

# Veritas Lux Mea

(Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen)

Vol. 2, No. 2 (2020): 121–134

[jurnal.sttkn.ac.id/index.php/Veritas](http://jurnal.sttkn.ac.id/index.php/Veritas)

ISSN: 2685-9726 (online), 2685-9718 (print)

Diterbitkan oleh: Sekolah Tinggi Teologi Kanaan Nusantara

---

## **Spiritualitas Doa Kontemplatif: Lebih Banyak Diseminarkan Daripada Dipraktikkan (Belajar Dari Praktik Spiritualitas Doa Kontemplatif Model Taize di Gereja Kristen Indonesia Soka Salatiga)**

**Sony Kristiantoro**

Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

Email: [sonykristiantoro@yahoo.com](mailto:sonykristiantoro@yahoo.com)

### **Abstract**

There are various definitions of prayer, including prayer as a breath of life for believers, and prayer as a means of communicating with God. However, not many of us understand about contemplative prayer. Contemplative prayer is a form of spiritual discipline, and many Christians lack of discipline. As a result of this lack of discipline in spirituality, they become lacking in spiritual insight, often even losing moral strength. Contemplative prayer is more often be discussed in seminars than practiced. Seminars are certainly necessary, but it is more important to practice the discipline of prayer in the lives of believers. For this reason, this article will try to explore the practice of contemplative prayer in the Indonesian Christian Church (GKI) in the city of Salatiga, as well as the forms of prayer spirituality that they practice and possess.

Keywords: Spirituality - Contemplative Prayer - Discipline - GKI in the city of Salatiga.

### **Abstrak**

Ada berbagai definisi tentang doa, di antaranya adalah doa sebagai nafas hidup bagi orang percaya, dan doa sebagai sarana berkomunikasi dengan Tuhan. Namun, tidak banyak dari kita yang memahami tentang doa kontemplatif. Doa kontemplatif merupakan salah satu bentuk disiplin spiritual, dan banyak orang Kristen yang kurang dalam disiplin. Akibat kekurangan disiplin dalam spiritualitas ini, mereka menjadi kekurangan wawasan spiritual, bahkan sering kehilangan kekuatan moral. Doa kontemplatif lebih sering diseminarkan daripada dipraktikkan. Seminar tentu perlu, tetapi lebih penting mempraktekkan disiplin doa dalam hidup orang percaya. Untuk itu, tulisan ini akan mencoba mengupas praktik doa kontemplatif di Gereja Kristen Indonesia (GKI) di kota Salatiga, serta bentuk spiritualitas doa yang mereka jalankan dan miliki.

Kata kunci : Spiritualitas – Doa Kontemplatif – Disiplin – GKI di kota Salatiga.

## A. PENDAHULUAN

Dalam Kekristenan, tanpa disiplin, tidak akan pernah ada orang-orang seperti Fransiscus dari Assisi, Thomas A. Kempis, Bunda Theresa ataupun Brother Roger. Mereka adalah tokoh-tokoh yang mempunyai tidak hanya wawasan spiritual yang mendalam, tetapi juga memiliki kekuatan moral untuk mengubah orang lain dan masyarakat. Disiplin jelas dibutuhkan dalam kehidupan orang percaya, sebagaimana dikatakan oleh Collins, bahwa spiritualitas adalah praktek dan permenungan sistematis atas hidup Kristiani yang ditandai oleh doa, kebaktian dan disiplin (Collins, 1996, 304).

Disiplin secara sederhana dapat diartikan sebagai latihan yang diharapkan dapat menghasilkan sifat atau karakter khusus dari sebuah pola perilaku. Mutak mengutip Kelli Mahoney dalam tulisannya tentang *Spiritual Discipline*, melihat bahwa disiplin spiritual itu sebagai sebuah latihan pikiran dan emosi untuk mendekatkan diri kepada Allah. Karena itu disiplin spiritual dipahami sebagai upaya atau sarana untuk menumbuh kembangkan sifat atau karakter serta pola perilaku yang berkaitan dengan spiritualitas yang menolong seseorang bertumbuh menuju kepada kedewasaan spiritual. (Mutak, 2016, 3).

Tanpa disiplin, juga tidak akan pernah ada pembaharