kesadaran akan diri saya sebagai orang yang memiliki sifat-sifat

tersebut keluar secara visual dalam bentuk sosok laki-laki hitam.

Jadi temukan sendiri sepasang mata yang menghantui Anda itu sesungguhnya apa. Itu manifestasi Anda yang tidak berbeda dari pikiran itu sendiri.*

36. Tentang Korelasi Tubuh dan Batin

Beberapa hari yang lalu saya sangat terganggu dengan guncangan tubuh saat meditasi. Saya mempraktikkan apa yang Romo sarankan untuk melakukan “walking meditation” dengan kaki telanjang di atas tanah dan “sitting meditation” di atas lantai. Memang terasa dingin. Saya amati batin yang terus bergerak sambil sesekali melihat guncangan tubuh. Lama-lama guncangan tubuh tersebut mereda seiring dengan meredanya gerak batin dan guncangan tubuh sekarang sudah hilang.

Dari pengalaman Anda jelas tampak bahwa keadaan batin memengaruhi keadaan tubuh. Guncangan tubuh saat meditasi bisa berhenti dengan sendirinya dengan semakin kuatnya kesadaran akan batin.

Tubuh dan batin ini berhubungan erat. Tubuh yang sedang lelah bisa memengaruhi batin. Batin yang lelah karena didera konflik atau ketegangan bisa membuat tubuh lelah. Begitu pula sebaliknya. Batin yang tertib membuat tubuh tertib. Yang utama untuk disadari adalah batin, bukan tubuh. Tubuh tidak bisa dibuat tertib kalau batin tidak tertib.*

37. Tentang Bebas dari Kemelekatan

Beberapa hari yang lalu, saya merasa sudah selesai dengan kemarahan, luka dan penderitaan saya ketika objek itu datang dan membuat saya menangis. Sejak tadi malam hingga pagi tadi, objek itu ternyata datang lagi. Tapi saya hadapi dengan tenang. Saya melihat akar dari penderitaan saya adalah kemelekatan dan kemelekatan itu saya temukan sudah ada sejak saya kecil. Kemelekatan itu juga memengaruhi keputusan-keputusan saya, termasuk keputusan-keputusan besar dalam hidup saya. Kemelekatan itu memang musti dilepaskan. Bagaimana menghadapinya?

Tidak dipungkiri keputusan-keputusan dan tindakan-tindakan kita dipengaruhi oleh kemelekatan-kemelekatan kita sejak kecil hingga sekarang. Banyak perbuatan-perbuatan besar, entah terpuji entah tidak terpuji kita lakukan karena dorongan atau dipengaruhi oleh kemelekatan-kemelekatan. Tidak ada ego tanpa kemelekatan. Ego itu bisa mendorong orang melakukan perbuatan yang baik atau yang buruk. Tetapi selama ego masih ada, penderitaan masih tetap ada.

Anda tidak bisa melenyapkan ego atau kemelekatan. Keinginan untuk melenyapkan ego atau kemelekatan adalah bentuk lain ego atau kemelekatan. Semakin besar keinginan untuk berubah justru menjadi perintang perubahan.

Gerak keinginan untuk melepas justru memperkuat energi bagi ego atau kemelekatan. Jangan ada upaya untuk melepas. Pelepasan tidak akan terjadi kalau Anda melepas dengan memegang harapan bebas dari kemelekatan. Alih-alih sadari saja ketika itu muncul. Ketika kemarahan, luka penderitaan muncul kembali, sadari lagi. Jangan lelah untuk menyadari hingga semua itu berhenti dengan sendirinya.

Kuncinya adalah batin yang diam. Batin yang terus bergerak dengan memegang harapan, keinginan, daya upaya, justru memberi energi pada objeknya. Kalau batin diam, objek tidak mendapatkan pasokan energi darinya dan ikut diam. Kembali lihatlah batin dan tataplah objeknya sekaligus dalam titik diam hingga objeknya berhenti bergerak dan lenyap.*

38. Tentang Introspeksi Diri

Selama retreat kami tidak diperbolehkan merenung-renung, melihat kekurangan dan kelebihan, dan kemudian membuat niat untuk menjadikan diri lebih baik. Apakah dalam kehidupan sehari-hari introspeksi tidak lagi diperlukan?

Introspeksi diri adalah proses pikiran yang berpusat pada ego atau diri. Kalau Anda berpikir tentang suatu objek, maka pikiran memberikan energi pada objeknya dan objeknya tetap bertahan. Kalau Anda berpikir tentang kelemahan, maka kelemahan itu tetap ada. Anda tidak bisa melenyapkan kelemahan dengan merenung-renung tentang kelemahan dan membangun niat untuk menjadi lebih baik.

Diri yang buruk tidak bisa menjadi diri yang baik. Kebaikan sebagai lawan dari keburukan di sini masih mengandung sisi lawannya. Supaya kebaikan yang sesungguhnya mekar, keburukan sekaligus kebaikan sebagai lawannya musti runtuh. Maka Anda tidak diperbolehkan merenung-renung, tetapi menyadari saja objek yang muncul sampai objek itu lenyap sendiri.

Tidak ada Anda di luar keburukan. Tidak ada ego atau diri di luar keburukan. Diri yang buruk atau diri yang baik, diri yang rendah atau diri yang tinggi semuanya masih tetap diri. Kebaikan yang sesungguhnya terlahir ketika ego atau diri runtuh. Pandanglah proses-proses ego atau diri itu sampai runtuh dengan sendirinya.*

39. Tentang Membuat Keputusan dalam Kehidupan Sehari-hari

Dalam kehidupan sehari-hari ada banyak masalah teknis yang perlu diselesaikan dan kita dituntut untuk membuat keputusan. Bagaimana nantinya kami harus membuat keputusan yang benar?

Biasanya dalam proses pengambilan keputusan, kita meneliti kekuatan dan kelemahan, menemukan alasan pro dan kontra, dan seterusnya. Dalam hal-hal teknis, pikiran kita butuhkan untuk membuat analisis seperti meneliti alasan pro dan kontra tentang suatu perkara. Misalnya, bagaimana mengurus uang, orang, barang, organisasi, dan seterusnya. Termasuk dalam soal memilih bentuk kehidupan, misalnya akan hidup menikah atau tidak menikah.

Sekalipun pikiran dibutuhkan, selama tidak ada kejernihan batin, pandangan kita tentang apa yang baik dan buruk, pro dan kontra juga bisa menjadi bias. Kejernihan batin tidak mungkin ada selama pikiran psikologis, ego atau diri masih tetap ada.

Memang pikiran tidak bisa jernih 100% karena terkondisi oleh pengalaman masa lampau. Tetapi pikiran yang makin mendekati jernih 100% akan membuat keputusan-keputusan teknis mendekati benar. Oleh karena itu, perlu disadari apakah pikiran psikologis, ego atau diri berperan dalam proses pengambilan keputusan teknis.*

40. Tentang Ego dan Ketakutan

Saya mengalami banyak pencerahan selama ikut retreat ini. Pandangan saya tentang ego atau diri betul-betul berubah. Rasanya saya tidak bisa kembali seperti sebelum retreat. Tetapi lalu muncul ketakutan bagaimana nantinya dalam menjalani kehidupan setelah retreat.

Anda mengalami runtuhnya ego atau diri dalam retreat ini meskipun hanya sesaat. Pengalaman ini mengubah secara total pandangan Anda tentang diri. Setelah pengalaman runtuhnya diri yang sesaat itu berakhir, pikiran bergerak lagi dan menciptakan ketakutan.

Tidak ada Anda di luar ketakutan. Tidak ada ego atau diri terpisah dari ketakutan. Selama masih ada ketakutan, ego atau diri masih ada. Kehidupan nanti setelah retreat tidak perlu ditakutkan. Alih-alih kembali sadari ketakutan-ketakutan itu sendiri sekarang karena ego atau diri masih terus bergerak, muncul, dan lenyap.

Apakah cara hidup Anda tidak bisa kembali seperti sebelum retreat? Itu tergantung dari Anda. Anda bisa kembali lagi seperti ketika Anda berada sebelum atau di awal retreat. Oleh karena itu, praktik penyadaran musti dibiasakan. Kalau tidak dilakukan, kotoran-kotoran batin kembali menguat dan menelan Anda. Mengapa kita masih terus berlatih meditasi? Kita terus berlatih karena masih ada kotoran batin.*

Bagian 2:

Testimoni tentang Meditasi



1. No Pain, No Gain

MMO, Katolik, 37 tahun, karyawan swasta

Retret yang saya ikuti untuk pertama kalinya ini sungguh sangat bermanfaat. *I've learned a lot of thing* (Saya belajar banyak hal), meskipun saya tidak bisa menyelesaikan retret sampai akhir karena tanggal 4 September 2011 saya harus pulang.

Dalam retret ini, saya merasakan batin dan pikiran saya seperti *roller coaster*. Saya jengkel karena tidak memahami apa pun yang diajarkan Romo, jengkel terhadap panitia, *nelongso* karena teman sekamar menangis sehari-hari tapi tidak berani konsultasi kepada Romo ataupun panitia, dan ada teman sekamar yang pulang.

Akibatnya sakit maag dan sinusitis kambuh, badan panas tinggi. Beruntung Bu Wiewie memberikan obat dan bersedia menerima tangisan saya. Rasanya sakit sekali batin ini tetapi tidak tahu sebabnya apa. Saya tidak bisa tidur malam selama 7 hari dan hanya tidur 1 hari karena makan obat. Saya seperti sakit jiwa. Sempat juga tangan tersetrum listrik sewaktu menghidupkan lampu kamar mandi dan lampu kamar, padahal tangan saya tidak basah. Akhirnya teman sekamar menolong menghidupkan lampu. Anehnya teman sekamar yang menghidupkan lampu tidak mengalami apa-apa. Pada waktu itu, saya bertanya, "Fenomena apa sedang terjadi pada diri saya?"

Puncaknya saya menangis 2 hari dan stres sangat berat, sampai tidak bisa bermeditasi. Akhirnya, sesuatu terjadi pada waktu tidur siang tanggal 3 September. Tiba-tiba ada sesuatu yang menggerakkan diri saya untuk bangun. Saya tidak turun dari atas tempat tidur. Saya bermeditasi dengan duduk bersila di atas tempat tidur. Saya mengalami berhentinya pikiran dan batin, yang akhirnya saya tahu dari Romo bahwa itu namanya pengalaman tanpa-diri. Ternyata itulah yang dimaksudkan Romo dalam dialog: "*No pain, no gain*" (tidak ada pencapaian tanpa rasa sakit). Hahaha... Pemahaman itu seketika hadir. Seluruh rasa kehidupan *roller coaster* seperti yang saya sebutkan hilang begitu saja. Dan, seluruh bahan yang Romo ajarkan pada waktu dialog tanggal 3 September dan bahan-bahan sebelumnya, seketika terpahami. Keheningan itu melingkupi hingga saat ini dan masih terus berlangsung.

Saya akhirnya tahu bahwa peristiwa seperti ini pernah saya alami pada tahun lalu antara bulan November dan Desember 2010 dan beberapa bulan yang lalu sekitar April 2011. Saya sungguh ketakutan luar biasa sampai saya berpikir saya sakit jiwa. Saya sampai tidak berani masuk keheningan bila sendiri. Sekarang, setelah mengikuti retret ini, saya memahami bahwa ketakutan, stres berat, dan tangis saya adalah akibat saya tidak pernah mau menerima keadaan tanpa-diri pada waktu sebelumnya. Dan saya tahu juga bahwa pada waktu retret saya sudah mengalami duluan apa yang dikatakan Romo pada dialog tanggal 3 September

tentang pengalaman purifikasi, iluminasi, unifikasi. Bagaimana pikiran dan batin berjalan seiringan juga saya alami. Semua pertanyaan saya terjawab dalam dialog tanggal 3 September. Selanjutnya, apakah pengalaman tanpa-diri yang saya alami itu bersifat sementara atau permanen, perlu dilihat dalam berjalannya waktu.

Hari ini, saya mulai membaca pengalaman Bernadette Roberts tentang pengalaman tanpa-diri. Sungguh sangat mengejutkan dan mengherankan saya karena ada beberapa pengalaman yang sangat mirip dengan apa yang terjadi pada diri saya. Saya masih belum tuntas membacanya. Kalau sudah selesai, saya akan memeriksa kembali seluruh pengalaman saya.

Terima kasih banyak kepada Romo Sudri atas kesempatan yang diberikan dan bimbingan meditasinya yang tulus. Terima kasih untuk Ibu Wiewie khususnya sebagai tempat berbagi, serta panitia, dan seluruh teman-teman peserta retreat yang terkasih.

Sungguh retreat ini telah mengubah hidup saya dan membuat siap untuk menjadi lentur di mana saja saya berada.*

2. Menyadari Gerak Batin Jauh Lebih Berharga

AWJ, 36 tahun, Katolik, Pekerja Lepas

Usai Misa pembukaan, Pastor Sudrijanta menjelaskan tentang retret meditasi yang berlangsung selama 10 hari. Dari soal apa yang perlu dilakukan para retretan hingga apa yang terlarang dibuat selama retret. Dari perihal apa itu meditasi sampai bagaimana disposisi hati yang hendaknya dibangun para peserta retret. Melalui uraian tersebut saya mulai dapat melihat bahwa olah batin yang sudah setiap hari saya lakukan sejak pertengahan Januari 2008 termasuk ke dalam meditasi dengan objek. Dalam waktu 10 hari retret ini, saya diajak mengalami meditasi yang tanpa objek. Meditasi yang menjadikan gerak batin yang ada sebagai ruang gerak bagi kesadaran untuk bangun dan tumbuh.

Jika selama ini saya bermeditasi, berkontemplasi, dan berulang kali membatinkan perikop-perikop Injil serta membuat refleksi atasnya, maka kini saatnya bagi saya untuk menyadari terus-menerus gerak batin yang terjadi tanpa mengikuti atau pun menolak keinginan untuk menambahkan atau mengurangnya. Sebagai contoh fakta saya menghirup aroma pepohonan. Sebelum retret ini saya akan berfokus pada adanya bau yang terceraap oleh indera saya sedangkan dalam retret dengan peserta 20 orang ini saya tidak boleh berhenti pada adanya harum pepohonan, suara-suara, atau sentuhan-sentuhan halus pada indera

saya. Mulai kini saya harus menyadari adanya gerak batin yang berlangsung ketika hal-hal di atas datang menghampiri.

Posisi meditasi yang diperkenalkan oleh Pastor Sudrijanta sebagai pendamping retreat adalah posisi duduk, posisi berjalan, dan posisi berbaring. Posisi duduk (bersila dengan kaki kanan di atas paha kiri atau sebaliknya) langsung memberi sensasi sakit pada kaki saya. Luar biasa sensasi tersebut meskipun saya sudah terbiasa (sekitar 40 menit setiap harinya) untuk duduk setengah lotus seperti ini.

Lewat pendampingan, kesungguhan dan ketekunan berkanjang dalam duduk berteman sakit membuat saya akhirnya *ngeh* (mengerti) bahwa saya harus lebih memperhatikan gerak batin yang muncul ketika sakit pada kaki datang dan menguat. Timbul kesadaran adanya keinginan untuk bisa duduk lebih lama agar memperoleh sesuatu selama bermeditasi. Keinginan ini menghadirkan rasa tidak suka pada sensasi berupa rasa sakit di kaki. Rasa tidak suka melahirkan keinginan untuk meluruskan kaki sekaligus keinginan untuk terus bertahan. Datang juga pikiran tentang apa yang ada setelah rasa sakit ini kutaklukkan. Kesemuanya menimbulkan ketegangan, kebingungan, dan akhirnya pergumulan.

Saya terus menyadari semuanya sampai perlahan-lahan terbit kesadaran tentang adanya si aku yang menderita atas sakit dan peperangan batin yang ada.

Terang kesadaran terus-menerus mulai meredakan gerakan-gerakan batin tersebut. Tinggal rasa sakit yang tersisa. Rasa sakit tanpa keinginan untuk begini-begitu. Lalu mulailah rasa sakit mengurai dirinya. Tidak ada lagi rasa sakit yang tunggal dan utuh. Nyatanya sakit di kaki itu menghadirkan sensasi-sensasi yang berbeda di dalamnya. Rasa sakit itu terbagi dalam titik-titik. Tiap kali titik-titik itu ditangkap kesadaran, maka mereka mulai sirna dan selalu ada titik rasa sakit yang terbesar dan terkuat di antara mereka.

Ada semangat untuk menambah waktu duduk demi mengetahui sesuatu yang saya pikir pastilah besar dan berharga di balik rasa sakit itu. Setelah waktu yang ditentukan oleh batin terlewati akhirnya saya sadar bahwa yang ada di balik rasa sakit itu bukan sesuatu yang lain yang tidak saya kenal, melainkan keinginan untuk mengalahkan rasa sakit. Ada keinginan untuk mengubah rasa sakit menjadi sesuatu yang lain dan ada keinginan untuk mengalami pencerahan setelah rasa sakit lewat. Kesadaran membuat rasa sakit pada kaki saat bermeditasi duduk itu sudah tidak mengganggu lagi dan sudah tidak menghasilkan gerakan-gerakan batin bagai sebelumnya.

Selain sensasi sakit ternyata ada juga ingatan yang tanpa bosan dan lelah hadir ke dalam batin. Objek itu menunjukkan adanya luka lama yang ingin saya buang tapi, toh, tetap ada. Luka yang menghadirkan fakta bahwa saya sulit untuk memaafkan. Saya tidak suka semua itu sebab ternyata saya belum sebaik yang saya

sangka. Meditasi yang saya lakukan terus menghadirkan gerakan-gerakan batin setiap kali objek tersebut datang. Keinginan untuk menolak ingatan tersebut membuat keinginan untuk melenyapkannya turut muncul. Rasa marah, rasa tidak berdaya, dan keinginan untuk lari membuat si aku yang menderita muncul dan tertangkap oleh kesadaran.

Saya merasa tidak tahan atas semua itu. Ada pikiran untuk lari pada doa dan rokok. Akhirnya saya pilih merokok saja namun sebatang pun tidak bisa habis. Ada rasa malu karena menyerah pada objek tersebut. Ada keinginan menaklukkan si objek yang perlahan melemah menjadi sekadar menghadapinya saja, namun saya tetap tidak tahu harus bagaimana. Kemudian saya mengetuk pintu kamar Pastor Sudrijanta untuk *ber-sharing*. Dialog tersebut menghadirkan disposisi hati yang berbeda terhadap ingatan itu. Kini si ingatan saya sikapi sebagai teman spiritual saya dalam mengisi hari-hari *retret*. Meditasi pun saya bangun kembali dengan kesungguhan dan ketekunan.

Pada sebuah sesi meditasi berjalan (*walking meditation*) saya menyadari rasa dingin yang begitu menyerap kesadaran. Rasa dingin yang menyentuh tubuh tersebut membuat adanya gerakan pada batin, tetapi kesadaran segera menangkapnya pada saat kemunculan gerakan-gerakan itu. Ada keheningan yang mampu menyadari apa yang terjadi di dalam batin dan apa yang terjadi di luar batin. Rasa dingin pada tubuh nyatanya menciptakan si aku yang menghadapi sensasi

tersebut. Si aku yang sedang berusaha menghilangkan rasa dingin tersebut tertangkap kesadaran. Keinginan untuk menolak dan mengubah sensasi dingin makin membuat nyata si aku yang menderita karena berjuang mewujudkan hasrat tersebut.

Saya terus berkanjang dengan gerak batin sebagai jangkarnya. Batin mulai tenang lagi setelah gerakan-gerakannya berpulang kembali pada objek yang berupa rasa dingin. Kesadaran bahwa objek menciptakan subjek menyengat saya. Ada tubuh yang bergerak, ada sensasi dingin, ada objek-objek luar dan dalam batin, dan kesadaran menangkap kehadiran semuanya itu di tempatnya masing-masing.

Lalu ketika bermeditasi duduk hal tersebut, bahwa objek menciptakan subjek, tertangkap kesadaran kembali. Batin, tubuh, tenda, rerumputan, dan lainnya saling menjalin. Ya, kesadaran menangkap keterjalinan semua itu. Apa yang ada dalam batin jalin-menjalin dengan apa yang ada di luar batin. Rasa damai menggerakkan batin. Ada si aku yang ingin menetap di sana. Ada rasa bahwa tidak mungkin lagi menghidupi kehidupan seperti sebelum retret. Juga lantas timbul rasa ngeri tentang hidup macam apa yang nanti bakal dijalani. Semua gerakan batin tersebut tidak dapat lolos dari terang kesadaran.

Saat sesi dialog bersama, saya mengerti bahwa semua itu datang dan pergi. Apa yang dibutuhkan adalah kesadaran terus-menerus dari saat ke saat akan

gerakan-gerakan batin pada waktu kemunculannya. Saya pun diminta Pastor Sudrijanta untuk lebih memperhatikan gerak batin yang berlangsung daripada berfokus dan mengikuti atau menolak sensasi-sensasi yang datang silih berganti.

Proses menyadari berlangsung tanpa daya upaya. Bahkan dalam posisi berbaring pun kesadaran dapat menangkap gerak batin yang ada. Sampai tiba saat kesadaran mendapati adanya kemelekatan yang ternyata sudah menjadi motor sejarah hidup saya sejak masih kanak-kanak. Pilihan-pilihan dan keputusan-keputusan dalam hidup saya nyatanya terjadi untuk mendapatkan kemelekatan tersebut. Penolakan-penolakan dan penghindaran-penghindaran yang telah saya buat juga hanya reaksi dari kemelekatan itu. Tidak terkecuali ingatan yang kerap muncul selama meditasi. Dalam retret ini, saya mengerti bagaimana menyikapinya. Bukan lagi mengikuti dan membuang kemelekatan itu (yang dalam kesadaran tampak sebagai kemelekatan juga), melainkan menyadari gerak batin yang timbul akibat kemelekatan tersebut.

Kesadaran yang mulai tumbuh tidak memberi kesempatan pada keinginan diri untuk berubah menjadi sesuatu yang lain atau pun hasrat mendapat pencerahan untuk memperkeruh kolam batin. Semua itu tidak relevan lagi. Menyadari apa yang terjadi dalam batin waktu kesadaran menyentuh objek-objek tanpa memilih nyatanya jauh lebih berharga.

Selesai Misa penutupan, pendamping retreat membacakan janji pemeditasi yang diikuti para retreatan. Janji untuk menyelamatkan segala makhluk yang tak terhitung banyaknya dan janji untuk tetap setia menempuh jalan kesadaran yang luas sekaligus dalam tak terkira.

Terima kasih mendalam saya sampaikan untuk Pastor Sudrijanta, Panitia Retreat, dan Teman Retreatan atas semua pengalaman ini. Sekali lagi, terima kasih.*

3. Batin Saya Tidak Seperti yang Saya Pikirkan

RMA, 35 tahun, Katolik, Programmer

Seminggu sudah retret meditasi 10 hari berlalu. Kini saatnya menuliskan pengalaman sejauh masih saya ingat.

Sebelum mengikuti retret, saya ragu apakah jadi ikut atau tidak. Saat itu saya merasa baik-baik saja. Hanya bulan-bulan terakhir jarang sekali melakukan meditasi. Kalaupun meditasi paling banter hanya 10 menit. Akhirnya, saya memutuskan untuk ikut.

Pada hari-hari awal retret, meditasi hampir selalu diwarnai ketegangan. Baru setelah Romo Sudri memberi penjelasan tentang daya upaya, saya menyadari apa yang terjadi dengan batin. Ada keinginan untuk ngotot mempertahankan meditasi supaya bertahan lebih dari 10 menit. Setelah daya upaya tertangkap kesadaran, meditasi berjalan jauh lebih relaks.

Saat bermeditasi saya juga sering merasa seperti ditarik dari atas dan didorong dari bawah. Kemudian setelah cukup tinggi dihempaskan hingga ke dasar. Biasanya saya mengatur napas seicrit-icrit seirama dengan tarikan atau hempasan itu supaya tidak pusing. Hari itu saya mencoba untuk tidak berfokus pada napas, membiarkan napas berjalan normal dan setelah cukup lama tarikan atau hempasan itu menghilang dan berubah menjadi getaran-getaran di kepala.

Setelah saya bisa bermeditasi cukup nyaman, muncul satu objek yang saya hindari. Objek itu jarang muncul pada waktu-waktu sebelumnya. Ibarat objek itu dingin, saya selalu terbawa hingga kedinginan dan secepatnya menghentikan meditasi karena takut menggigil. Proses itu terus berjalan hingga suatu pagi saat meditasi subuh muncul imbasnya dan air mata saya tumpah. Saya betul-betul merasa tak berdaya. Pikiran sibuk berkomentar dan membuat saya tidak bisa menghentikan air mata. Sampai akhirnya saya mengenali munculnya rasa itu dan tidak menambahkan apa-apa pada perasaan itu. Tidak ada pikiran atau perasaan yang lain. Akhirnya, air mata saya berhenti mengalir sekitar jam 09.00 pagi.

Selain itu, ada objek yang lain yang sering kali muncul sudah semenjak hari pertama retreat. Objek itu berkait dengan seseorang. Amat mengherankan mengapa itu muncul karena sudah lama sekali saya tidak berkomunikasi dengannya dan lagi baru kali ini muncul dalam meditasi. Begitu nama itu muncul, pikiran menyabotase dengan berkomentar “Lah kok, kamu muncul?” Objek ini terus muncul sampai malam hari saat Romo Sudri menjelaskan tentang dualitas objek-subjek. Waktu itu saya biarkan objek itu muncul dan menyelesaikan apa yang ingin disampaikan. Ternyata sungguh-sungguh melegakan karena objek itu akhirnya berhenti karena tatapan kesadaran yang terus-menerus.

Pernah juga waktu saya meditasi jalan (*walking meditation*) di malam hari, pikiran menceritakan satu hal yang sama dan beberapa kali terjadi pengulangan dari awal sampai akhir. Entah berapa kali pengulangan terjadi. Sampai akhirnya tiba-tiba pikiran itu berhenti dan kesadaran menangkap detail gerakan langkah kaki. Selama meditasi jalan, saya biasanya harus mengingatkan dengan mengatakan “Jalan pelan-pelan, jalan pelan-pelan”. Kali ini saya tidak mengatakan apa-apa dan langkah kaki benar-benar melambat, amat sangat lambat tanpa daya upaya. Agak lama itu berlangsung hingga akhirnya saya *ngeh* (sadar) bahwa saya sendirian dalam melakukan meditasi jalan. Kemudian, muncullah rasa takut. Saya menghentikan meditasi jalan itu dan kembali normal.

Objek ibarat rasa dingin tadi terus mengganggu batin saya. Pada hari-hari terakhir retret, akhirnya saya berhasil mengatasinya. Romo Sudri selalu mengajak untuk menyadari apa saja yang kita kenal dan membiarkannya lenyap. Awalnya, ada daya upaya untuk melenyapkannya. Tetapi kemudian daya upaya itu tertangkap kesadaran, termasuk proses-proses konseptualisasi atas objeknya.

Menuliskan pangalaman ini semua membuat saya malu karena sebelum retret saya merasa baik-baik saja. Ternyata selama retret saya menyadari bahwa batin saya tidak seperti yang saya pikirkan.

Saya ingin mengucapkan terima kasih untuk dua langkah kaki yang menemani saya di suatu malam. Terima kasih untuk sebuah pelukan di suatu pagi yang membuat air mata semakin berderai. Terima kasih buat teman satu kamar yang telah berbagi selimutnya selama 10 hari. Terima kasih juga buat teman-teman yang lain atas begitu banyak kenangan selama retreat. Akhirnya, terima kasih kepada Romo Sudri yang telah mengajarkan bagaimana mengolah batin seperti belajar bersepeda.*

4. Kematian adalah Awal Kehidupan

VHI, 41 tahun, Katolik, Karyawan Swasta

Saya baru pertama kali mengetahui adanya retreat meditasi yang dibimbing oleh seorang Romo. Awalnya saya ragu apakah saya dapat mengikutinya mengingat diadakannya selama lebaran saat biasanya saya tidak bisa meninggalkan rumah karena harus mengurus rumah selama “asisten” di rumah tidak ada alias pulang kampung. Tapi entah mengapa kali ini saya merasa Tuhan sudah mengatur semuanya sehingga saya bisa mengikuti retreat ini. Tiba-tiba “asisten” di rumah mengatakan lebaran ini tidak pulang kampung, padahal selama ini belum pernah hal ini terjadi. Tuhan juga menyiapkan teman seperjalanan yang baik dan menyenangkan karena saya mendapatkan tumpangan dalam perjalanan menuju Puncak. Terima kasih khusus buat Mbak Fetria atas tumpangannya.

Saya tidak mempunyai tujuan dalam retreat ini selain untuk mengetahui bagaimana melakukan meditasi dengan benar. Selama kurang lebih tiga tahun ini saya melakukan meditasi tanpa bimbingan. Dari buku-buku yang saya baca, ternyata meditasi itu banyak macamnya. Dan, saya merasa apa yang saya dapatkan selama retreat ini adalah bonus yang luar biasa.

Hari Pertama

Pagi hari ketika akan berangkat menuju hutan Cibodas, saya masih belum tahu tujuannya apa kami dibawa masuk ke hutan Cibodas melakukan meditasi jalan (*walking meditation*). Pada waktu Romo mengatakan ada air terjun, saya membayangkan pasti asyik ke sana.

Pagi dini hari gelap dan sunyi. Kami tidak boleh saling berbicara. Dalam hawa yang dingin saya mulai menapaki langkah masuk ke dalam hutan. Tapi anehnya tidak ada perasaan takut dalam diri saya meskipun jarak antara peserta yang di depan dan di belakang cukup jauh. Ketika matahari akan terbit, saya tiba di suatu tempat yang membuat saya ter bengong-bengong karena takjub. Begitu banyak bunga terompet warna putih di depan mata. Kesunyian, remang-remang hutan dan pemandangan gunung di sebelah kanan saya, itu semua membuat rasanya saya sungguh bersatu dengan alam dan ciptaan-Nya. Luar biasa indah.

Memang benar apa yang pernah saya baca “Ketika keindahan itu diucapkan, maka keindahan menjadi tidak indah lagi. Tetapi keindahan yang dinikmati akan terasa lebih menyentuh.”

Ketika sampai di air terjun, saya menyaksikan suatu pemandangan yang tidak kalah indahnya. Bagus sekali. Rasanya senang sekali mengingatnya, sampai ada keinginan untuk ke sana kembali.

Pukul 18.00 pada hari Sabtu 27 Agustus, Misa pembukaan retreat dimulai. Inilah perjalanan rohani yang

harus siap saya jalani. Dalam Misa, saya berdoa kiranya Tuhan memberi kekuatan sampai retreat selesai.

Ketika Romo menjelaskan sedikit tentang “meditasi tanpa objek” ini, saya hanya mendengarkan dan menyerap sepenuhnya karena memang belum pernah menjalankannya.

Hari Kedua

Pada hari kedua, saya dapat menjalani meditasi dengan baik. Semua yang diterangkan oleh Romo, saya coba jalankan. Saya cukup senang menjalani retreat ini meskipun agak bingung dengan waktu karena kami tidak boleh melihat jam. Tapi lama-kelamaan saya mulai terbiasa dengan bunyi bel pengatur waktu.

Saya sadar saya memang tidak memiliki tujuan tertentu untuk mengikuti retreat ini. Oleh karena itu, ketika Romo menjelaskan tentang daya upaya, tidak banyak daya upaya yang saya lihat. Semuanya rasanya mengalir begitu saja.

Hari Ketiga

Di hari ketiga ini, saya merasa seperti ikan yang baru ditangkap, menggelepar ingin dilepas. Saya berusaha meditasi dengan kesadaran yang ada. Saya mengikuti petunjuk Romo untuk menyadari saja pikiran dan perasaan yang timbul. Sungguh di hari ini saya berjuang keras karena dalam meditasi saya teringat anak-anak saya. Muncullah keinginan yang kuat untuk pulang. Saya menangis tapi segera saya sadari. Kalau ingin

belajar memang harus ada yang dikorbankan. Di sinilah saya baru menyadari daya upaya yang sesungguhnya. Dengan melihat daya upaya dan menyadarinya, maka saya dapat melepaskan perasaan galau saya.

Banyak peserta yang mengeluh sakit kakinya selama bermeditasi. Bukannya saya tidak merasa sakit, tapi rasa sakit di kaki tidak sebanding dengan kegalauan saya ingin pulang di hari ketiga ini. Tapi syukur semuanya dapat teratasi.

Hari Keempat

Selama meditasi pagi, saya merasa senang. Saya sudah bisa mulai menikmati apa yang saya lakukan. Sepanjang hari saya senang dan melakukan, baik *walking meditation* maupun *sitting meditation* dengan perasaan gembira.

Ketika Romo menerangkan tentang kemelekatan sore harinya, saya langsung berpikir tanpa meditasi saya sudah tahu objek yang saya lekat. Yang saya sadari waktu itu hanya satu kemelekatan karena saya merasakannya sungguh-sungguh. Tetapi ketika meditasi dengan batin yang jernih, beberapa kemelekatan bermunculan. Kemunculannya tidak saya duga karena memang selama ini tidak pernah saya sadari. Kaget saya dibuatnya. Setelah meditasi saya memeriksa diri terhadap kemelekatan yang muncul tersebut. Tetapi bagaimana saya harus melepaskannya saya masih bertanya-tanya.

Hari Kelima

Ketika *sitting meditation*, saya tiba-tiba merasakan guncangan tubuh yang cukup mengganggu. Saya mencoba untuk terus bermeditasi tapi tidak bisa. Akhirnya sepanjang hari ini saya lebih banyak melakukan *walking meditation*. Guncangan tubuh tersebut berlangsung sampai besok siangnya. Dan saya bertanya kepada Romo yang akhirnya memberikan solusi kepada saya untuk melakukan *walking meditation* tanpa alas kaki dan *sitting meditation* tanpa alas.

Hari Keenam

Saya menjalankan saran Romo untuk *walking meditation* tanpa alas kaki dan *sitting meditation* tanpa alas, tapi karena dingin saya hanya sekali saja *sitting meditation* tanpa alas. Tetapi saya melihat ketika *sitting meditation* dengan batin yang sungguh tenang, guncangan itu perlahan-lahan berhenti dengan sendirinya.

Ketika meditasi pada sore hari saya melihat gambar bahwa saya sedang berdiri di depan peti adik saya yang sudah meninggal. Saya kemudian mengikuti gambaran yang timbul di mana ternyata saya diingatkan bahwa saya pernah berkata di depan peti bahwa saya ini bukan siapa-siapa dan bukan apa-apa yang suatu hari akan tidur di tempat yang sama.

Di sana ada kesadaran bahwa ada sesuatu yang luar biasa besar yang tidak bisa dijangkau dengan pikiran dan dirangkai dengan kata-kata, yang setiap

saat bisa memberi dan mengambil. Saya menangis dalam meditasi kali ini.

Hari Ketujuh-Kesembilan

Hari ketujuh sampai hari kedelapan semua meditasi saya berjalan dengan baik. Meskipun masih banyak pikiran timbul, saya menyadari dan mengamati saja. Saya juga mengalami keheningan yang dalam sekali, yang dalam kesempatan meditasi lain tidak saya alami.

Pada hari kesembilan ketika Romo mengatakan untuk melepaskan dan mengajak kami mengalami kematian secara psikologis, saya mengerti maksud Romo. Tapi saya masih belum tahu bagaimana caranya. Saya masih belum menyadari apa yang saya akan dapatkan.

Ketika meditasi dimulai, tiba-tiba saya diingatkan bahwa tahun lalu saya pernah berlutut di depan Tabernakel gereja dan di sana saya berdoa serta berjanji pada Tuhan untuk menyalibkan kedagingan saya dan melepaskan semua kemelekatan saya supaya Tuhan bisa memakai saya lebih lagi. Selama ini, olah rohani saya adalah dengan berdoa dan berpuasa. Dan dengan olah rohani tersebut saya belum menemukan cara untuk melepaskan semua kemelekatan saya. Beberapa bulan kemudian, kalau tidak salah akhir tahun lalu atau awal tahun ini, saya kembali berlutut di depan Tabernakel dan berdoa. Dalam doa itu saya mengatakan bahwa saya tidak lupa akan janji saya tapi saya tidak tahu bagaimana caranya melepaskan semuanya itu.

Itu semua terlihat jelas ketika saya meditasi. Saya menangis karena ingat itu dan tiba-tiba saya menyadari bahwa retreat meditasi ini adalah jawaban dari doa saya. Ketika saya menangis, saya menyadari adanya ketakutan yang besar dan itulah akarnya mengapa tidak bisa melepaskan kemelekatan. Lalu saya praktikkan apa yang diajarkan Romo untuk menyadari ketakutan tersebut. Pada saat ketakutan itu runtuh, saya merasa ada sesuatu yang keluar dari hati saya dan saya merasa lega luar biasa. Saya menangis terharu. Sungguh awalnya saya ikut retreat ini hanya ingin belajar meditasi dengan benar. Ternyata Tuhan menjawab doa saya melalui retreat ini. Pantas saja Tuhan seperti sudah menyiapkan semuanya sehingga saya bisa ikut retreat meditasi ini.

Ini lah kematian yang merupakan awal kehidupan baru bagi saya. Saya merasa perlu untuk melakukan olah batin terus-menerus dalam kehidupan sehari-hari dengan menjaga kesadaran dan kejernihan batin.

Terima kasih buat Romo Sudri yang sudah mengizinkan saya mengikuti retreat ini dan yang dengan penuh kesabaran membimbing seluruh peserta.*

5. Biarkan Saja, Sadari Saja

DCS, 42 tahun, Katolik, Karyawan

Saya memutuskan untuk ikut retreat meditasi karena tertantang untuk bisa hidup tertib, ada keinginan untuk mencari pengalaman baru dan terutama untuk menjauhkan diri dari kesibukan sehari-hari.

Bel berbunyi jam 03.00 setiap hari sebagai tanda harus siap-siap untuk meditasi pagi. Sesudahnya meditasi sendiri-sendiri sampai dialog jam 17.30. Setelah dialog dilanjutkan meditasi malam hingga saat tidur tiba pukul 21.30. Saya belum pernah mengalami 24 jam sehari selama 10 hari sebagai siklus paling indah dan paling aneh dalam sejarah kehidupan saya.

Saat berjalan menuju ruang meditasi, rasa kantuk sering masih terasa selain rasa dingin yang menusuk. Alhasil baju yang saya pakai setiap pagi berlapis empat dan celana berlapis dua. Belum lagi ditambah syal dan kadang selimut untuk menutup dingin.

Romo biasanya mulai memandu dengan bertanya, “Pertama-tama, periksalah gerak batin Anda, periksalah sikap tubuh Anda. Apakah sudah relaks? Apakah ada keinginan? Adakah tujuan yang ingin dicapai selama meditasi? Sadarilah objek dan batin tanpa daya upaya.” Petunjuk yang diberikan selama meditasi setiap pagi dan malam memberikan pelajaran untuk saya olah selama meditasi seharian.

Kadang saya bisa menikmati tanpa banyak berpikir. Hari-hari awal tidak begitu mudah. Yang paling susah ketika kaki sudah mulai terasa gatal, pegal, linu, atau kram. Pikiran sering bertanya, “Oh, kapan siksaan ini akan berakhir?” Saya coba memicingkan mata untuk mengintip yang lain. Posisi Romo masih stabil, sebagian besar teman-teman juga masih mantap. Tidak ada pilihan lain kecuali harus terus duduk.

Romo memandu, “Apa ada sensasi tubuh? Apakah Anda menangkap adanya sensasi yang paling kasar hingga sensasi paling halus? Ketika sensasi tetap tinggal sebagai sensasi, tanpa dinamai, bisakah dilihat bahwa tubuh tidak lain merupakan kumpulan vibrasi? Sensasi yang dinamai pegal, linu, sakit itu, bukankah tidak lebih sebagai vibrasi? Bisakah menyadari objek-objek sensasi itu hingga sensasi itu tidak tumbuh menguat, berhenti dan bahkan lenyap?” Spontan saya bertanya dalam hati, “Bagaimana mungkin menyadari sakit sebagai vibrasi dan ketika disadari bisa lenyap?”

Tujuan meditasi tanpa objek bukanlah untuk mengosongkan pikiran, bukan memusatkan pikiran dengan konsentrasi. Meditasi tanpa objek tidak memiliki tujuan apa-apa kecuali menyadari gerak tubuh dan batin dari saat ke saat. Jika ada objek yang datang sadari saja. Objeknya apa saja, misalnya orang yang kita sayangi atau kita benci, pengalaman-pengalaman bahagia atau menderita. Setiap objek itu menjadi teman spiritual menuju pencerahan batin.

Sampai pada hari keempat saya masih bergulat dengan pengalaman masa lalu. Batin masih sangat kacau. Ingat ini atau ingat itu. Kebanyakan waktu saya merenung-renung, meski telah dianjurkan untuk tidak merenung dan membiarkan saja segala sesuatu datang dan pergi. Masa lalu hanyalah gerak pikiran dalam rentang waktu, masa kini bukan bagian dari masa lalu dan masa depan bukan bagian dari masa kini. Pikiran yang adalah gerak masa lalu seolah nyata. Semua hanyalah ilusi. Si pemikir tidak berbeda dari pikiran. Pikiran menciptakan si pemikir, si pengamat, si ego, si diri. Ketika si ego muncul, terjadilah proses memilah-milah objek. Ada yang disukai, ada yang tidak disukai.

Batin terkondisi oleh pengalaman masa lalu. *Image* tertentu mengenai masa lalu menciptakan reaksi-reaksi seperti kita dahulu bereaksi dengan pengalaman masa lalu. Padahal yang kita alami setiap hari adalah baru. Maka sering kita tidak maju-maju menuntaskan problema kehidupan karena kita tidak melihat fakta sebagai fakta. Lalu apa yang musti dilakukan? Berulang-ulang saya mendengar selama meditasi, "Biarkan saja. Sadari saja." Baru kali ini saya mendapat pelajaran yang seperti ini.

Ketika saya diabaikan orang lain dan saya kecewa, saya diminta untuk membiarkan saja dan menyadarinya. Tetapi bagaimana itu mungkin? Anjuran ini sungguh tak masuk akal. Aku bertanya, "Apakah aku bukan apa-apa dan bukan siapa-siapa? Jadi, jangan menganggap diri penting supaya bisa menerima diri dengan segala

keadaannya bahkan saat mengalami keterpurukan sekalipun?” Meskipun demikian, aku belajar untuk menyadari saja rasa kekecewaan itu. Faktanya adalah bahwa “aku kecewa”. Saya belajar untuk melihat bahwa tidak ada diri yang terpisah dari rasa kecewa. Kecewa adalah kecewa. Tidak ada “aku” di luar rasa kecewa. Saya belajar untuk terus menyadari pikiran yang terus menganalisis mengapa “aku” kecewa.

Bagaimana mengatasi ketidak-damaian dalam hidup? Selama ada kotoran batin, maka batin tidak damai. Bagaimana menghilangkan kotoran batin? Jawabannya, sadari saja. Jangan mencoba menemukan cara menghilangkannya. Misalnya, malas diubah supaya menjadi tidak malas, marah diubah supaya menjadi tidak marah, cengeng diubah supaya menjadi tidak cengeng. Daya upaya untuk mengubah justru menimbulkan konflik baru dan tidak membawa penyelesaian secara tuntas.

Pada hari kelima, ada sesuatu yang menyentuh. Saya menemukan bahwa ternyata hidup itu sangat berharga. Segala masa lalu biarkan saja menjadi masa lalu. Hidup yang nyata adalah hari ini. Pertentangan batin pada hari-hari sebelumnya sirna sudah. Sejak itu, saya menjalani sisa hari retret dengan lebih ikhlas. Saya menulis kalender pribadi dan memberi tanda centang pada hari yang telah lewat. Kadang datang rasa bosan dan rindu pada anak-anak. “Kapan selesainya, ya?”

Dua hari sebelum berakhir, saya mulai sakit kepala. Tiga kali setiap hari saya masuk kamar dan tiduran sesudah meditasi pagi, sesudah sarapan, dan sesudah makan siang. Terus terang ada rasa khawatir kembali ke kehidupan sebenarnya. Saya sudah belajar mengolah batin seperti “belajar naik sepeda” di Wisma Cibulan. Kira-kira nanti di tengah Jakarta bisa lancar atau tidak? Berkali-kali saya menangis galau. Tuhan tunjukkan jalanku.

Pada hari-hari terakhir pertemuan, Romo Sudri menjelaskan tentang kematian dalam kehidupan. Maksudnya, kita harus bisa mati dan terbebaskan dari kehidupan yang terkondisi supaya kita bisa memulai kehidupan yang baru.

Saya simpan dalam-dalam semua pelajaran berharga ini. Saya melihat urutan pelajaran mulai dari hari pertama sampai hari terakhir. Dampak dari olah kesadaran ini jelas, yaitu batin menjadi jernih dan bisa menjalani kehidupan dengan cerdas. Saya menyadari ternyata Tuhan yang saya kenal hanya sebagai konsep kini saya mengalaminya begitu dekat dalam diri ini. Tak perlu jauh-jauh dicari. Tuhan ada di mana-mana meski tidak ada dimana-mana secara khusus.

Misa penutupan di balkon atas sangat menyentuh. Meski angin bertiup kuat, hatiku hangat dipenuhi kedamaian. Inilah pertemuan terakhir bersama Romo dan teman-teman retretan. Ada beberapa janji untuk menjalani kehidupan dengan sadar di tengah arus dunia

yang sangat kacau. Juga janji untuk menyelamatkan kehidupan. Kami diutus dan diberi penguatan sebelum kembali.

Ada banyak pengalaman dan pelajaran yang sangat berharga selama retreat 10 hari yang tidak bisa diukur dengan nilai uang. Terima kasih untuk Romo Sudrijanta. Semoga tetap diberkati dan konsisten dalam mendampingi mereka yang melakukan pencarian spiritual yang mendalam.

Kini sudah lima hari berlalu sejak kembali ke kehidupan sebenarnya. Sekarang bangun pagi dengan sukarela, mengerjakan segala sesuatu dengan lebih ikhlas, menyadari kasih Tuhan dari waktu ke waktu. Jika ada yang tidak berkenan, saya selalu ingat, “Biarkan saja. Sadari saja. Segala sesuatu datang dan pergi begitu cepat. Ting....(suara bel)!”*

6. Keheningan yang Luar Biasa

FYWS, 45 tahun, Wiraswasta, Surabaya

Pengalaman mengikuti Retret Meditasi Tanpa Objek yang diadakan di Cisarua oleh Romo Sudrijanta sangat berkesan mendalam bagi saya.

Pada hari ke-1, kami mengikuti perjalanan di Gunung Gede. Pengarahan dilakukan oleh Romo. Setelah itu kami berjalan mendaki. Karena saya tidak pernah olahraga, perjalanan tersebut berat sekali. Romo mengajak untuk melangkah dengan seluruh kesadaran. Karena stamina peserta tidak sama, akhirnya saya harus berjalan sendirian di dalam kegelapan malam di hutan Gunung Gede. Tidak terlihat siapa pun di belakang ataupun di depan. Di situlah perasaan ini menjadi lebih peka terhadap segala sesuatu yang ada disekitar saya. Yang lebih aneh, ada sikap pasrah yang luar biasa yang saya rasakan. Tidak ada ketakutan. Semuanya apa adanya. Melangkah dengan terseok-seok. Itulah kehidupan yang harus dihayati dalam kesendirian. Kebesaran-Nya saya rasakan. Itu tidak terlukiskan.

Pada hari berikutnya setelah ada pengarahan dari Romo, kami memulai meditasi. Karena seluruh tubuh masih terasa nyeri, saya bermeditasi sebisa yang saya lakukan. Karena tidak bisa bangun jam 03.00, saya mulai meditasi jam 06.00 pagi. Karena kondisi nyeri yang saya alami, hari itu berlalu begitu saja, tanpa pengalaman apa pun. Biasanya saya sering melakukan

meditasi dengan objek. Perasaan damai dan sukacita selalu saya rasakan. Pada pengarahannya hari ke-2, baru saya mengerti tentang jeda pikiran yang satu dengan pikiran yang lain, adanya suatu titik hening saat pikiran berhenti.

Pada hari ke-3 pun saya masih berkuat pada pikiran saya. Pikiran berjalan terus, meskipun kadang tidak menemukan objek yang dipikirkan. Tetapi itulah pikiran itu sendiri. Setelah diberikan pengarahannya berulang kali, baik pagi maupun sore hari, saya mulai mengerti tentang hakikat pikiran. Pikiran selalu memberikan penilaian terhadap objek apa pun. Kita diminta untuk mengamati saja, tanpa memberikan penilaian terhadap pikiran yang selalu berjalan. Di situ, Romo berbicara tentang mengamati tanpa daya upaya, tidak melakukan apa pun terhadap objek yang terlintas di pikiran saya.

Pada hari ke-4, saya mencoba menerapkan apa yang telah diterangkan meskipun kita diminta untuk melupakan semua pengarahannya yang baru saja didengar. Saya coba duduk di lantai 2 dan memulai meditasi. Karena terlalu lama duduk bersila, ada perasaan sakit pada kaki saya. Pada mulanya saya teringat apa yang diajarkan, "Jangan memberi penilaian atas apa pun." Tetap saja pikiran datang dan membuat penilaian, tetapi saya sadari. Suatu ketika, ada satu permasalahan yang hinggap di pikiran saya, setelah sekian lama bermeditasi, pikiran tersebut berhenti pada permasalahan tersebut. Setelah saya perhatikan tanpa berpikir apa pun, tiba-

tiba keheningan yang luar biasa menaungi saya. Saya tidak merasakan apa pun dan tidak tahu berada di mana. Saya tidak tahu apa pun, bahkan diri saya sendiri. Ketika pikiran datang dan mulai berpikir kembali, lenyaplah semuanya itu dan saya tersadar.

Itulah pengalaman saya selama retreat. Meskipun saya harus meninggalkan tempat retreat pada hari ke-6, pengalaman itu sangat berkesan. Pengertian dalam membaca Kitab Suci mulai berubah setelah mengikuti retreat. Saya merasakan bahwa Allah sungguh baik dan sangat baik. Satu hal lagi setelah saya kembali dari retreat, saya kurang menyukai menonton TV dan ada kerinduan untuk melakukan meditasi terus dan terus. Ada sesuatu yang luar biasa. Waktu meditasi di rumah, saya mendengar suara anjing melenguh. Pikiran mengatakan, "Anjing saya lapar." Ternyata anak saya juga mendengar suara tersebut dan bergegas memberi makan ke anjing saya tanpa adanya perintah. Itu kebetulan atau bukan, saya tidak tahu. Tetapi serasa hati ini mulai peka terhadap apa pun di sekitar saya. Terima kasih Romo atas bimbingannya melalui olah kesadaran yang Romo ajarkan.

7. Melihat Luka secara Baru

AKP, 46 tahun, house keeper, Katolik

Selesai sudah retreat meditasi 10 hari. Retreat kali ini memang berbeda dari retreat-retret yang lain. Waktunya pun relatif lama. Aku sempat mengajak beberapa teman, sambil aku tunjukkan tata tertib retreat. Mereka menyatakan belum siap karena tidak boleh bicara selama retreat berlangsung. Sebagian dari mereka menunjukkan keenggananannya begitu mengetahui bahwa retreat ini adalah retreat meditasi. Entah apa yang ada dalam benak mereka begitu mendengar kata “meditasi”.

Hari ini tepat seminggu aku kembali ke kehidupan nyata. Tanggapan pro dan kontra aku terima sepulang retreat. Aku mendengarkan saja.

Aku datang mengikuti retreat dengan membawa sejumlah masalah yang sudah lama menekan diri. Berbagai pihak sudah aku hubungi, tetapi tidak membuahkan hasil. Pihak-pihak yang memberi andil terhadap semua masalah sangat sulit aku minta pengertiannya bahwa semua masalah tidak bisa dibebankan kepadaku semata.

“Semua masalah teknis harus dicarikan jalan keluar secara teknis pula,” begitu aku mendengar dari Romo Sudri. Aku tahu bagaimana menyelesaikannya, yaitu dengan melibatkan pihak-pihak yang netral dan ahli di bidangnya sehingga bisa ditemukan penyelesaian

secara fair. Penyelesaian ini harus disetujui oleh semua pihak. Apa jadinya kalau ada pihak-pihak yang tidak menghendaki permasalahan ini diselesaikan karena merasa akan dirugikan? Betapapun kerasnya aku berusaha, tampaknya sia-sia. Selama ini aku pribadi saja yang berkonsultasi secara konsisten pada psikolog, psikiater, para romo, dan sebagainya, terutama pada saat fisik dan psikis sudah sangat lelah. Aku seperti melakukan perjalanan yang berputar-putar tanpa arah. Melelahkan. Sendirian!

Secara kebetulan tahun lalu (2010), aku mendapat info tentang buku yang ditulis Romo Sudri, *Revolusi Batin Adalah Revolusi Sosial* (Kanisius, 2009) sewaktu membesuk seseorang di sebuah Rumah Sakit. Akhirnya, aku bisa mendapatkan buku tersebut. Beberapa bab telah aku baca, tetapi ada hal-hal yang aku tidak mengerti sampai suatu saat aku bisa bertemu langsung dengan penulis buku tersebut.

Aku tahu sejak sebelum datang ke retreat ini, bahwa aku tidak bisa mengharapkan semua permasalahanku akan terselesaikan dengan retreat ini. Semua ada waktunya. Entah kapan dan dengan cara bagaimana.

Satu hal jelas bagiku bahwa dari retreat meditasi ini aku belajar bagaimana perubahan batin terjadi, dari batin yang “terbelenggu” menjadi batin yang “bebas” asal ada kesadaran terus-menerus.

Sekarang, aku bisa lebih mengerti siapa diri ini. Sesudah retreat masalah-masalah itu masih tetap ada.

Tetapi, kini aku bisa memandang semua permasalahan dengan cara yang baru.

Aku sadar bahwa masalah-masalah tersebut secara teknis harus diperbaiki tapi aku tidak lagi *ngeyel* supaya cepat terselesaikan. Biarlah masalah-masalah itu terselesaikan pada saatnya nanti, barangkali di saat semua pihak hidup dalam kesadaran. Kini aku sadar bahwa adalah lebih baik mengolah kehidupan batin harian dari pada terus bergelut dengan pikiran-pikiran dan emosi-emosi yang tidak perlu.

Dalam mengolah diri selama ini, aku memakai pendekatan *agere contra* (bertindak sebaliknya). Ternyata tidak ada perubahan fundamental yang dihasilkan dengan *agere contra*. Dalam retret ini, aku belajar untuk melihat tanpa daya upaya segala sesuatu sebagai apa adanya, melihat fakta tanpa menambah atau mengurangi, tanpa keinginan untuk mengubah atau menerima.

Romo Sudri dengan sabar memberikan pengarahan dari tahap ke tahap. Tidak ada alasan buatku untuk berhenti berlatih meditasi. Sebaliknya aku merasa perlu terus berlatih dengan konsisten, terus hidup dengan kesadaran.

Sampai hari ke-4, batin tetap datar. Aku sempat kebingungan karena tidak ada satu objek pun yang rasanya signifikan untuk dilihat. Tercetus ide bagaimana kalau aku mencari saja objek-objek yang selama ini

banyak menimbulkan rasa luka. Aku ingin mengolahnya supaya aku lebih cepat bebas dari luka-luka itu. Romo Sudri menyarankan untuk tidak melakukan hal itu supaya aku tidak semakin terbawa rasa luka tersebut kalau kesadaran belum kuat.

Kembali aku menyadari objek-objek yang datang kepada batin apa adanya saja. Aku belajar membiarkan kesadaran bekerja dan menemukan sendiri objeknya yang tepat. “Rasa datar adalah objek. Rasa tidak ada apa-apa bukan berarti tidak ada apa-apa. Banyak cerita di sana.” Demikian aku ingat penjelasan dalam salah satu dialog. Jadi aku harus tetap waspada dan berjaga mengawasi gerak batin.

Aku merasa hampa pada hari ke-5. Semua yang sudah Romo ajarkan, semua ilmu meditasi yang sudah aku praktikkan hilang. Seolah aku tidak pernah mendapat pengetahuan tentang meditasi dan tidak pernah berlatih sebelumnya.

Bisa jadi aku kelelahan fisik sehingga memengaruhi meditasi yang kulakukan. Romo mengatakan bahwa kelelahan fisik bisa sangat mengganggu andai kesadaran belum menguat. Lalu, Romo menyarankan agar istirahat saja di luar jam istirahat kalau memang dibutuhkan. Nasihat romo sempat aku coba dan aku memanfaatkan buat meditasi dengan berbaring. Akhirnya hari berikutnya aku siap mengikuti sesi meditasi bersama dan meditasi pribadi.

Aku terus berlatih, belajar sadar dari saat ke saat tanpa melibatkan pikiran. Berusaha menyadari objek-objek yang datang apa adanya.

Pada hari ke-6, barulah objek berupa ingatan-ingatan buruk bermunculan. Sungguh aneh, kali ini aku tidak berusaha menolak atau menjauh dari bayang-bayang hitam itu. Aku diam mengamati. Biasanya aku akan berusaha mati-matian untuk menghindari ingatan-ingatan itu. Kini, hanya diam mengamati. Ingatan-ingatan itu tidak kunjung pergi. Tetapi dengan diam mengamati terus-menerus, ingatan-ingatan itu tidak lagi menciptakan beban batin dan akhirnya lenyap begitu saja.

Romo Sudri pernah mengatakan untuk melupakan isi buku *Revolusi Batin Adalah Revolusi Sosial*. Tapi menurutku, buku ini masih aku butuhkan, paling tidak sampai aku benar-benar mengerti apa isinya. Jadi buku itu sekarang aku baca kembali dengan kesadaran baru.

Meditasi yang sesungguhnya baru dimulai ketika kami semua kembali ke rumah masing-masing, kembali pada kehidupan nyata. Saat itulah kami diuji supaya konsisten dengan apa yang sudah Romo ajarkan, “Tetap sadar, jangan lalai, jangan lembek”. Semoga kami semua bisa melaksanakannya dalam ujian-ujian kehidupan.*

8. Kekuatan Keheningan Mengungkap Hal-hal yang Tersembunyi

KZ, 32 tahun, Katolik, Wiraswasta, Palembang

Terasa sangat sulit untuk mulai menulis. Rasanya tidak mudah untuk menuangkan sekian banyak pengalaman yang tak terduga yang mengalir secara alami selama 10 hari. “Mengalir secara alami” rasanya sudah sangat jauh dari kehidupanku sejak lama. Memang aku tidak pernah mengizinkan hidup itu mengalir secara alami. Buatku, akulah yang harus mengatur kehidupanku. Nasib ada di tanganku sendiri. Itu prinsipku setidaknya sampai aku menjalani retreat. Akhirnya retreat ini meruntuhkan semua prinsip itu.

Aku hadir dalam retreat dengan sebuah keinginan besar. Meski sudah berkali-kali diingatkan oleh Romo Sudri agar dilepaskan, tak juga mampu aku lepaskan. Ada keinginan untuk memahami jalan meditasi ini dengan sebaik-baiknya, agar kelak ketika aku pulang, aku mampu menjalani sebuah kehidupan yang benar-benar baru. Aku ingin sebuah kehidupan yang akan aku jalani dengan pandangan yang jernih dan penuh damai. Aku mengharapkan sebuah kehidupan baru yang bebas dari konflik batin dan pergulatan dengan diri sendiri. Selama retreat aku baru menyadari, bahwa aku sudah benar-benar muak dengan pola kehidupan yang aku jalani selama ini dengan berbagai konflik yang tak kunjung henti.

Aku hadir dalam retreat dengan sebuah persepsi mengenai diri yang teramat logis. Persepsi tentang diri ini membuat aku kebat-kebit dan bertanya dalam hati, “Mampukah aku menjalani meditasi ini karena pikiran justru menjadi penghambat utama di jalan ini? Mampukah aku melepaskannya?” Pertanyaan itu muncul karena kebiasaan merasionalisasikan segala sesuatu terasa sudah begitu mengakar dalam diriku. Buatku logika adalah segalanya. Buatku logika adalah ukuran yang paling utama.

Pertanyaan-pertanyaan itu menciptakan ketegangan yang luar biasa besar, tetapi tidak aku sadari sama sekali. Empat hari pertama dalam retreat, setiap kali Romo meminta semua peserta untuk melihat ketegangan yang ada, baik pada fisik maupun batin, aku tak pernah menemukannya. Yang aku alami justru pergulatan dengan pikiran yang tak berhenti berceloteh di satu sisi, dan menyanyi di sisi yang lain. Aku merasa sangat terusik dengan kehadiran celotehan dan lagu-lagu yang seolah berperan sebagai *background music* (musik latar) yang mengiringi celotehan-celotehan yang ada. Pikiran sibuk melabeli setiap sensasi yang ada, dan membuat analisis-analisis dari setiap hal yang melintas. Menjengkelkan sekali.

Pernah suatu saat dalam meditasi, aku melihat dan memahami bahwa semua penderitaan yang aku alami di masa lampau bukanlah disebabkan oleh luka yang ditorehkan orang lain. Bukan luka itu ataupun orang yang menorehkan luka itu yang membuat aku

menderita. Bukan itu penyebabnya, melainkan kotoran-kotoran batinku sendiri, yaitu keinginan-keinginan untuk menolak semuanya itu, keinginan-keinginan untuk mengatur kehidupanku sedemikian rupa sehingga sempurna seperti yang aku mau. Itu semualah yang membuatku menderita.

Aku tak menyangka bahwa pada akhirnya aku tiba pada pemahaman itu. Semuanya itu mengalir secara alami, tanpa ada usaha sedikit pun dariku untuk memahami hal itu. Pemahaman itu berlangsung sangat cepat, hingga akhirnya muncul lagi sebuah suara dalam benakku yang mulai menganalisis apa yang baru aku temukan dan pikiran mulai berceloteh lagi panjang lebar. Setelah itu muncul lagi sisi pikiran yang mempertanyakan, “Sungguhkah yang baru aku dapatkan adalah sebuah *insight*, ataukah itu hanya hasil analisis dari logika?” Gerak pikiran terus berlanjut dan semakin ramai. Aku mulai terseret ke dalam kegaduhan pikiranku sendiri. Aku mencoba untuk kembali sadar dan mengamati tanpa terlibat di dalamnya.

Dari celotehan-celotehan yang tidak pernah berhenti mengalir, aku baru menyadari bahwa betapa batin ini sangat menyukai kepuasan intelektual. Betapa kepuasan intelektual itu membuat aku begitu melekat dan ingin terus menikmatinya. Menganalisis dan menganalisis. Setiap saat berhasil menemukan buah analisis yang menurutku cemerlang, aku bahagia layaknya seorang pemenang hadiah utama.

Buah analisis yang cemerlang itu akan terus terulang dalam benakku. Setiap terjadi pengulangan (*repetition*), ada sensasi damai dan puas. Itu hanya berlangsung sesaat, hingga pikiran kembali bergerak untuk menganalisis objek lain, dan berusaha menemukan kepuasan inteletuil yang lain, dan melakukan hal yang sama seperti sebelumnya.

Aku mulai melihat proses ini secara perlahan. Tak menyangka bahwa dalam keheningan, proses ini dapat tertangkap dengan cukup jelas. Namun melihat dengan jelas proses ini, tidak lantas membuat pikiranku berhenti berceloteh. Aku mulai gelisah. Sepertinya ada objek-objek lain yang lolos dari pengamatanku dan kelolosan itulah yang membuat pikiranku hingga detik itu tidak juga berhenti bergerak.

Suatu saat aku melihat bahwa proses pengamatan yang aku lakukan dalam meditasi ternyata sudah tersaring dengan sendirinya. Yang muncul sebagai objek adalah hal-hal yang biasa saja, hal-hal yang menurutku “aman”. Hal-hal yang menurutku “tidak aman” tidak pernah muncul. Siapakah yang melakukan filter itu? Aku menemukan fakta itu, namun aku tidak memahami, bagaimana proses itu bisa terjadi dan subjek apakah yang melakukan proses penyaringan itu.

Tidak ada hal yang bisa aku lakukan selain mencoba untuk mengamati dan hanya mengamati saja setiap celotehan atau apa pun yang diciptakan oleh pikiran yang tak pernah bisa diam. Namun lagi-lagi

masuknya daya upaya dalam pengamatan menguras energi tanpa aku sadari, hingga pada separo perjalanan retret, aku mulai kehabisan tenaga untuk latihan dan mulai ambruk.

Pada hari ke-6 retret, aku bahkan sudah tak mampu untuk meditasi lagi. Batinku resah luar biasa. Tak ada yang tersisa selain rasa ingin menangis. Aku mencoba bicara dengan Romo untuk menemukan jalan keluar dari kondisi yang ada. Romo mengatakan bahwa kesadaranku belum kuat, sedang objek yang muncul kekuatannya melebihi kesadaranku, dan itu membuat batin terus-menerus terseret oleh objek. Beliau menyarankan aku untuk meningkatkan kesadaran mulai dari sensasi yang kasar, yaitu sensasi tubuh, baru setelah itu ke sensasi yang lebih halus dalam batin. Bila muncul pelanturan lagi, maka kembali lagi ke sensasi kasar, baru setelah itu ke sensasi yang halus lagi. Terus berputar.

Aku menjalani apa yang disarankan Romo. Pada saat pelanturan semakin ramai dalam meditasi duduk, maka aku mengalihkan latihan ke meditasi yang lebih banyak melibatkan gerak fisik. Gerak fisik membantu aku untuk hadir sepenuh-penuhnya dalam setiap gerak yang ada tanpa banyak melibatkan pikiran. Untuk sesaat, meditasi jalan (*walking meditation*) membuat aku cukup relaks. Hingga akhirnya aku menemukan bahwa bahkan dalam proses melihat dengan indera, begitu banyak distorsi yang muncul. Yang aku lihat dalam proses itu, sama sekali bukan apa yang

sesungguhnya ada di depan mataku. Yang ada adalah lamunanku. Yang aku lihat adalah gambaran-gambaran yang diciptakan oleh pikiranku sendiri. Demikian pula saat mendengar indera. Yang aku dengar bukan hanya suara gemerisik daun-daun yang diterpa angin, tapi ada *background music* yang hingga saat itu masih tak bisa diam. Menemukan hal itu aku mulai gelisah lagi. Aku bahkan tak mampu lagi untuk melihat gerak batin yang menolak dan berusaha untuk meniadakan semua distorsi itu. Aku hanya bisa menemukan diri yang semakin tenggelam dalam kotoran batin yang semakin menebal, dan aku mulai benar-benar kehabisan tenaga dan tak tahu harus berbuat apa.

Karena aku sudah tak punya tenaga lagi, maka tidak ada lagi yang bisa aku lakukan selain berusaha untuk relaks, dengan harapan aku bisa mengumpulkan sedikit saja tenaga untuk kembali melanjutkan latihan. Dalam latihan yang aku lakukan di titik ini, aku menemukan diri tidak sedang melatih kesadaran, tapi latihan konsentrasilah yang sedang aku lakukan. Tubuh terasa amat penat dan punggung terasa nyeri. Aku sudah tak mampu fokus sama sekali. Satu saja gerakan dari peserta lain, sudah membuyarkan semua konsentrasiku. Akhirnya, aku memutuskan untuk kembali ke kamar untuk menenangkan diri dan mencoba untuk latihan sendiri tanpa gangguan gerakan dari orang lain.

Di kamar, aku mencoba untuk relaks sekali lagi, mencoba untuk mengumpulkan kembali sedikit tenaga untuk meneruskan latihan. Daya upaya memang sia-

sia. Tetapi tahu secara teoretis memang bukan jaminan bisa menghentikan daya upaya. Saat itu, aku merasa noli besar. Tidak dapat apa-apa. Ahh, lagi-lagi tujuan dan keinginan masih juga belum terlepas.

Relaksasi yang aku lakukan membuatku ada di posisi setengah tidur, antara tidur dan bangun. Suatu saat tiba-tiba aku melihat bayangan seseorang yang sedang duduk meditasi. Aku sadar akan apa yang tengah berlangsung. Orang itu tidak lain adalah diriku sendiri. Aku sedang mengamati diriku sendiri, duduk meditasi, dan betapa tegangnya proses latihan meditasi yang dilakukan. Mengapa aku tak merasakannya, bahkan ketegangan fisik yang paling kasar sekalipun selama proses latihan itu? Kenapa aku harus mundur dan mengamati kembali proses latihan, dan di sana aku baru bisa menemukan ketegangan itu?

Setelah menemukan ketegangan dalam kondisi relaksasi itu, sensasi yang berhubungan dengan diri yang tidak ingin aku lihat muncul seketika, secara serentak, dan menjadi tak tertahankan. Tak tertahankan karena pada akhirnya aku menyadari bahwa sesungguhnya aku teramat takut untuk menghadapinya. Aku menolak kehadiran diri yang tak kusukai itu. Munculnya objek-objek itu membuat aku bangun. Aku bingung dengan apa yang baru saja terjadi.

Aku berusaha secepatnya menemui Romo dan menceritakan semua yang baru saja terjadi. Romo menjelaskan hal itu terjadi karena aku masih

menggunakan pikiran, dan pikiran tak mampu melihat dirinya sendiri. Itu sebabnya aku harus mundur dulu dari proses latihan dan dari sana aku baru mampu melihat proses yang sudah dijalani. Sejak saat itu, aku baru memahami bukan hanya secara intelektual bahwa memang kondisi relaks sangat dibutuhkan dalam latihan, dan itu hanya bisa dicapai bila daya upaya tidak ada. Memahami itu membuat aku merasa sedikit lega.

Kemudian bagaimana dengan objek mengenai diri yang tak kusukai itu? Romo mengatakan bahwa bila ada yang tidak disukai, maka pikiran akan secara otomatis meniadakannya, dan tidak akan memunculkannya sebagai objek. Itulah jawaban dari proses filter yang sempat aku temukan beberapa hari sebelumnya. Pikiran secara otomatis hanya memunculkan objek-objek yang menurutnya aman.

Dengan memahaminya, aku menjadi sedikit lebih relaks dari biasanya. Pada akhirnya, aku menemukan bahwa salah satu yang menyebabkan ketegangan dalam meditasi duduk adalah pikiranku yang terkondisi bahwa untuk meditasi punggung harus tegak, sedang struktur tulang punggungku yang faktuil adalah sedikit bungkuk. Daya upaya yang muncul dari pikiran yang terkondisi ini tanpa aku sadari menimbulkan konflik yang pada akhirnya berujung pada munculnya ketegangan. Selain tentunya berasal dari konflik-konflik batin lainnya yang lebih halus namun belum berhasil aku selesaikan.

Pemahaman yang muncul dengan mengalaminya langsung membuatku mampu mempertahankan

kondisi relaks yang sudah dicapai, dan dalam 1-2 hari berikutnya aku mampu meditasi dalam kondisi yang lebih santai, tak setegang biasanya dan tentunya tak selesah biasanya.

Hingga pada suatu saat, pada saat meditasi, sebuah objek berupa ingatan mengenai percakapan dengan seorang pendoa kharismatik yang sempat mendoakan aku pada bulan Januari yang lalu, muncul secara tiba-tiba. Ingatan mengenai Roh Kematian yang menurut Ibu Tin sangat dekat denganku dan menyebabkan aku depresi selama belasan tahun dan selalu merasa ingin mati itu muncul dalam bentuk sepasang mata yang menatapku tajam dari balik kegelapan malam. Tak ada yang aku lihat selain sepasang mata itu, dan setelah kemunculan mata itu, tanganku mulai terasa panas dingin, seperti ada energi yang mengalir berputar mengalir di kedua tanganku, dan punggung yang semula tidak nyeri, mendadak terasa nyeri melebihi biasanya. Begitu bel berbunyi, aku langsung bangun dan melangkah keluar untuk melanjutkan latihan dengan meditasi jalan dengan harapan sensasi itu berhenti.

Pada saat berjalan keluar, aku merasa *blank* (kosong). Aku tahu yang baru saja menghampiri batinku adalah objek, tapi aku tidak tahu apa yang harus aku lakukan pada objek itu. Bingung hingga langkah kakiku tak seperti orang yang melakukan meditasi jalan, tapi seperti orang yang sedang bingung dan berpikir keras untuk menemukan solusi. Aku menyadari penuh gerak kakiku yang cepat dan pikiranku yang bergerak kencang

saat itu. Tapi aku ingat pesan Romo, selagi batin masih bergerak, maka yang harus aku perhatikan adalah batin, bukan objek. Hingga batin berhenti bergerak, pengamatan baru bisa dialihkan pada objek hingga objek itu hilang secara alami. Dan itu aku lakukan dengan perlahan dan sangat hati-hati. Aku mengamati batinku yang menolak rasa takut yang aku temukan teramat besar, melebihi kesadaranku sendiri. Aku menemukan batinku terkejut. Tak menyangka bahwa hal ini akan muncul sebagai objek. Objek ini tidak pernah muncul di benakku. Rasa depresi dan rasa ingin mati itu tak pernah menghampiriku lagi sejak empat bulan terakhir ini, apalagi sampai merasa takut dengan vonis itu. Tapi ternyata aku salah. Persepsi itu tetap tersimpan rapi dalam pikiran bawah sadarku, dan adanya rasa takut yang menyertainya pun, tak pernah kusangka ternyata masih ada.

Memahami apa yang dialami batin membuat objek itu berhenti tanpa aku harus bersusah payah menaklukkannya. Setelah batin diam, rasa takut itu pun berangsur hilang. Aku yakin bahwa yang aku lihat barusan adalah manifestasi dari ketakutanku sendiri yang tidak aku sadari keberadaannya. Karena pada sesi dialog sebelumnya, Romo sempat bercerita tentang pikiran yang bisa menimbulkan manifestasi bahkan ke kondisi fisik seperti rasa sakit. Dalam batin yang tenang, aku merasa kagum pada kekuatan keheningan dalam mengungkapkan hal-hal yang tersembunyi dalam diri kita.

Pengalaman ini aku ceritakan pada sesi dialog pada hari berikutnya. Romo menjelaskan bahwa apa yang aku lihat bukanlah Roh, tetapi manifestasi visual dari pikiranku sendiri. Namun ada baiknya aku menemukan, sepasang mata itu sebenarnya apa. Itu belum aku temukan hingga detik ini.

Setelah pengalaman itu, sesi meditasi berjalan seperti biasa, tanpa ada fenomena-fenomena yang mengejutkan. Yang jelas hingga retreat berakhir, aku berada pada kondisi yang tidak lagi setegang masa awal retreat. Gerak batin yang menolak dan menerima atau memilih-milih sudah semakin berkurang dan terasa lebih mudah untuk masuk ke dalam keheningan. Keheningan ini melahirkan rasa damai yang luas dan dalam tak terbatas dan belum pernah aku alami sebelumnya dalam hidupku.

Tanggal 7 September aku tiba kembali di Palembang, kota kelahiran sekaligus tempat tinggalku sekarang. Begitu tiba di rumah, sejumlah sensasi muncul serentak secara tiba-tiba. Aku menemukan rasa jengkel, marah, dan yang paling dominan adalah sedih. Rasanya ingin menangis keras-keras. Aku baru sadar bahwa sungguh aku tak ingin pulang. Aku terseret berkali-kali ke dalam kesedihan. Aku menemukan rasa ingin lari dari kenyataan. Aku menemukan rasa malas untuk menghadapi semua fakta yang ada di depan mata. Dan saat itu tindakan untuk lari itu pun sudah menjadi kenyataan. Aku meredam semua rasa yang tak menyenangkan itu dengan menyetel musik keras-keras.

Tibalah aku pada sebuah ingatan akan pengalamanku mengenai *background music* yang tak bisa berhenti bergaung di benakku pada masa retret berlangsung. Itukah bentuk pelarianku? Sungguhkah aku seorang pencinta musik yang sejati seperti yang aku kira selama ini, ataukah musik hanya sekadar sebagai hiburan untuk rasa tidak nyaman yang aku rasakan dan pelarian yang tersembunyi, atau pengisi kekosongan yang terasa agar kekosongan itu tak terasa teramat menyiksa? Ya, aku sudah menemukan jawabannya. Gerak batin yang kalut sedikit mereda seketika. Dan kehadiran musik di benak ini sudah sangat jarang muncul hingga kini.

Rasa sedih masih muncul hingga hari ke-3 setelah retret, meski ia muncul dengan intensitas yang semakin berkurang pada tiap kemunculannya. Energi untuk menyelami lebih dalam kesedihan itu akhirnya muncul pada hari itu. Akhirnya aku memahami bahwa yang membuat aku sedih tidak lain adalah keinginan baru yang diciptakan oleh pikiranku sendiri. Lagi, muncul keinginan untuk melekat pada keheningan intens yang kualami pada saat retret, yang rasanya tidak akan mungkin lagi aku temukan di rumah. Fakta kehidupan sehari-hari yang hiruk-pikuk membuat aku takut. Betapa pikiran bisa menciptakan semuanya itu tampak begitu nyata dan meyakinkan. Betapa pikiran bisa menyembunyikan kesan ilusif dari apa yang diciptakannya. Dan, betapa kita mudah untuk tertipu bila kita tidak sadar. Memahami keaslian dari semua sensasi yang ada, membuat semuanya itu menghilang tanpa harus bersusah payah meniadakannya.

Meminjam perumpamaan dari Ajahn Chah, aku memahami bahwa kesedihan dan kemarahan yang aku rasakan sama dengan seorang yang duduk di tengah jalan raya, dan berteriak keras dengan penuh amarah pada setiap mobil yang melaju kencang ke arahnya agar menjauh darinya. Ya, aku sama dengan orang itu. Aku marah dengan dunia nyata yang penuh hiruk-pikuk, yang terasa mengancam keheninganku. Aku ingin mengendalikan semuanya, dan semua keinginan itu adalah sia-sia.

Pikiran sangatlah terbatas kemampuannya. Pemahaman itu pada akhirnya membawaku pada intensitas berpikir yang semakin bekurang. Seperti kata Romo, berpikir hanya pada saat diperlukan. Dan selebihnya, energi digunakan untuk mengembangkan kesadaran, menikmati keheningan yang membawa kedamaian yang tak terbatas itu di tengah hiruk pikuk kehidupan sehari-hari.

Kotoran batin yang melekat mungkin masih ada, dan bahkan mungkin masih banyak. Aktivitas "*wait and see*" (tunggu dan lihat) terasa mulai mengalir secara alami. Baik objek maupun kotoran batin pada akhirnya terpahami dan menghilang dengan sendirinya saat disadari. Aku terus berjaga agar tak tercipta kotoran batin yang baru. Ini adalah kondisi terakhir di mana akhirnya aku selesai menuangkan semua pengalaman yang ada. Tujuan yang semula tak mampu aku lepaskan lenyap entah ke mana. Bagiku yang penting saat ini adalah melangkah dan hanya melangkah dalam

kesadaran yang penuh. Hidup sepenuh-penuhnya dari saat ke saat hingga sepenggal kalimat yang aku sukai sejak dulu tidak lagi hanya sepenggal kalimat favorit, tapi terealisasi dalam kehidupan nyata saat ini: *"My daily life is my true Temple"*. (Tempat kekudusanku ada dalam kehidupan sehari-hari)

Terima kasih sebesar-besarnya untuk Romo Sudri yang sudah menyelenggarakan retreat yang luar biasa ini. Terima kasih sudah membimbing kami semua melebur dalam keheningan yang tak terbatas yang pada akhirnya membuat kami bertemu dengan kedamaian sejati. Terima kasih juga untuk sahabat-sahabat panitia yang sudah memberikan pelayanan yang luar biasa. Dan juga untuk semua peserta retreat, terima kasih atas kebersamaan yang sudah terjalin dalam keheningan.*

9. Meditasi “Apa Adanya”

AF, 45 tahun, Karyawan Bank

Awalnya, aku sangat tidak tertarik saat diajak IS untuk ikut retreat ini. Aku membayangkan bahwa retreat ini bersifat massal atau ramai-ramai dan dalam penjelasannya kata “meditasi” tidak disebut. Aku lebih suka retreat pribadi. Sudah lebih dari 8 tahun lalu retreat pribadi rutin kulakukan di pertapaan Trapis di sebuah desa di Jawa Tengah dengan pastor pemimbing rohani. Lama-lama gairah retreat pribadi menurun intensitasnya. Setelah dijelaskan bahwa ini retreat meditasi, tanpa berpikir panjang, aku segera mendaftar. Malah sempat muncul kecemasan kalau-kalau tidak diterima.

Beberapa minggu menjelang retreat, kulihat kondisi persiapanku dan bertanya apa yang akan kualami. Buku *Revolusi Batin adalah Revolusi Sosial* belum selesai kubaca. Aku merasa perlu waktu lebih panjang untuk mencerna dan mengendapkan. Buku *Meditasi sebagai Pembebasan Diri* lebih cepat kuserap karena merupakan cerita retretan terdahulu, dan secara khusus aku terkesan testimoni rekanku pada bagian terakhir. Apa pun yang terjadi, aku berniat tidak bosan dan menjalani setiap saat sebagai peristiwa baru yang berharga dalam retreat nanti, termasuk saat awal menerima *email* konfirmasi dari Romo atas diterimanya sebagai peserta retreat. Aku mendapat kontak dari beberapa retretan yang akan berangkat bersamaku pada Jumat malam, 26 Agustus 2011. Aku bertemu dengan peserta retreat, VH,

CC, DS di Gua Maria Gereja St Theresia Jakarta. Setelah menghampiri IS, kami berangkat menuju Cibulan. Selama perjalanan kami berkenalan dan bercakap akrab sehingga kami berlima sudah kenal lebih dulu sebelum ketentuan “dilarang berbicara” selama retret 10 hari diberlakukan.

Sabtu, 27/8/11, Hari ke-1

Kami dibangunkan seorang retretan jam 03.00 untuk bersiap *Walking Meditation* (Meditasi Jalan) ke hutan lindung Cibodas. Selama pendakian, aku berjalan di bagian depan. Langkah demi langkah, saat rasa panas menyergap, saat napas terengah-engah karena lelah, saat rasa putus asa yang mencoba menyeruak, sesekali aku bernyanyi dalam hati, “Sadari.... Sadari....”. Teringat saat menuju puncak Gunung Sinai, rasa seperti itu juga muncul. Dalam kondisi napas lelah dan asa surut, dari dasar yang dalam seperti ada yang membisiki, “Ayo jalan, terus jalan.” Pikiran memberi semangat pada apa yang ada di dalam diri untuk tetap kuat. Sempat muncul permenungan dalam *walking meditation* tersebut, andaikan dalam langkah kehidupan muncul kelelahan seperti ini, namun dapat terus memiliki semangat untuk menerima kondisi apa adanya dan berjalan penuh semangat menuju Tujuan Akhir, yakni Rumah Allah, betapa indahnyanya. Suka dan duka mengiringi langkah. Batin nyaris tenang, fisik sibuk dengan pikiran, namun justru batinlah yang serasa menguatkan. Berangsur saat tembang subuh menjelang pagi, indera mata mulai melihat tapak jalan, bunga terompet,

dedaunan, pepohonan, dan puncak gunung yang sangat menakjubkan. Indera lain menangkap gemericik air, bau pohon, suasana pagi.

Akhirnya, perjalanan sampai di air terjun Cibeureum. Ada rasa suka cita yang datang begitu tiba-tiba. Entah ke mana hilangnya rasa kesulitan, putus asa, kelelahan yang tadinya dialami. Dengan mengambil posisi bersila, aku diam merasakan dingin merasuk tubuh, mendengarkan derasnya air terjun, merasakan suka cita hati, ketenangan batin, memandang curahan air terjun yang deras tiada henti. Itu semua sangat menyejukkan hati, seperti Sang Pencipta sumber Kasih yang memberi rahmat dan pengampunan tiada henti. Keadaan tetap hening. Aku berjalan beberapa langkah ke depan, berfoto, hingga Romo dan semua rekan tiba. Beberapa saat kemudian, kami kembali ke Wisma Cibulan.

Setelah tiba di Wisma Cibulan, kami makan pagi dan mulai terasa suasana hening dan tertib meski belum semua retretan hadir. Pada sore harinya, kami semua diminta menitipkan barang berharga seperti dompet seisinya, kamera, dan telepon seluler kepada panitia. Aku sempat menggoda panitia, “Mengapa amplop bersegel yang diterima panitia dari kami berisi barang berharga tidak kami tanda tangani?” Hahaha.... isengku muncul. Maklum aku biasa mengatur tanda terima di amplop tersegel yang harus ditandatangani dua pihak.

Retretan sudah lengkap. Acara dilanjutkan dengan Misa pembukaan, penjelasan tata tertib dan

hal teknis, serta tanya jawab. Meski tidak ada sesi pengenalan resmi, namun aku mengamati, memberi ciri, mengingat wajah satu per satu, dan mencoba mencocokkan dengan nama peserta yang ditempel di aula. Aku berusaha rajin membaca lembaran berisi nama dan tata tertib tersebut, sekaligus mengingat hasil pencocokan nama dan wajah dari pengamatan yang kulakukan. Banyak sekali hal baru yang semakin membuat aku bersemangat menjalani retreat meditasi ini, seperti retretan, suasana, proses belajar meditasi itu sendiri, objek-objek lain, termasuk bunyi bel yang sangat mengesankan. Pada saat tanya jawab, dijelaskan oleh Romo bahwa Tujuan Meditasi adalah sadar dari saat ke saat atau *eling*, mencermati gerakan batin dalam meditasi duduk (*sitting meditation*) dan meditasi jalan (*walking meditation*). Saat meditasi jalan, perlu mencermati tiga proses yang sedang berlangsung: saat kaki terangkat dan terlepas dari permukaan bumi, saat kaki terayun, dan saat kaki menapak kembali. Sikap duduk dalam bermeditasi tidak harus bersila (*lotus*). Kualitas meditasi bukan diukur oleh lamanya duduk tanpa bergerak, namun pada kualitas kesadaran.

Aku biasa bermeditasi dengan bersila (*lotus*) atau duduk timpuh (kaki kanan dan kiri rapi dilipat di sisi kanan/kiri) dan tangan terbuka menghadap ke atas atau kedua tangan dirapatkan dengan telapak tangan menghadap ke atas. Tanpa bantuan musik atau apa pun pelan kupejamkan mata dan membiarkan keheningan memenangkan meditasiku. Silih berganti objek-objek datang dan pergi, berupa napas, degup jantung, sensasi

pergerakan seluruh organ dalam tubuh. Pikiran datang dan pergi silih berganti, misalnya dengan mengulang beberapa perikop atau pernyataan. Dalam latihan 10 hari kutemukan bahwa sikap tubuh duduk bersila dapat bertahan lebih lama dari pada sikap lainnya.

Dalam pengarahan, aku sedikit tersentak saat dikatakan Romo, bahwa jika dalam meditasi muncul ingatan Yesus atau Tuhan, maka aku harus menyadari gerak ingatan itu, bahkan Tuhan sebagai kata atau pun konsep harus diruntuhkan. Kata meja tidak sama dengan benda meja itu sendiri. Begitu pula kata Tuhan tidak sama dengan Tuhan itu sendiri. Kami juga disarankan tidak melakukan ritual keagamaan apa pun. Aduh, ini sangat bertentangan dengan cara retret sebelum aku ke sini, di mana aku selalu membawa nama Tuhan atau Yesus dalam awal meditasiku dan ada doa verbal. Pelan aku sadari, mengapa harus demikian. Tujuan retret meditasi tanpa objek ini mempelajari gerakan batin, baik yang halus maupun yang kasar untuk menemui keheningan ilahi. Konsep, kata, persepsi, ataupun doa verbal yang diulang-ulang, menyebut Tuhan atau Yesus, haruslah diruntuhkan jika aku ingin menemukan realita. Ini hanya bisa diupayakan dalam kebeningan batin yang tidak diusik oleh pikiran, keinginan, atau objek apa pun dari ego atau diri.

Meditasi pertamaku cukup lama bertahan. Meski aku sempat berganti posisi dari *lotus* ke timpuh, aku tetap berusaha tidak meliarkan atau membiarkan pikiran dan batinku berkelana sampai saat bel

dibunyikan Romo. Usai meditasi ada rasa senang, tenang, ingatan ke beberapa tahun lampau atas retreat pribadi yang biasa kulakukan di suatu pertapaan di desa Jawa Tengah, dan yakin bahwa aku tidak salah mengikuti retreat ini. Aku yakin inilah yang aku cari. Aku tetap pada niatku untuk menikmati hari demi hari retreat sampai selesai, sekalipun jujur muncul banyak pikiran pada hari pertama.

Saat kembali ke kamar, aku pandangi Alkitab, Buku Doa, penanggalan liturgi, dan Rosario yang kubawa. Semua itu tersusun rapi di dekat tempat tidur. Sesuai Tata Tertib Retreat Meditasi, selama retreat kami disarankan untuk tidak melakukan ritual keagamaan apa pun. Ya sudah, aku jalani saja. Aku sadar tata tertib ini ditujukan untuk membantu mendapatkan buahnya. Doa malam kujalani dengan cara baru, yaitu doa non-verbal. Bagiku, mencapai keheningan batin lebih penting untuk dilatih.

Minggu, 28/9/11, Hari ke-2

Perintah Gereja, “Kuduskanlah Hari Tuhan”, menggema di hatiku. “Ini hari Minggu Biasa, Misa!”, demikian suara mesin pikiran membahana. Ada rasa protes mengapa tidak ada Misa. Sang ego muncul. Bagaimana tidak? Aku aktif di kor gereja, tugas rutin minimal 1 kali sebulan, namun selama 10 hari ini hanya ada dua kali Misa, pembukaan dan penutupan retreat. Kulepas keinginan Misa dengan menyadari tujuan dan pendekatan retreat ini.

Karena niatku mengikuti retreat ini serius, aku selalu bangun sebelum bel subuh dibunyikan. Tidak terpaksa, karena ritual bangun pagi itu juga kujalani saat retreat di pertapaan trapis. Suara kendaraan, ajakan sahur, kicau burung, dan kokok ayam menjadi penanda yang membangunkan aku. Saat kudengar kokok ayam subuh hari kedua, muncul ingatan sepenggal kalimat dalam *passio* (kisah sengsara) yang biasa kami nyanyikan saat Jumat Agung tentang Petrus yang menyangkal sebelum ayam berkokok tiga kali. Kami, beberapa anggota kor, pernah bercanda. Pernah ada penyanyi kor kelompok lain salah menyanyikan lagu, bukan “Ayam pun berkokok”, tetapi “Petrus pun berkokok”. Teringat ini, aku tersenyum.

Aku mencoba menyadari setiap gerakan, gerak tubuh dan gerak batin. Beradaptasi kembali cukup sulit karena aku terbiasa melakukan sesuatu dengan sigap dan cepat, termasuk berjalan juga cepat. Pada awal meditasi subuh, aku belum dapat duduk diam tanpa mengubah posisi sampai bel dibunyikan Romo. Beberapa kali mengubah sikap tubuh dan sempat rasa kantuk muncul. Aku sadari.

Setelah makan pagi, kucoba meditasi di luar aula. Akhirnya, aku bisa bertahan cukup lama, tanpa mengubah posisi duduk, dan lebih tenang. Kuncinya, saat awal relaks, dan sikap tubuh dan batin mendukung. Untuk berdiam, aku tidak mengalami kesulitan. Dari beberapa latihan yang kulakukan, tidak perlu aku memanggil objek tertentu. Aku jalani meditasi apa

adanya dan lebih memberi perhatian kepada gerakan batin. Tanpa beban apa pun, entah pikiran entah target tertentu, aku menjalani meditasiku apa adanya. Jika ada pikiran atau suatu objek bergerak masuk, aku kembali menyadari apa adanya.

Setelah dialog dan meditasi malam, aku mulai mengenal apa itu “dosa dalam olah rohani”. Keinginan, hawa nafsu, ketamakan, kerakusan, kesombongan, iri, cemburu, kesia-siaan; rasa tidak suka – kemarahan; kemalasan – kesedihan; kecemasan dan kegelisahan – ketakutan; dan ragu-ragu termasuk dalam golongan akar dosa. Mulailah aku merenungkan pengakuan dosa yang kulakukan dan keseharian kehidupan. “Keinginan” adalah dosa. Semua yang dijelaskan nyata terjadi dalam kehidupan. Aku bertanya dalam hati, “Apakah berarti aku tidak boleh punya keinginan? Apakah aku tidak boleh menyatakan ketidaksukaan atau ketidaksetujuan jika pihak lain berbuat hal yang kurang tepat atau menguntungkan pihaknya sendiri?”

Istilah “dosa” atau “kotoran batin” agar digunakan secara hati-hati, dan dalam meditasi tidak perlu melabeli sesuatu dengan “dosa” ataupun “kotoran batin” untuk menghindari reaksi batin yang justru menghambat proses meditasi. Dialog malam itu mengantarku dalam latihan meditasi selanjutnya. Seperti biasa meditasi kulakukan tanpa kesulitan dan tanpa mencari-cari atau sengaja memanggil kenangan, kejadian, atau objek tertentu. Kalaupun pikiran atau kenangan atau sensasi muncul, aku biarkan masuk, disadari, dan lenyap.

Senin, 29/8/11, Hari ke-3

Bangun subuh seperti biasa diiringi kokok ayam, teriakan sahur, bunyi kendaraan, sedikit kicau burung. Aku mulai mengamati bahwa kendaraan yang lewat menjelang subuh adalah kendaraan niaga seperti truk. Jika kudengar banyak truk lewat berarti menjelang subuh. Sebaliknya, jika masih tengah malam, yang lewat kebanyakan adalah motor atau kendaraan pribadi. Aku juga mencoba mencermati bagaimana warna langit tengah malam atau menjelang subuh.

Aku sengaja mandi subuh selama retreat, kecuali dua hari terakhir, untuk membangunkan fisik dan batin. Kunikmati sensasi air yang sangat dingin perlahan mengguyur tubuh. Muncul perasaan lebih segar, dan menuju aula untuk meditasi subuh. Setelah memeriksa sikap tubuh dan kesiapan batin, mulai kembali bermeditasi. Kesegaran fisik mengakibatkan lebih relaks, lebih sadar, dan bisa lebih lama bertahan sampai bel dibunyikan Romo. Dalam keheningan meditasi, muncul pertanyaan, “Adakah keinginan?” Saat ada keinginan, kusadari dan kemudian lenyap. “Adakah kemarahan?” Saat ada kemarahan, kusadari dan kemudian lenyap. Meditasi duduk kulanjutkan dengan meditasi berjalan, memeriksa batin yang sama, dan tetap mencoba mencermati gerak batin. Saat meditasi duduk, sesekali muncul gambaran atau kalimat mengenai Allah atau Yesus dan aku sadari saja.

Saat dialog, diingatkan tentang *still point* atau titik hening yang dicapai saat meditasi. Dalam beberapa

kali latihan, aku mengalami perasaan batin tenang, diam, damai, tidak ada pikiran atau beban apa pun, tidak mencari-cari objek tertentu. Bagiku, memanggil objek tertentu malah menyulitkan, membuat tegang, dan mengganggu meditasi. Aku jalani meditasi apa adanya. Kalaupun objek datang, misal ingatan terhadap kejadian, seseorang, kesedihan, atau lainnya, aku sadari. Entah bagaimana prosesnya, objek yang disadari itu lenyap. Apakah yang kualami ini disebut titik hening? Andaikan iya, bagaimana caranya kupraktikkan dalam keseharian karena kondisi retreat 10 hari ini sangat berbeda dengan kehidupan sehari-hari? Pertanyaan-pertanyaan itu kubiarkan muncul tanpa jawaban.

Selasa, 30/8/11, Hari ke-4

Hari ini, aku lebih melatih untuk menemukan “titik hening” dan melihat “daya upaya”, baik daya upaya secara fisik maupun psikologis. Yang diutamakan untuk dilihat adalah daya upaya psikologis, seperti “aku sombong, aku berjuang menjadi rendah hati”; “aku pemarah, aku berjuang menjadi lebih menerima dan sabar”.

Setiap gerakan fisik melibatkan gerak pikiran. Oleh karena itu, aku tidak terburu-buru mengambil tindakan, tetapi menyadari gerak pikiran sebelum bertindak. Saat kaki atau punggung terasa pegal, ada keinginan untuk mengubah posisi, aku mencoba menerima apa adanya keinginan itu, hingga benar lenyap dengan sendirinya. Pernah, saat meditasi siang, ada lalat hinggap di dahiku, muncul rasa ingin mengusir, namun dengan susah payah

pula aku diam, dan akhirnya dia terbang dan hilang pula rasa ingin mengusir lalat itu. Lain waktu, di tempat berbeda, tiba-tiba ada binatang mungkin sejenis nyamuk masuk hidung. Karena tidak tahan, kuhentikan meditasi karena takut tersedak dan malah fatal. Secara sadar kuhembuskan napas cukup keras lewat hidung, maka terbanglah dia dengan bebas. Kulanjutkan meditasi lagi, namun tidak bisa bersinambung dengan meditasi sebelumnya.

Aku pernah mencoba bermeditasi dengan mencari objek tertentu dengan memanggil kesombongan, kemarahan, dan daya upaya. Namun meditasi menjadi kaku, jauh dari meditasi apa adanya yang sudah kulakukan pada waktu-waktu sebelumnya. Pada akhirnya, meditasi yang dilakukan dengan mebiarkan “apa adanya” membuahkan titik hening. Meditasi dengan memunculkan objek ini dan itu seperti kejadian, kenangan, kesedihan, keinignan menangis, sosok seorang, ketegangan, atau lainnya, justru menjauhkan dari titik hening.

Suatu siang saat meditasi di luar aula, entah bagaimana, tiba-tiba masuk ingatan yang sangat kuat akan penderitaan Yesus yang dijebloskan ke lubang penjara di bawah tanah. Aku memang belum pernah melihat Yesus ataupun didatangi Yesus langsung, namun ada sensasi penderitaan yang muncul seperti saat kurasakan berada di penjara di bawah tanah, dijebloskan lewat lubang berdiameter seukuran tubuh. Aku sadar, aku tidak memanggil ingatan itu. Aku sadar,

aku pernah merasakan sensasi dingin, gelap, senyap di tempat itu, dan siang ini, ingatan itu masuk begitu saja, tanpa kupanggil. Setelah kuakhiri meditasi, aku diam dan terhenyak. Aku sadar, pada awal sudah disarankan jika saat meditasi muncul ingatan Yesus atau Tuhan, maka aku harus menyadari gerak ingatan itu, bahkan Tuhan sebagai kata atau pun konsep harus diruntuhkan. Saat berproses memang aku coba meruntuhkan, namun gambaran penjara Yesus jauh lebih kuat. Mungkinkah ini karena kerinduan Misa atau merasakan kehadiran Tuhan masih tersimpan kuat hingga menyergap saat meditasi dalam bentuk ingatan ini?

Rabu, 31/8/11, Hari ke-5

Aku bermeditasi seperti biasa, langsung masuk pada meditasi apa adanya, tanpa pikiran, tanpa beban, tanpa target, tanpa memanggil objek. Sese kali muncul objek dan aku sadari. Aku coba melihat gerak keinginan fisik atau psikologis apa adanya tanpa menambah atau mengurangi. Juga menyadari kemelekatan, niat, dan daya upaya. Aku mencoba menyadari apabila muncul keinginan, pikiran, ketegangan, atau objek apa pun. Aku baru menyadari makna “tanpa daya upaya” dan ini perlu terus dilatih agar dialami.

Saat makan siang dalam suasana meditasi, seekor ulat bulu jatuh dari pohon jambu air ke pangkuanku. Dengan tenang aku angkat dia menggunakan tissue, kutempatkan di ember sampah dan membiarkannya tetap hidup. Dari lalat, nyamuk, hingga ulat terlibat dalam latihan meditasiku. Cukup lengkap.

Aku sadar bahwa pada masa lampau aku punya perasaan terluka, namun dalam latihan meditasi selama retreat, aku hampir tidak pernah memanggil atau membangkitkan hal itu. Aku berpikir selama ini, “Ya itulah kehidupan. Ada saatnya disakiti atau terluka, dan menerima apa adanya sekalipun berupa perasaan sedih atau kecewa.” Ternyata dalam meditasi memang tidak dianjurkan membangkitkan rasa terluka di masa lampau, tidak mencari-cari atau sengaja membangkitkan ingatan. Namun jika dia datang, disadari dan diolah.

Dengan sikap tubuh dan sikap batin tenang, apa adanya, dan langsung memberi perhatian pada meditasi itu sendiri, aku mudah mendapatkan ketenangan. Walaupun muncul ingatan, aku terima, tenang, dan tetap menerima apa adanya hingga aku merasa stabil dalam ketenangan cukup lama dan aku memutuskan cukup atau selesai.

Dengan melatih bagaimana kebeningan batin dialami, sadar atau *eling*, maka seharusnya dalam kehidupan sehari-hari tidak sulit untuk melakukannya di tengah kesibukan kerja, saat konflik berkecamuk, saat permasalahan dan pertanyaan muncul. Dalam meditasi, bukan lama waktu yang dipentingkan ataupun keharusan bersikap tubuh dalam bentuk lotus atau tumpu atau lainnya, namun lebih pada menemukan kebeningan batin. Berasa dalam keadaan sadar lima menit saja dalam keseharian seharusnya dapat dilakukan. Di saat pertemuan (*meeting*) di kantor,

menunggu KRL (kereta) atau bis, makan, atau aktivitas lainnya, meditasi dapat dilakukan.

Kamis, 1/9/11, Hari ke-6

Hari ini meditasi kulakukan dengan mencoba beberapa tempat yang baru atau menghadap ke beberapa arah yang belum pernah kulakukan, baik dengan cara duduk maupun berjalan. Lantai 2, lantai 3, taman, beranda, dan kamar tidur yang kami ubah posisi meja dan lemari sudutnya, menjadi salah satu tempat yang nyaman untuk meditasi. Dengan berbagai posisi, arah, tempat dan sensasi yang berbeda, aku mencoba belajar menangkap gerakan batin.

Saat melakukan meditasi jalan di dekat taman di depan aula, ingatan muncul pada sedikit cuplikan rekaman video dari rekan di biara Norcia. Semua berjalan pelan, tenang, dan teratur. Apakah demikian jika kehidupan keseharian semua orang dalam suatu komunitas menggunakan dasar kebeningan batin? Tidak ada energi terbuang karena fisik dan batin lelah menyelesaikan konflik ataupun masalah keseharian. Semua diihadapi dengan batin yang jernih, tenang.

Jumat, 2/9/11, hari ke-7

Kerinduan teramat dalam untuk ikut Perayaan Ekaristi Jumat Pertama seperti biasanya dan mungkin sebagai akumulasi kerinduan Misa Minggu pada hari kedua, mendorongku untuk sengaja melakukan meditasi pagi usai meditasi subuh sebagai sesulih atau

pengganti tidak ikut Misa. Bedanya, jika sebelumnya ingatan penjara Yesus di bawah tanah muncul begitu saja atau tidak sengaja, maka pagi ini aku sadar sejak awal ingin hadir atau bersatu dalam Perayaan Ekaristi. Mengawali meditasi dengan memeriksa sikap tubuh dan batin, dengan mudah aku masuk keheningan dan itu berlangsung mungkin sekitar 45 menit atau seukuran lamanya Misa. Selama meditasi aku merasakan kehangatan, fisik, dan batin. Kehangatan seperti turut dalam Perayaan Ekaristi. Aku sadar kadang ada objek lain masuk, namun aku tidak terusik. Kusadari apa adanya. Di luar itu, pikiran tidak mengembara, tidak ada kecamuk konflik, ketegangan, atau rasa lain yang muncul mendominasi, selain kehangatan. Ada rasa syukur usai meditasi.

Sorenya, kusampaikan kepada Romo Pendamping atas pengalaman meditasi dengan ketidaksengajaan ataupun kesengajaan yang berkaitan dengan Yesus atau kerinduan bersatu dalam Perayaan Ekaristi. Kerinduan atau keinginan itu mungkin memang kuat tersimpan di hati, sementara aku seharusnya menatap kekosongan, kerinduan, atau objeknya hingga runtuh. Tinggallah apa adanya. Kondisi “Apa Adanya” itu kudus, murni. Ia tidak dapat ditangkap kalau batin masih sibuk berkeinginan atau sibuk dengan kerinduan yang belum terpuaskan.

Sabtu, 3/9/11, Hari ke-8

Meditasi subuh kuselesaikan hingga bel dibunyikan Romo, dan aku menuju area terbuka di lantai 3. Aku

ingin mencoba bermeditasi di sana. Aku sengaja ingin mengalami sensasi dingin dan melihat perubahan alam menjelang pagi. Meski sudah diberi tahu untuk tidak membangkitkan ingatan, namun aku nekat memanggil sebuah ingatan dengan dalih membawanya dalam meditasi. Silih berganti muncul dari sang diri atau ego, ada harapan, ada keinginan, ada kemelekatan yang kuat, dan banyak bermunculan identifikasi diri yang kuat ataupun yang lemah. Ego atau diri sangat kuat menguasai. Batin tidak tenang. Aku turun ke teras aula, dan kembali bermeditasi. Gerak batin belum tenang. Kulanjutkan dengan meditasi jalan dan sepenggal kesedihan masih muncul. Aku duduk di teras dan diam. Kututup meditasi subuh hingga pagi dengan hening di aula.

Aku sudah menyampaikan ke Romo bahwa selama latihan meditasi, aku merasa paling sulit jika harus memanggil objek. Karenanya, paling sulit aku bermeditasi jika setelah dialog malam.

Setiap hari ada hal-hal baru yang perlu kulatih atau kuolah. Siang itu, saat meditasi di kamar, sesuatu yang tidak biasa muncul datang tiba-tiba. Objek itu berupa ingatan kejadian dan tokoh. Aku cermati gerak pikiran dan batin. Pikiran memunculkan urutan peristiwa, batin cukup tenang meski sesekali muncul kesedihan, hingga setelah beberapa lama aku bertahan, aku akhiri. Kemudian kulanjutkan dengan meditasi jalan, menginjak rerumputan hangat tanpa alas kaki. Meresapi tiga gerakan kaki: terangkat, terayun, dan

menapak kembali, merasakan apa yang terjadi dengan batin sejak subuh hingga siang ini.

Kutemukan kesinambungan gerak batin dalam meditasi duduk dan berjalan siang itu, yakni batin yang sedih karena kemelekatan, identifikasi diri, keinginan yang saling mengait dan semuanya itu memperkuat ego. Aku sadari. Beberapa saat aku diam menyadari olah meditasi setengah hari ini. Dengan kesadaran setelah mengalami kekacauan, aku masuk kamar untuk melakukan meditasi duduk. Hanya beberapa detik setelah kupejamkan mata, aku melihat terang dan sungai yang tenang di depan mata, dan aku jauh merasa jauh lebih tenang. Ke mana lenyapnya keinginan, kesedihan yang sangat menggelayut, kemelekatan, dan ketakutan atas identitas diri? Entahlah. Aku hanya merasa damai. Aku bersyukur, merasa pencarianku terjawab. Kebeningan batin, rasa damai tercipta saat ego atau diri tertanggalkan.

Minggu, 4/9/11, Hari ke-9

Aku tidak protes mengapa tidak ada Misa. Kosongan dan kerinduan aku tatap dengan kesadaran dan aku terima apa adanya. Olah meditasi kuarahkan kepada identifikasi diri. Dalam meditasi jalan, muncul si aku yang melabeli dan kemelekatan dengan berbagai objek. Aku menyadari bahwa semua objek nilainya sama.

Sempat muncul kengerian karena bayangan kuatnya ego akibat identitas diri. Ego erat dengan

kemelekatan. Di sisi lain muncul diri yang bertanya, “Apakah ini kemelekatan bagiku? Apakah aku nyaman? Bisakah aku melepas total objek itu, entah berupa harapan, kesedihan, kesenangan, entah kelompok?” Beberapa pertanyaan dengan sangat mudah kujawab bisakarena itu bukan kemelekatan. Aku bisa melepasnya sekarang atau bahkan sudah sejak lama. Yang masih muncul adalah ingatan. Kucermati gerak batinku, cukup tenang. Dengan menyadari sebelumnya, aku sambung dengan meditasi duduk, dan memeriksa batin. Batinku tenang, diam, tidak bergejolak atas permenunganku sebelumnya.

Malam saat dialog, aku tanyakan mengapa pemahaman identifikasi diri sangat penting dalam meditasi. Kucoba mengingat apa yang ditulis di papan seperti “purifikasi-iluminasi-unifikasi, ego/diri, tanpa-diri, inti keilahian”. Juga teringat apa yang aku dengar dalam dialog, “Jangan takut untuk mati secara psikologis terhadap kemelekatan”; “Kematian dan kehidupan, dari mana datangnya dan ke mana perginya?”; “Tanpa kematian, tidak ada kehidupan”; “Tanpa pengakhiran total, tidak ada awal dan akhir yang sungguh baru.” Semua itu menyentak halus namun harus diolah.

Senin, 5/9/11, Hari ke-10

Aku ingin merumuskan apa yang bisa kubawa dalam keseharian, meski sebenarnya setiap hari sudah sarat dengan hal yang masih harus diolah, diasah, dipelajari, diterapkan. Permenungan mengarah pada batin bening dan pikiran yang tetap dibutuhkan dan

tidak bisa dihindarkan harus digunakan. Sulit sekali mencerna bahwa pikiran harus disingkirkan. Dengan menjalani proses menyadari gerakan pikiran dan batin, sampailah pada pengertian bahwa batin yang jernih tidak punya batas, murni, terbebas dari ego, diri, atau objek apa pun. Pikiran dikondisikan oleh masa lampau dan digerakkan oleh kepentingan ego atau diri. Bagaimana mungkin membuat keputusan jernih tanpa batin yang jernih? Bagaimana mungkin ada kebebasan, terbebas dari konflik atau masalah keseharian, jika batin tidak jernih? Selama ini diri hanya dipacu untuk berpikir, berpikir, dan berpikir. Sangat jarang atau hampir tidak pernah batin menjadi jernih, dan batin yang jernih didengar dan difungsikan dalam kehidupan sehari-hari.

Dari siang hingga sore, kembali aku lakukan meditasi apa adanya. Objek yang muncul aku sadari, dan hanya dengan sikap menerima apa adanya, menyadari, aku masuk dalam meditasi sepanjang hari dengan sangat nyaman.

Pada malam hari, retreat ditutup dengan Misa. “Kematian adalah pengakhiran total dari apa saja yang kita kenal. Tanpa kematian tidak ada kehidupan”. Pada malam terakhir itu, aku merasakan gema bel yang kemudian melenyap perlahan dalam gelap malam segala sesuatu menuju keheningan. Suara bel menjadi awal untuk masuk dalam meditasi apa adanya, meninggalkan ego dan segala bentuk objek, yang mengantar masuk kepada titik hening atau batin yang jernih.

Aku sangat bersyukur boleh menjadi bagian dari retretan 10 hari yang sangat sarat dengan bentuk olah rohani yang tepat di zaman modern. Bagiku retret ini sangat bersinambung dengan yang pernah kuterima dari para pembimbing rohani beberapa tahun lalu dari pertapaan di suatu desa di Jawa Tengah. Waktu 10 hari menurutku waktu yang cukup baik untuk berlatih, sejak pendahuluan, masuk dalam olah meditasi, hingga penutupan.

Selama mengikuti retret meditasi 10 hari, aku menemukan bahwa dengan menyadari dan masuk dalam sikap apa adanya, meninggalkan ego atau diri, pasrah masuk dalam meditasi itu sendiri, akan sangat membantu membawa ke kebeningan atau kejernihan batin, tidak tergantung tempat, posisi, arah, situasi atau sensasi. Jika aku sengaja membangkitkan objek, atau ego sibuk, maka yang terjadi adalah kebingungan sendiri, kekacauan, dan aku tidak dapat menemukan titik hening.

Kini, aku kembali ke kehidupan nyata. Retret meditasi banyak membawa pengaruh bagiku. Di kantor, memang kurang memungkinkan untuk duduk *lotus* sampai 1 jam ataupun berjalan sedemikian lambat. Namun dalam 5 menit secara khusus ataupun di tengah proses kerja, aku dapat mencoba mencermati gerak pikiran dan gerak batin di tiap situasi. Menyadari apa adanya, menemukan kebeningan atau kejernihan batin sebagai dasar mengambil keputusan, menyelesaikan masalah atau konflik. Aku mencoba mencermati gerak

pikiran dan gerak batin setiap hari, meski belum bisa kulakukan terus-menerus. Aku memilih lebih tenang atau diam untuk menangkap batin yang jernih dalam posisi duduk, jalan, mengendarai mobil, menunggu KRL, *meeting*, menyelesaikan masalah, konflik, tekanan, ataupun tuduhan yang sangat menyakitkan.

Untuk menerapkan seluruh pembelajaran selama 10 hari, rasanya tidak mudah. Tetap perlu bimbingan dan ketekunan dalam mengolah, kesabaran, membaca, dan mengingat kembali pelajaran yang diberikan. Perjalanan meditasi dimulai setelah kembali ke kehidupan nyata, dan lebih baik jika diasah tanpa lelah.

Terima kasih kepada Romo Sudri atas bimbingan, pendampingan, dan telah menyambungkan meditasi pribadi dari pendekatan konvensional ke pendekatan modern. Banyak pertanyaan, keterbukaan dialog, dan *sharing* yang sangat bermanfaat dan membantu berproses. Terima kasih kepada rekan panitia untuk pelayanannya, dan para retreatan yang bersama mengasah olah spiritual melalui meditasi tanpa objek. Mohon maaf atas kesalahan dan kekurangan saya selama retreat. Semoga berkat Tuhan selalu beserta kita.*

10. Menguji Kesadaran Meditatif di Tengah Pesta

LS, 36 tahun, Katolik, karyawan swasta

Seperti yang Romo bilang, meditasi yang sesungguhnya diuji dalam kehidupan nyata. Bagi saya kemarin, Minggu 18 September 2011, adalah *moment* pengujian tersebut. Di acara pesta keluarga yang dihadiri ratusan orang yang sebagian besar saya tidak kenal, tetapi sebagian mengenal saya sejak dari kecil, biasanya membuat saya enggan datang. Tetapi, kali ini saya sangat ingin tahu perasaan saya nanti di sana.

Malam sebelum acara, badan saya tidak enak. Tetapi ajaib, pagi-pagi sekali saya terbangun dengan keadaan yang segar bugar. Saya pun mengambil sikap relaks, tanpa daya upaya dan harapan apa pun tentang apa yang akan terjadi sepanjang hari itu. Bahkan ketika ada perubahan mendadak, saya dengan tenang mengikutinya, padahal harus tiba di Kelapa Gading jam 09.00 pagi. Waktu tempuh Kemang – Kelapa Gading pagi itu hanya 20 menit, jam 8.30-8.50 WIB.

Sampai di sana tentu saja aura gelisah dan deg-degan sang tuan rumah sangat terasa, dan sekali lagi dengan tenang kami menikmati setiap *moment* dengan berfoto, dan baru saya sadar bahwa itu telah mengalihkan perhatian dari deg-degan dan kekhawatiran. Mendapat informasi macet karena ada *Car Free Day* (Hari Bebas Mobil), kami pun berangkat menuju ke gereja, namun sekali lagi tanpa halangan

yang berarti. Malam Resepsi juga saya tempuh dalam waktu 20 menit, dari Kemang – Kelapa Gading. Romonya lucu sekali. Beliau membawa alat peraga untuk khotbah berupa sumpit dan permainan ular tangga. Ini adalah pemberkatan perkawinan pertamanya setelah 6 tahun menjadi Pastor.

Bertemu dengan berbagai karakter dan reaksi membuat saya terus memperhatikan batin saya. Apakah saya terbuai oleh pujian atautkah saya terganggu pada sindiran. Apakah ada “saya yang sombong”, “saya yang rendah diri”, “saya yang marah, “saya yang senang”? Semua itu tidak saya temukan. Yang ada hanya hati yang tenang. Saya terheran-heran pada kemampuan menyapa setiap pribadi, memeluk mereka, memberikan senyuman yang tulus, tatapan mata yang lembut, dan semua itu juga saya peroleh dari mereka. Kata-kata yang diucapkan baik yang positif dan negatif tidak menyeret saya lebih jauh. Semuanya lenyap ketika muncul objek yang lain. Kesan pribadi hilang ketika bertemu pribadi yang lain. Muncul dan lenyap; demikian proses itu berjalan terus.

Hingga akhir acara, semuanya baik adanya. Saya belum pernah merasakan kebersamaan sesempurna ini. Semua itu dapat dilihat pada foto-foto yang kami abadikan bersama. Wajah tenang dan senang ada pada setiap orang, bahkan pada diri orang yang suka panikan dalam diri orang-orang dekat yang saya kenal.

Saya tidak tahu bagaimana ini bisa terjadi di saat saya sendiri sebenarnya sedang dalam kebingungan

pribadi setelah membaca buku *Pengalaman Tanpa Diri* karangan Bernadette Roberts. Namun saat ini, semua kebingungan sama sekali tidak berarti lagi. Entahlah besok. Tetapi setiap saat selalu baru, bukan? Tidak ada yang penting dari nasihat seseorang yang paling bijak sekalipun. Yang penting adalah meneruskan hidup karena tidak ada sesuatu yang tetap kecuali perubahan itu sendiri.*

11. Efek Meditasi Baru Terasa Setelah Sampai Rumah

MSK, 22 tahun, Katolik, Programmer, Bogor

Saya berada di antara ingin dan tidak ingin memberikan testimoni. Tetapi akhirnya saya menulis karena dorongan kakak-kakak saya tercinta.

Menjelang libur lebaran, saya mulai *browsing* untuk mencari kegiatan retreat apa saja yang bisa saya ambil untuk mengisi waktu liburan karena saya tidak ingin liburan saya berlalu dengan sia-sia. Pilihan terbaik ada pada retreat meditasi, terutama karena saya memang sedang membutuhkan retreat seperti ini. Saya mendaftar dan syukurlah bisa masuk menjadi peserta retreat, dengan kesepakatan saya diizinkan mengikuti retreat hanya sampai pada hari ke-8. Dan, saya salut dengan retreat ini karena diberikan gratis, padahal biayanya tidak sedikit.

Saya datang ke tempat retreat tanpa persiapan. Hanya membawa pakaian seperlunya, uang seperlunya, dengan menumpang mobil seorang ibu yang baik. Saya tidak memiliki bayangan apa pun tentang meditasi seperti apa yang akan saya jalani dan saya tidak berusaha mencari tau metode meditasi ini. Saya hanya berkeyakinan bahwa meditasi ini akan berguna untuk saya dan masalah-masalah hidup saya.

Hari pertama dibuka dengan Misa dan pengenalan meditasi. Tidak ada yang spesial bagi saya. Hanya pengenalan dan pengenalan meditasi secara singkat.

Pada hari kedua, saya merasa sangat berat untuk bangun jam 03.00 pagi. Selain karena masih ingin tidur, saya tidak suka keluar dari selimut karena cuaca dingin yang menusuk. Akan tetapi, saya rasa saya harus tetap bangun dan menjalani, mengingat kesempatan yang sudah diberikan untuk mengikuti retreat ini. Akan tetapi, bahkan sampai hari terakhir saya mengikuti retreat, saya masih tidak suka bangun jam 03.00 pagi.

Saya suka melakukan meditasi dalam kisaran waktu setelah makan pagi dan sebelum makan siang, dan paling suka dengan diskusi sore dan meditasi malam. Di antara waktu-waktu inilah saya biasanya memperoleh “sesuatu”, proses mengalami pengalaman meditasi tanpa objek ini, proses mengolah batin, yang malah membuat saya merasa sangat amat lelah dan membuat saya ingin melemparkan apa saja yang bisa saya lempar. Ada sesuatu yang saya tidak tahu persis apa, yang membuat saya ingin menghindar dari melakukan meditasi ini.

Hari ketiga dan keempat bagi saya merupakan hari yang paling berarti dalam masa retreat ini. Banyak hal yang saya dapat. Saya dibuat bergejolak tetapi juga sesekali tidak mengalami apa-apa. Hal ini membuat saya sangat lelah sehingga saya jadi senang sekali tidur.

Dan pada hari kelima, saya memutuskan untuk pulang dengan segala kelebihan dan kekurangannya.

Sebenarnya, efek meditasi baru benar-benar saya rasakan ketika saya sampai di tempat tinggal. Dan, saya kemudian menyadari apa alasan sebenarnya yang membuat saya memutuskan pulang. Retret dan meditasi ini telah sangat banyak membantu saya. Sungguh seperti menemukan hal-hal yang tersembunyi, memperlihatkan hal-hal yang selama ini berusaha ditekan atau dihilangkan. Retret membantu untuk menyadari apa yang sebenarnya menjadi penyebab utama dari masalah-masalah pribadi, membantu untuk bisa semakin melihat apa yang sesungguhnya terjadi. Sekalipun saya masih perlu belajar lebih banyak dalam meditasi ini, pengalaman dan pemahaman yang diajarkan amat berguna secara krusial. Di sinilah titik awal dari perjalanan yang baru itu. Perkembangan selanjutnya tergantung dari proses berikutnya, bergantung kepada ketekunan diri sendiri.

Meskipun ketika mendaftar saya sudah yakin bahwa retret ini berguna untuk saya, saya sungguh tidak pernah mengira yang saya dapatkan ternyata jauh melebihi harapan saya, bahwa saya sungguh mendapatkan apa yang sungguh saya butuhkan. Ini sungguh merupakan retret yang luar biasa bagi saya. Itulah mengapa saya sangat berterima kasih pada Pastor Sudri atas kesempatan yang diberikan kepada saya untuk dapat mengikuti retret ini. Dan secara khusus ucapan terima kasih kepada teman-teman satu

kamar yang selalu mendukung saya hingga pada hari ini, dengan segala kekurangan dan kelebihan yang ada. *You're my lovely sisters. I love you all.* (Anda adalah kakak-kakak saya yang saya kasihi. Saya mencintai Anda semua).*

12. Menemukan Jati Diri Melalui Meditasi

STD, 29 tahun, Katolik

Saya menjadi Katolik pada saat SMP. Pada masa kuliah, saya sempat masuk Kristen. Papa saya meninggalkan mama saya sejak saya SD kelas 6. Mama saya percaya dukun dan ilmu-ilmu gaib.

Saya memiliki seorang adik yang suka ilmu kanuragan. Dari dia, saya mengenal kyai dan dukun untuk belajar ilmu kanuragan. Saya memiliki bermacam-macam jimat (batu, keris, rajah untuk ikat pinggang) dan susuk (jarum dan intan untuk pengasihian).

Pada tahun 2000 ketika kuliah di Malang, Jawa Timur, saya mengalami pertobatan. Saya mengalami pelepasan secara tidak sengaja. Dalam suatu perjalanan dari Bromo ke Malang, saya mendengarkan lagu-lagu rohani dari *tape* mobil. Pada saat mendengarkan lagu-lagu rohani, muncul kerinduan untuk lepas dari ikatan susuk dan jimat dan ingin dekat dengan Tuhan. Tiba-tiba muncullah keinginan yang kuat untuk membuang semua jimat yang saya miliki. Saya meminta teman saya yang sedang menyetir mobil di samping saya untuk membuangnya. Setelah teman saya membuangnya, menurut tuturan teman saya, mulut saya mengeluarkan busa dan komat-kamit. Saya tidak sadar sama sekali.

Akhirnya, saya didoakan oleh teman saya, seorang Katolik Kharismatik dengan *team* pendoanya. Selama

hampir 8 jam (dari jam 21.00 sampai 05.00 WIB) saya terus-menerus muntah darah. Menurut *team* pendoa, darah saya sangat kental, berbau sangat amis bercampur wangi bunga.

Salah satu dari pendoa itu berbisik bahwa Tuhan Yesus hadir. Pada saat itu, saya memang melihat Tuhan Yesus benar-benar hadir dengan tubuh bersinar terang dan saya dipeluk-Nya. Saya merasakan kebahagiaan yang tidak pernah saya rasakan dan dapatkan. Rasanya lain sekali dengan rasa bahagia karena mendapat hadiah, rasa bahagia karena jatuh cinta, atau rasa bahagia karena memakai narkoba.

Rasa bahagia tersebut menetap selama sekitar satu minggu. Setelah itu, saya pergi ke Susteran Putri Karmel di Tumpang. Saya mengikuti retreat pribadi selama tiga hari.

Setelah pertobatan saya, mama dan adik saya juga mengalami pertobatan. Mereka kemudian dibaptis menjadi Kristen.

Setelah mengikuti retreat, saya bergabung dengan Komunitas Tritunggal Mahakudus (KTM). Di sana saya belajar memuji, menyembah, dan memahami sabda Tuhan.

Saya merasa suka cita dan damai setelah melakukan pujian penyembahan. Tetapi setelah pulang dari sana, saya merasa ada sesuatu yang kurang. Kembali saya merasa tidak bahagia, emosi kadang kala meledak-

ledak. Saya mencari berbagai persekutuan doa untuk mendapatkan ketenangan dan kedamaian. Pada akhir 2004, saya mendapat tawaran pekerjaan di Jakarta sampai sekarang. Di Jakarta, saya menemukan komunitas sel KTM untuk mendapatkan sumber kebahagiaan dan ketenangan. Karena kesibukan pekerjaan saya semakin tidak aktif di KTM. Apalagi karena saya merasa semakin tergantung pada persekutuan doa. Maka saya tidak aktif di KTM dan “hanya” Misa harian saja sampai sekarang.

Akhirnya, saya mengenal meditasi tanpa objek. Meditasi ini begitu baru buat saya. Saya merasa sangat terbantu dengan membangun kesadaran dalam kehidupan sehari-hari. Saya merasa kesadaran saya masih lemah, masih sering bereaksi marah, kecewa, takut, khawatir jika menghadapi suatu masalah. Dengan kesadaran yang saya pelajari selama retreat, saya belajar mengamati saja tanpa terlibat dengan emosi yang diamati. Saya merasa menemukan sesuatu dan saya tergerak untuk membangun kualitas diri melalui meditasi.

Saya mengikuti retreat meditasi tanpa objek di Cibulan pada bulan Januari 2010. Saya juga membaca buku Romo Sudrijanta (*Revolusi Batin Adalah Revolusi Sosial*) dan *e-book* dari Bapak Hudoyo Hupudio tentang *Meditasi Mengenal Diri* untuk menambah pengetahuan saya mengenai teknik meditasi tanpa objek.

Belakangan ini, saya sedang berusaha mempraktikkan kembali meditasi tersebut. Saya dapat

merasakan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari. Saya lebih sadar akan emosi, kemarahan, kekhawatiran, kesombongan, ketakutan, dan rasa mudah tersinggung. Emosi-emosi tersebut cepat hilang ketika disadari meskipun timbul lagi ketika kesadaran tidak ada lagi.

Saya suka sekali dengan meditasi tanpa objek ini. Meditasi ini membawa perubahan besar dalam hidup saya. Saya melihat diri saya menjadi lebih tenang, mampu berpikir secara positif, tidak takut terbuka terhadap orang lain dan mampu berinteraksi dengan baik pula. Selain itu saya juga merasa menemukan jati diri saya yang sesungguhnya.*

13. Meditasi sebagai Latihan Kepekaan

AB, 47 tahun, manager keuangan sebuah perusahaan.

Tidak pernah dalam kesibukan harian di mana pikiran terus bekerja, aku mampu merasakan gerak udara di sekitar. Biasanya, tak ada waktu untuk memperhatikan kehidupan sekeliling. Pikiran terus sibuk dengan begitu banyak hal untuk menjadi yang terbaik atau menjadi pemenang dalam kompetisi hidup.

Saat ini, aku baru menghitung berapa menit dalam 1 tahun aku mampu menyadari indahnya matahari pagi dan senja hari yang sebenarnya kutemui 365 hari dalam 1 tahun perjalananku. Meditasi tidak lain adalah latihan kepekaan akan hal-hal yang terjadi di luar atau di dalam batin.

Aku yakin setiap orang memiliki kesadaran tapi tidak setiap orang memiliki kepekaan. Untuk bisa peka dan sadar setiap saat, butuh banyak latihan dan teman berbagi. Itulah yang aku rasakan selama bersama Romo dan teman-teman seperjalanan.

Dalam setiap latihan, pikiran dan perasaan banyak sekali menguasai dan menenggelamkan aku. Namun hari demi hari terasa kepekaan itu semakin tumbuh. Bagi aku yang setiap saat dilanda stres yang hebat di tempat kerja, latihan kesadaran ini amat sangat membantu

Sering kali pada saat kesabaran mulai menipis, aku segera menyadarinya dan dengan segera juga ketegangan itu mereda sehingga rasa sakit akibat beban pikiran berkurang.

Sekalipun aku bukan seorang yang tekun berlatih, aku sangat bersyukur mengenal meditasi ini dan melihat manfaatnya dari perjalanan selama ini.

Sebelum bertemu Romo, aku pernah membaca tulisan-tulisan Anand Khrisna. Aku mencari-cari cara meditasi. Apa yang aku pelajari saat itu berbeda dengan pendekatan yang Romo ajarkan.

Aku mencoba untuk mengikuti terus apa yang Romo ajarkan. Kadang-kadang surut semangatnya, kadang-kadang membara. Sekarang aku sadar betul pada akhirnya aku merasakan pencerahan itu.

Sebelum aku mempraktikkan meditasi ini, aku mencari-cari cara meditasi untuk menjadi manusia ideal menurut ukuran agama. Aku merasa aku ini manusia dengan banyak dosa berat. Dengan meditasi ini, aku merasa lebih teguh, tidak mudah terseret godaan duniawi.

Meditasi juga membuat kepribadianku menjadi lebih tenang dalam menyikapi masalah-masalah kehidupan, baik dalam keluarga maupun di lingkungan pekerjaan. Bagi sebagian orang di tempat kerja aku disegani karena tegas dalam prinsip, cenderung kaku. Namun setelah terjadi rotasi jabatan, banyak dari

mereka yang pernah bekerja sama dengan aku dalam beberapa tahun terakhir ini, justru menginginkan bekerja kembali dengan aku. Menurut hemat aku, hal ini barangkali karena perubahan dalam diri setelah belajar meditasi.

Demikian pula bagi keluargku. Sekalipun suami dan anak-anak tidak mengungkapkan dengan kata-kata, tetapi aku yakin mereka merasa lebih aman dan nyaman bersamaku belakangan ini. Mungkin aku menjadi lebih sabar, lebih tenang, lebih jernih dalam mengambil keputusan dalam kehidupan sehari-hari.

Sepanjang hidup, aku hanya ikut beberapa retreat. Aku tidak pernah tertarik dengan ziarah-ziarah rohani ataupun retreat-retret kebanyakan. Aku merasa pendekatan retreat kebanyakan baru menyentuh sebatas kulit luarnya saja. Pada retreat kebanyakan, aku tersentuh saat retreat. Tetapi setelah retreat selesai, aku kembali menjadi pribadi seperti sebelumnya. Berulang-ulang aku jatuh dalam kelemahan dan dosa yang sama. Jadi tidak ada perubahan fundamental lewat pendekatan lama tersebut.

Demikian pula dengan ziarah. Pada umumnya orang melakukan ziarah dengan motif atau tujuan tertentu. Orang bisa melakukan ziarah didorong oleh motif untuk mencari kesembuhan, keberuntungan, atau sekadar jalan-jalan atau mencari *prestise*. Ketika orang tidak mendapatkan apa yang dicarinya, orang dibelenggu rasa kecewa. Jadi apa gunanya berziarah kalau hanya membuat kecewa?

Pendekatan olah kerohanian yang Romo ajarkan berbeda dari pendekatan kebanyakan. Kita diajak untuk sadar setiap saat, terus-menerus menyadari gerak diri, gerak batin, kotoran-kotoran batin.

Saat kotoran-kotoran batin menipis, maka stres dan penyakit akibat stres pun berkurang. Pada awal-awal mengikuti retreat meditasi, aku menderita sangat hebat. Badan sakit, pernapasan terganggu. Aku menderita *rhinitis* menahun dan sangat tergantung obat-obatan.

Setelah tiga tahun belajar meditasi, penyakit pernapasan dan ketergantungan obat sudah sangat jauh berkurang. Selain aku bebas dari rasa takut akan ketergantungan pada obat, *budget* pembelian obat pun bisa dihemat. Sekarang ini, aku masih menderita karena *migraine* namun belakangan sudah jauh berkurang.

Aku tidak tahu harus mengucap apa. Aku cuma bisa mengucap syukur Tuhan pertemukan aku dengan Romo.*

14. Mabuk Cinta

AA, 31 tahun, Akuntan Publik

AA baru saja menyelesaikan live in selama tiga bulan di Biara Trappistin, Gedono, Jawa Tengah. Pada November 2011, AA secara resmi memasuki Biara Trappistin sebagai Postulan. Berikut ini adalah testimoni pengalaman meditasinya yang memperteguh jalan panggilannya untuk hidup membiara.

Tiga bulan tinggal di Biara Trappistin, Gedono, telah lewat. Banyak pengalaman yang tak mudah diungkap dengan kata. Masih segar dalam ingatan, bahkan jelas setiap detailnya, tetapi tidak mudah untuk menuliskannya. Satu-satunya alasan yang membuatku memiliki daya untuk kembali menulis adalah karena hari ini adalah hari istimewa. Hari ini, aku kembali melewati saat-saat kebersamaan yang hangat bersama rekan-rekan seperjalanan dalam meditasi, merayakan hari ulang tahun guru dan sahabat kami semua.

“Sungguh, baru kusadari, betapa guratan-guratan itu, atau lebih tepat sayatan-sayatan itu, telah menuntun langkahku menuju kasih abadi. Apa itu kasih abadi? Apakah kami kelak akan bertemu dan saling memandang?”

Kalimat-kalimat itu muncul begitu saja setelah tiga minggu kembali ke dunia nyata dari *live in* selama tiga bulan di biara Trappistin, Gedono. Ya, dunia nyata.

Begitulah sahabat-sahabatku mengatakannya. Awalnya kupikir akan mudah kembali menjejakkan langkah di dunia nyata ini.

Ah, masih memakai kata-kata “aku”. Tetapi, memang saat ini aku tidak lagi seperti dulu. Suka tidak suka, mau tidak mau, realitas ini harus kuterima. Tiga bulan yang lalu, aku begitu mudah mengungkapkan kata. Sekarang, lihatlah. Betapa sulit menggoreskan kata. Bahkan yang paling sederhana sekalipun. Ya, aku memang sedang berada di dunia nyata. Namun, bukan lagi aku yang dulu. Serupa namun tak sama. Ketika sesuatu dalam diriku mengubah sebuah obsesi menjadi kebebasan dalam mencintai.

Hasrat untuk menanggapi panggilan hidup membiara kurasakan sejak di bangku kelas 3 SD. Gelora itu tidak pernah surut hingga masa-masa kerja keras di dunia kerja. Aku melihat diriku terbentuk dari beragam ide dan lingkungan tempat aku dilahirkan dan dibesarkan. Lahir dari keluarga kecil sebagai banak bungsu dari dua bersaudara, sama-sama perempuan.

Aku merasakan suatu dorongan untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan sempurna. Bermimpi untuk bersatu dalam keabadian dengan Sang Kekasih. Itu suatu rasa-perasaan yang melampaui perasaan seorang anak kecil yang sedang jatuh cinta.

Langkah-langkah kecilku, sekali lagi tanpa disadari, berubah menjadi sebuah obsesi. Ah, tampaknya itulah awal dari luka-luka yang kuciptakan sendiri. Betapa

sepi dan gelapnya perjalanan itu, ketika orang-tua tidak memahami hasratku. Aku seperti berjalan seorang diri. Kapanakah orangtua akan melepaskanku dengan rela untuk menanggapi panggilan hidup membiara?

Menunggu dan berharap adalah satu-satunya yang bisa kulakukan. Impian polos untuk menjadi seorang yang suci, berubah menjadi belunggu yang aku sendiri tidak sanggup memahaminya. Tegangan antara hasrat untuk bersatu dengan Dia dan ketidaksetujuan keluarga untuk hidup membiara, membuatku menjadi pribadi yang introvert. Betapa terlukanya diriku oleh gelora cinta yang aku sendiri tidak pahami.

Ketika panggilan itu aku rasakan, setidaknya begitulah yang dikatakan orang pada umumnya, aku bahkan mencoba untuk meminta izin dari orang tua, sampai 4 kali. Keberanian untuk kembali meminta izin datang ketika aku telah bekerja.

Dunia seperti sedang menghimpitku. Saat itulah sebenarnya awal dari perjalanan yang sesungguhnya. Cerita yang digoreskan oleh Dia dengan sangat indah. Harta yang tersembunyi kini terkuak pada saat yang tepat dan seketika mengubah luka menjadi daya yang luar biasa. Aku dipertemukan dengan pribadi-pribadi yang luar biasa dan akhirnya diperkenankan untuk meneruskan langkah sampai pada saat ini.

Benar, aku hanyalah manusia biasa yang juga memiliki banyak luka. Fakta ini kusadari, di hari-hari terakhirku sebelum aku kembali ke Jakarta.

Pada saat-saat keheningan meditasi, aku menyadari batin masih dipenuhi oleh keinginan-keinginan halus untuk “menjadi lebih baik”, “menjadi suci”, “menjadi sempurna”. Keinginan-keinginan halus tersebut justru menjadi lahan subur bagi timbulnya luka. Namun kini luka itu telah diubah menjadi harta yang tak ternilai harganya.

Kurang lebih tiga tahun yang lalu, aku mengenal Romo dan sahabat-sahabatku. Belajar melihat dunia dengan realitas-realitasnya, termasuk realitas diri sendiri. Waktu berjalan dengan penuh kenangan hingga tiga bulan yang lalu. Aku akhirnya sampai di tempat yang selama ini kuimpikan, biara Trappistin di sebuah desa kecil di lereng Gunung Merbabu, beberapa hari menjelang Pekan Suci Maret 2011.

Masih teringat jelas ketika beberapa minggu sebelumnya, aku harus meninggalkan tempatku bekerja. Betapa tidak mudah meninggalkan tempat kerja di mana aku menghabiskan hari-hari selama bertahun-tahun. Namun sungguh seperti mimpi rasanya. Setelah keputusan diambil ada rasa lega, senang, bahagia, bersemangat, sedih, takut, dan semua rasa menyatu dan melingkupi batinku sepenuh-penuhnya. Bahkan ketika dalam perjalanan menuju kota Semarang, batinku penuh sesak dan nyaris membuatku berteriak.

Saat itu pikiranku terus-menerus bertanya, “Apa yang kulakukan? Apa yang sedang kulakukan? Apakah aku sudah kehilangan akal sehatku?” Seolah sedang

bermimpi melihat aku berada di kendaraan yang membawa ke tempat yang sungguh asing bagiku. Pergi meninggalkan kenangan-kenangan manis bersama para sahabat dan melepaskan segala hasil jerih payahku selama hampir 5 tahun bekerja. Dan, yang paling sulit adalah berpisah dengan kehangatan yang kurasakan bersama rekan-rekan seperjalananku. “Untuk apakah aku pergi sejauh ini dan meninggalkan segalanya?” aku bertanya dalam hati.

Ya, melepaskan semuanya dan memasuki padang gurun. Dalam perjalanan menuju Gedono, aku menerima pesan singkat dari Romo *via* sms, “Ucapkan selamat tinggal pada semuanya. Selamat tinggal artinya Tuhan bersamamu ketika dirimu tidak lagi ada.” Selesai membaca pesan tersebut, sekelebat wajah setiap orang yang kukasihi, keluarga, dan sahabat-sahabatku, terbayang di benakku. Kembali aku sadar bahwa merekalah peneguh yang kini membuat aku melangkah pasti di jalan ini.

Hari pertama hingga tepat tiga bulan di Biara Gedono kulalui tanpa kesulitan berarti. Ada saat-saat suka; ada saat-saat penuh duka. Keheningan intensif menguak tabir apa saja yang tersembunyi di hadapannya. Segala emosi yang paling dalam dan tersembunyi menyingkapkan siapa yang di sebut “si aku” ini. Seluruh peristiwa hidup dalam memoriku menyeruak ke luar dengan jelas, mulai dari masa kecilku hingga saat itu.

Aku bukanlah seorang yang sempurna. Aku masih terbelenggu oleh ego. Menghadapi diri sendiri

secara langsung ternyata sungguh tidak mudah. Tidak terbayangkan jika sebelumnya aku tidak mengenal meditasi. Aku melewati waktu demi waktu dengan kesadaran penuh. Saat demi saat yang kuhargai sebagai satu-satunya yang nyata. Pembimbing Magistraku berkata, "Setia hari demi hari". Ya, seperti sering kali dikatakan rekan-rekan pemeditasi bahwa *Saat Sekarang* adalah segalanya.

Tak ada yang baru dan aneh. Bukan pula sesuatu yang luar biasa. Kehidupan sederhana yang dijalani dengan keindahan ilahi: bekerja tangan, beraktivitas, dan berdoa. Semua menjadi satu dalam keheningan kontemplatif yang indah. Bagiku, itu semua bukanlah hal baru dan itu semua, entah bagaimana, menyatukan diriku dengan rekan-rekan pemeditasi di mana pun mereka berada. Ada saat-saat pengajaran Ibu Abdis terkasih, terasa begitu dekat di hati. Ya, semua yang diajarkan Romo selama ini ada di sini. Sesuatu Yang Lain melingkupiku dengan sempurna. Suatu hari, aku berbisik dalam hati, "Romo, aku telah dipertemukan dengan sumbernya."

Suatu kali, Ibu Abdis berkata, "Menjalani kehidupan yang sederhana di sini, bukanlah sesuatu yang luar biasa namun akan menjadi sulit jika tidak dijalani dengan kerendahan hati dan kesetiaan tulus." Kesetiaan dengan hal-hal kecil mengantarku untuk menyadari bahwa ketika cinta sejati datang maka yang ada di dalamnya adalah kebebasan. Ya, cukup dengan menyadari bahwa diri terbelenggu, maka seketika itu pula, kebebasan itu

datang. Saat itulah kalimat yang sering kali diucapkan Romo, “Sadar setiap kali kita tidak sadar,” kupahami secara konkret.

Harta kekayaan tak ternilai yang tersembunyi dalam Gereja selama berabad-abad lamanya kini mulai tersingkap. Betapa mengagumkan Yang Transendental menyentuh relung batin manusia dan mengizinkannya mencicipi keindahan sejati. “Dengan apakah manusia mampu menjawab cinta, yang jauh melampaui kata dan bahasa sebagai satu-satunya harta tak ternilai yang dimilikinya? Ungkapan apakah yang pantas diberikan sebagai ucapan terima kasih kepada Dia Yang Tak Terselami? Apakah aku ini sehingga dianggap layak untuk mencicipi keindahan surgawi ini?”

Masih banyak pertanyaan yang perlu lebih banyak untuk diselami. Langkah kecil barulah mulai. Dan saat ini, aku hanya mampu mengucap, “Terima kasih, ya Abba.” Terima kasih pula untuk Romo dan rekan-rekan pemeditasi.*

15. Konflik Selesai Kurang dari 15 Menit

Berikut adalah pengalaman KZ seminggu setelah kembali ke rumah dari retreat dan tanggapan JS.

Rabu, 14 September 2011, 16:06 WIB

Saya ingin bercerita mengenai apa yang saya alami tadi pagi. Kalau belum cerita sama Romo rasanya belum plong.

Tadi pagi saya “ribut” sama Mama. Mengapa saya memakai tanda kutip untuk kata “ribut”? Saya memandang itu bukan sebuah perdebatan atau keributan, karena tidak seperti biasanya, kali ini saya diam. Tak banyak bicara. Walaupun bicara hanya singkat, beberapa penggal kalimat dengan nada suara datar. Saya juga heran, tumben bisa datar. Tapi rasa sakit yang muncul di hati mendengar apa yang Mama katakan itu, levelnya sama dengan kondisi saya terakhir berdebat dengan beliau

Bedanya, pada saat saya mengalami sakitnya kata-kata yang menusuk itu, terakhir kali sebelum retreat, saya menangis tiga jam tidak berhenti. Setelah itu seharian lemas, tak bisa melakukan apa-apa, karena semua energi terkuras untuk mengendalikan diri agar saya tidak menyakiti diri sendiri seperti yang sering terjadi pada saat saya marah besar dengan Mama.

Tadi pagi, saya sempat menangis. Sempat juga membiarkan tangan ini menonjok pintu lemari yang keras untuk menyalurkan emosi. Tapi saya sadar bahwa saya tidak perlu melakukan apa-apa selain memperhatikan batin saya. Alhasil, dalam waktu kurang dari 15 menit, emosi reda seketika. Entah ke mana. Rasanya seperti baru saja peristiwa itu tidak ada, tidak terjadi apa-apa. Biasa saja. Dari sana, saya baru tahu bahwa ketakutan terbesar saya untuk pulang kemarin karena saya malas berhadapan dengan Mama lagi. Saya takut konflik lagi dengan Mama karena rasanya itu menyakitkan sekali. Baru sadar setelah saya tenang bahwa saya sudah melewati hal yang paling saya takuti selama ini dan selesai hanya dalam waktu kurang dari 15 menit. *Weleh...* Dan setelah itu saya bisa beraktivitas seperti biasanya. *Weleh lagi...*

Setelah konflik tadi, saya sempat merasa enggan untuk bicara sama Mama. Ada tembok tinggi yang saya bangun untuk melindungi diri sendiri. Kadang pikiran sesekali masih muncul, yang menimbulkan rasa takut, "Akankah konflik itu muncul lagi? Akankah saya merasakan sakit hati lagi seperti tadi?" Pertanyaan-pertanyaan seperti hanya saya perhatikan saja.

Saya masih heran *bin takjub nih*. Bila mengingat kondisi saya terakhir konflik dengan Mama, alangkah jauh beda waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan satu perkara yang sama. Tiga (3) jam itu waktu yang lumayan panjang. Kalau kondisi lebih parah, saya bisa seharian menangis. Bandingkan dengan tadi yang

kurang dari 15 menit. Bila mau dihitung energi yang terbuang, entah berapa kilo kalori ya, Mo? *Buset deh...!* Dan yang pasti timbul pikiran, “Andai paham dari dulu...”

Bicara soal solusi, saya belum 100% menemukan solusi untuk konflik-konflik saya dengan Mama. Entahlah. Saya tidak bisa berpikir lagi sekarang, karena dari pengalaman saya, untuk masalah satu ini, berpikir itu tidak memberikan solusi sama sekali. Aktivitas berpikir untuk masalah ini justru membuat saya semakin *mumet* dan stres. Dengan menceritakan hal ini ke Romo, saya sudah lebih *plong*. Saatnya untuk melangkah lagi ya, Mo?

Eh iya, mata hitam itu sudah tidak saya pikir-pikir lagi karena saya tetap “*wait and see*” hingga sekarang. Dan terbukti memang belum pernah muncul lagi sejauh ini. Mengenai pengalaman pahit dan manis itu sama nilanya, “*You’re right 1000%*.” (Anda benar 1000%)

Terima kasih sudah membaca *sharing* ini, Mo.

S a l a m

KZ

=====

Rabu, 14 September 2011, 17:25 WIB

Dear KZ,

Kamu menulis, “Bicara soal solusi, saya belum 100% menemukan solusi untuk konflik-konflik saya dengan Mama. Entahlah. Saya tidak bisa berpikir lagi sekarang, karena dari pengalaman saya, untuk masalah satu ini, berpikir itu tidak memberikan solusi sama sekali. Aktivitas berpikir untuk masalah ini justru membuat saya semakin *mumet* dan stres.”

Sungguhkah kamu belum menemukan solusinya? Bukankah apa yang kamu alami “kurang dari 15 menit” itu adalah bagian dari solusi? Sadar bahwa berpikir tidak memberikan solusi adalah solusi, bukan?

Solusi yang fundamental sudah ada dalam masalahnya. Jadi janganlah mencari solusi di luar masalahnya. Pikiran selalu mencari solusi di luar masalahnya dan tidak akan menemukannya. Maka kembali pahami masalahnya, faktanya, setiap kali itu muncul, dan selesaikan seketika “kurang dari 15 menit”.

Setelah itu tetap waspada terhadap gerak pikiran yang terus ingin berlari, yang menciptakan si ego untuk mencari perlindungan dan rasa aman. Setiap relasi membuat kita tidak aman, selama si ego/diri/pikiran ada. Maka janganlah mencari rasa aman dalam relasi karena itu tidak ada. Alih-alih, mari kita pakai setiap relasi supaya kita menjadi lebih sadar, lebih mengenal

batin, dan dengan demikian kebebasan batin menjadi mekar. Kalau kebebasan batin yang mekar setelah kesadaran bekerja “kurang dari 15 menit” itu ada, maka relasi dengan Mama atau orang lain juga akan berbeda, bukan? Mama yang bawel atau Mama yang manis adalah objek yang nilainya sama, bukan? Jadikan Mama yang bawel atau Mama yang manis sebagai teman spiritualmu.

Take care and blessing.

JS

=====

Rabu, 14 September 2011, 21.00 WIB

Membaca penjelasan Romo tentang menjadikan Mama sebagai teman spiritual saya menyadarkan saya bahwa solusi yang saya maksudkan adalah perubahan dari Mama. Betapa saya ingin Mama berubah agar tidak selalu khawatir mengenai hal-hal yang tidak perlu, bahkan yang sekarang saya sadari dan saya pahami sebagai tipuan pikiran. Ya, saya akui bahwa semua itu beliau lakukan karena beliau tidak sadar. Andai beliau sadar, tak mungkin beliau akan melakukan itu. Perkataannya menyakiti anak-anaknya hingga sering mengalami stres berat. Itu sebenarnya bukan hanya dialami oleh saya sendiri, tapi juga *cici* (kakak) saya, sebagai sesama anak perempuan di keluarga ini.

Buat saya dan *cici*, solusi yang seharusnya adalah Mama berubah, menjadi lebih santai, tidak tegang,

dan tidak memberi tekanan-tekanan yang tak masuk akal kepada anak-anaknya, terutama kedua anak perempuannya. Di satu sisi, kami sebagai anak-anak berpikir dan mengkhawatirkan kondisi kesehatan beliau yang saat ini pun jelas-jelas mulai menurun dan semuanya itu sebenarnya merupakan penyakit psikosomatik. Kami ingin Mama berubah demi kebaikan Mama sendiri, meski kami juga akan mendapatkan dampak positifnya juga tentunya.

Fakta ini yang membuat saya merasa bahwa saya belum menemukan solusi 100%, meski saya sudah menemukan solusi bagi diri saya sendiri. Prinsip saya adalah sebelum saya membantu orang lain untuk sembuh, saya harus sembuh dulu. Dan, saya memang tidak bisa mengubah orang lain. Bagaimana bisa mengubah orang lain, ya? Mengubah diri sendiri saja tidak bisa toh? Dan tidak akan pernah bisa.

Romo menulis, “Setelah itu tetap waspada terhadap gerak pikiran yang terus ingin berlari, yang menciptakan si ego untuk mencari perlindungan dan rasa aman. Setiap relasi membuat kita tidak aman, selama si ego/diri/pikiran ada. Maka janganlah mencari rasa aman dalam relasi karena itu tidak ada. Alih-alih, mari kita pakai setiap relasi supaya kita menjadi lebih sadar, lebih mengenal batin, dan dengan demikian kebebasan batin menjadi mekar. Kalau kebebasan batin yang mekar setelah kesadaran bekerja ‘kurang dari 15 menit’ itu ada, maka relasi dengan Mama atau orang lain juga akan berbeda, bukan?”

Terima kasih atas penjelasan yang berharga ini. Untuk saat ini harus saya akui bahwa saya belum sepenuhnya paham. Tapi ini bisa menjadi bekal bagi perjalanan saya selanjutnya. Dan saya akan tetap waspada.*

KZ

=====

Kamis, 15 September 2011, 09.00 WIB

Dear KZ,

Benar, kita tidak bisa mengubah orang tua kita atau orang lain. Kita hanya bisa membantu mereka untuk berubah, tetapi yang menentukan mereka berubah atau tidak adalah diri mereka sendiri. Kita tidak perlu merasa bertanggung jawab kalau mereka tidak berubah. Tanggung jawab kita adalah memberi bantuan atau pertolongan; berubah atau tidak itu bukan urusan kita.

Apa wujud bantuan kita untuk mereka agar mereka bisa berubah?

Pertama, kita perlu mengolah batin sedemikian rupa supaya setiap *moment* relasi dengan mereka merupakan *moment* pembebasan. Kalau batin kita bebas, maka mereka barangkali akan bisa melihat wajah mereka sendiri melalui cermin wajah kita yang jernih.

Kedua, pada *moment-moment* ketika mereka bertanya, mengeluh, *uring-uringan*, marah-marah, ingin berdialog, dan seterusnya tentang masalah kehidupan

yang lebih dalam, saat itulah barangkali kita bisa masuk dengan menunjukkan fakta-fakta kehidupan. “Hidup ini pada hakikatnya adalah penderitaan. Akar penderitaan adalah keinginan, kemelekatan atau pikiran. Penderitaan itu bisa diakhiri dengan menenyapkan akar penderitaan. Cara untuk menenyapkan akar penderitaan adalah dengan mengembangkan kesadaran dari saat ke saat.”

Paparkan fakta-fakta itu satu per satu sesuai dengan kemampuan daya serap mereka. Janganlah menjelaskan semua fakta tersebut sekaligus seperti seorang guru menghadapi murid di ruang kelas. Lihat sejauh mana mereka paham akan setiap paparan yang kamu jelaskan. Barangkali satu fakta perlu dijelaskan sehari-hari atau berbulan-bulan pada *moment-moment* yang berbeda dengan cara yang berbeda-beda. Kita perlu sabar melakukannya. Kalau mereka paham akan fakta yang satu, kamu bisa melangkah lebih jauh dengan memaparkan fakta kedua, ketiga, dan keempat.

Janganlah menjelaskan fakta-fakta itu seperti menyampaikan suatu ajaran, dogma atau doktrin, tetapi ajaklah mereka untuk bersama-sama melihat batin. Apa yang kita pelajari saat retreat dengan “melihat objek dan batin” barangkali bisa diterapkan untuk membantu mereka melihat objek dan batin mereka sendiri. Jadi janganlah mengajak atau membiarkan mereka berteori atau berspekulasi, tetapi melihat langsung batin.

Hindari untuk memberi penilaian atau interpretasi atas fakta. Kalau kamu melakukan itu, maka mereka akan mudah untuk menolak. Kalau kamu memaparkan

fakta-fakta, mereka akan diam dan tidak bisa lain kecuali menerima.

Hindari pula keinginan untuk membujuk, merayu, menggurui, memaksa, atau menekan supaya mereka berubah. Bantulah mereka untuk memahami fakta-fakta kehidupan sebagai “apa adanya”. Kalau kamu menyatakan harapan, keinginan atau hasrat yang terdalam agar mereka berubah, maka mereka akan justru merasa tidak diterima sebagai “apa adanya”.

Ketiga, akhirnya kita bisa membantu mereka agar mereka bisa semakin memahami batin mereka sendiri dengan memberi mereka perhatian. Perhatian total terjadi ketika ego/diri/pikiran tidak memengaruhi *moment* relasi dengan mereka. Kita tahu perhatian kita sering dikotori oleh kepentingan ego/diri, ketakutan, keinginan akan rasa aman, dan seterusnya. Tetapi setiap kali ego/diri muncul dan disadari, bukankah ego/diri lenyap dan relasi menjadi berbeda? Kamu bisa memberi Mama perhatian total ketika berbicara, mendengarkan, memeluknya, mengusap tangannya, menyediakan minuman atau makanan, mengambilkan piring atau pakaiannya, menemaninya jalan-jalan, dan seterusnya. Selamat mencoba.*

Blessing.

JS

16. Mati Selama Tiga Hari

Berikut adalah dialog NN dan JS tentang kematian dan kehidupan. NN, 47 tahun, ibu 2 orang anak, penulis dan editor buku dan majalah.

Dear Romo,

Pernahkah Romo merasakan kematian begitu dekat dan tidak menakutkan lagi? Saya masih merasa aneh dengan apa yang saya alami. Berikut *sharing*-nya, mungkin Romo bisa memberi pandangan.

Minggu malam, 16 Oktober 2011 lalu, saya merasa sangat sedih dan menangis saat menelepon anak-anak. Saya minta maaf kepada mereka karena tidak bisa selalu bersama mereka dan supaya mereka saling menjaga sebagai saudara. Anak-anak bingung. Waktu itu suami sedang ke luar kota. Mereka berusaha menghibur, mengatakan mungkin saya kesepian. Tetapi, sebelumnya saya pernah sendirian di rumah selama sebulan, tak mengalami perasaan seperti ini. Saya katakan kepada mereka, waktu saya sudah dekat. Kalimat ini meluncur begitu saja.

Saya merasa hampa. Dalam kelelahan saya tertidur. Keesokan pagi saya bangun, hati terasa ringan. Tak ada ikatan emosional dengan siapa pun. Siang hari saya mengantar ibu berobat ke rumah sakit, tetapi saya tidak merasa dekat dengannya secara emosional. Saya hanya merasa seperti mengantar seseorang yang perlu

ditemani ke rumah sakit. Saya tidak merasa punya anak-anak, keluarga, dan teman-teman. Saya sendirian dan bebas. Semua rutinitas berjalan biasa, berbelanja, memasak, rapat di kantor, berbincang dengan rekan-rekan kerja, tetapi tanpa emosi. Datar saja.

Ketika suami pulang dan saya ceritakan, ia pun melihat saya yang berbeda. Saya berusaha membangkitkan berbagai kenangan dan keinginan, tetapi tak ada perasaan apa-apa. Saya mencari-cari, tetapi tidak menemukannya. Pada saat merasa bukan siapa-siapa lagi, membayangkan kematian tidak terasa menakutkan, hanya seperti kelanjutan dari kekosongan total dan terasa ada sosok yang begitu perkasa dan agung menguasai tubuh.

Agak aneh rasanya hidup tanpa emosi, tetapi ringan karena tak ada beban batin. Selama tiga hari, saya alami hal itu. Sekarang masih *on-off*, antara ada dan tiada. Ingin mengulang seluruh pengalaman itu, tidak bisa. Lewat pengalaman tersebut saya jadi paham kalimat-Nya, saat Ia mengatakan: "Siapakah ibu-Ku? Siapakah saudara-saudara-Ku?" Dan beberapa sabda-Nya yang lain.

Mohon tanggapan Romo: (1) Apakah perkataan saya bahwa waktu saya sudah dekat, mengisyaratkan tak lama lagi saya akan meninggal? Wah, kalau begitu mesti siapkan surat wasiat dan bereskan segala sesuatu nih! (2) Mengapa diri yang sudah hilang bisa muncul kembali?

Salam,

NN

=====

Dear NN,

Kehidupan sebagai manifestasi dari gerak keinginan dan sarat dengan kemelekatan-kemelekatan merupakan salah satu objek identifikasi diri yang paling kuat yang mengondisikan batin sehingga membuat batin takut terhadap kematian. Orang tahu bahwa ia tidak tahu kapan kematian tiba, tetapi ia tahu kematian itu pasti akan datang. Orang takut bukan pertama-tama karena ia tidak tahu kapan kematian itu datang. Orang takut juga bukan terhadap kematian itu sendiri karena ia tidak mengenal apa itu kematian. Orang takut justru karena enggan melepaskan kehidupan yang ia kenal yang dilekati sebagai objek identifikasi diri.

Ketika batin melekatkan kehidupan yang adalah relasi-relasi-relasi dengan anak, dengan suami, dengan keluarga, dengan teman-teman, dengan alam benda-benda, dengan ide-ide—sebagai objek identifikasi diri, maka orang terus hidup dalam ketakutan, kegelisahan, penderitaan. Bukankah kesedihan dan tangisan Anda yang muncul secara mendadak sebelum, selama, dan setelah menelepon anak-anak merupakan manifestasi dari ledakan kemelekatan terhadap kehidupan itu sendiri?

Kehidupan yang kita lewati terentang dalam waktu. Tidak ada waktu tanpa keinginan, tanpa kemelekatan, tanpa identifikasi diri. Kemelekatan adalah akar penderitaan. Maka hampir sepanjang waktu kita hidup dalam penderitaan. Sayangnya, orang tidak menyadarinya atau justru ingin menolak, membuang atau menghindarinya. Tetapi, energi penderitaan di alam bawah sadar itu bisa menyeruak dan menerobos kontrol pikiran dalam bentuk mimpi saat kita tidur atau menyeruak dalam bentuk tangisan dan kesedihan tiba-tiba di siang bolong seolah tanpa sebab. Maka tangisan dan kesedihan itu adalah ledakan waktu. Bukankah demikian?

Apa sesungguhnya yang dimaksud dengan “wak-tunya sudah dekat”? Apakah yang dimaksud adalah kematian sebagai pengakhiran total dari kehidupan atau pengakhiran total dari waktu itu sendiri? Apa yang terjadi setelah ledakan waktu itu berakhir? Ketika ledakan waktu berakhir, muncullah secara mendadak “kehidupan di luar waktu”. Anda mengalaminya begitu bangun tidur di pagi hari setelah “ledakan waktu” terjadi pada moment sebelum kelelahan dan tidur sepanjang malam. Ego/diri lenyap. Tidak ada lagi keinginan, kemelekatan, identifikasi diri, emosi. Tidak ada lagi ketakutan, kesedihan, tangisan, penderitaan. Yang ada hanya kekosongan total yang tidak bisa dipersepsikan oleh pikiran. Dan dari kekosongan tersebut, lahirlah pengertian apa artinya kematian, apa artinya kehidupan, dan pengertian lebih mendalam makna di balik kata-kata Kitab Suci.

Pengalaman tanpa-diri Anda alami selama tiga hari. Ketika pengalaman tanpa-diri berakhir, Anda ingin memasukinya kembali tetapi tidak bisa dan tidak mungkin bisa. Anda bertanya, “Mengapa diri yang sudah hilang bisa muncul kembali?” Lenyapnya diri yang Anda alami tidak atau belum bersifat permanen. Kapan lenyapnya diri secara permanen terjadi? Kita tidak tahu. Tidak satu pun orang tahu. Yang kita tahu dari pengalaman tanpa-diri ini adalah bahwa kematian adalah pengakhiran total dari apa saja yang dikenal oleh pikiran dan ketika kehidupan yang kita kenal ini seluruhnya berakhir, secara aktuil muncul kehidupan yang lain yang bukan berasal dari gerak waktu. Selama kehidupan bergerak dalam waktu, yang ada hanyalah kisah kesedihan dan penderitaan. Ketika kehidupan yang adalah gerak waktu berakhir secara total, muncullah kebebasan.

Kematian dan kehidupan yang dimengerti dengan persepsi pikiran merupakan dua momen yang terpisah. Ketika ego/diri atau pikiran runtuh seluruhnya, entah sementara entah permanen, kehidupan dan kematian bukanlah dua hal yang terpisah satu dengan yang lain. Maka, mari kita meneruskan langkah untuk memasuki kematian-kehidupan sebagai satu gerak kesatuan yang tak terpisahkan.*

JS

Lampiran

Pengakhiran Total dari Apa Saja yang Dikenal

*Sesi Meditasi Penutupan Retret 10 hari,
5 September 2011*

Bel [ting....]

Pertama-tama periksalah sikap duduk Anda. Apakah ada ketegangan dalam tubuh? Biarkan tubuh relaks.

Lihatlah sensasi-sensasi tubuh yang dinamai dingin – hangat, keras – lembut.

Lihatlah sensasi-sensasi batin ketika muncul pendengaran, penglihatan, pencecapan, pembauan, sentuhan. Jangan biarkan pikiran mengambil alih sensasi dan membuat penggambaran, penamaan, konseptualisasi, penilaian.

Lihatlah sensasi-sensasi tubuh secara keseluruhan. Temukan titik hening (*still point*). Lihatlah tubuh sebagai kumpulan sensasi. Bukankah tidak ada ego atau diri? Kalau ada pergerakan ego atau diri, coba disadari dan biarkan berhenti.

Apakah ada ketegangan dalam batin? Biarkan batin relaks.

Lihatlah sensasi-sensasi batin ketika muncul ingatan. Temukan titik hening (*still point*). Jangan biarkan pikiran mengambil alih sensasi dan membuat penggambaran, penamaan, konseptualisasi, penilaian.

Lihatlah tubuh dan batin sebagai kumpulan sensasi-sensasi. Bukankah tidak ada ego atau diri? Kalau ada pergerakan ego atau diri, coba disadari dan biarkan berhenti.

Bel [ting....]

Kedamaian, kejernihan, inteligensi, kebebasan, cinta, *compassion*, kebenaran, Tuhan, semuanya itu tidak kita kenal. Yang kita kenal hanya gambaran atau konsep dan apa saja yang kita kenal tidak akan memuaskan kerinduan kita.

Kedamaian, kejernihan, kebenaran dan apa saja yang tidak kita kenal tidak bisa dijangkau dengan konflik. Sumber konflik berasal dari apa saja yang kita kenal. Oleh karena itu, musti ada pengakhiran total dari apa saja yang kita kenal.

Kematian adalah pengakhiran total dari apa saja yang kita kenal. Biarkan kematian itu terjadi dari saat ke saat. Tanpa kematian, tidak ada kehidupan. Tanpa pengakhiran total, tidak ada awal dan akhir yang sungguh baru.

Bel [ting....]

Tunggu dan lihat objek-objek yang datang kepada batin. Apa yang terjadi dengan batin? Adakah sesuatu yang dikenal? Biarkan apa saja yang dikenal tertangkap kesadaran (*awareness*), berhenti bergerak, dan lenyap.

Adakah sesuatu yang dikenal?

- Adakah gerak pikiran yang mengembara?
- Adakah gerak pikiran yang berfokus pada sesuatu?

Adakah sesuatu yang dikenal?

- Adakah sensasi yang dinamai rasa menyenangkan
- Adakah sensasi yang dinamai rasa tidak menyenangkan?
- Adakah sensasi yang dinamai rasa datar?
- Adakah gerak pikiran untuk menamai, mengonseptualisasi, membuat *image*?

Adakah sesuatu yang dikenal?

- Adakah gerak menafsir menurut keterkondisian, prasangka, asumsi-asumsi, ajaran, norma-norma?
- Adakah gerak menafsir menurut keyakinan, kepercayaan, harapan?
- Adakah gerak menilai, menyimpulkan, mengadili, membenarkan atau menyalahkan?
- Adakah gerak reaksi rasa suka atau tidak suka?

- Adakah gerak menolak, melawan, menentang, lari menjauh atau tidak menerima?
- Adakah rasa takut?

Adakah sesuatu yang dikenal?

- Adakah gerak dari si ego atau diri?
- Adakah gerak indentifikasi diri?
- Adakah gerak daya upaya, konflik, ketegangan, pergulatan, kebingungan?

Adakah sesuatu yang dikenal?

Bel [ting....]

Temukanlah titik keheningan.

Tunggu dan lihat objek-objek yang datang kepada batin. Apa yang terjadi dengan batin? Adakah sesuatu yang dikenal? Biarkan apa saja yang dikenal tertangkap kesadaran, berhenti bergerak, dan lenyap.

Apakah Anda yakin objek apa saja yang dikenal runtuh saat disadari? Bukankah objek pikiran yang runtuh berubah menjadi “Apa Adanya”? Cicipilah kehadiran “Apa Adanya”, kehadiran Yang Tak-Dikenal.

Teruskan untuk menyentuh dengan kesadaran objek-objek apa saja yang dikenal dan biarkan runtuh satu per satu.

Bel [ting....]

Wisma Cibulan, 6 September 2011



J. Sudrijanta, S.J., adalah seorang entreprenir sosial, pendamping meditasi dan imam Jesuit. Penulis buku spiritual: *Revolusi Batin Adalah Revolusi Sosial* (Penerbit Kanisius, 1999) dan *Meditasi sebagai Pembebasan Diri* (Penerbit Kanisius, 2011). Kini tinggal di Jakarta.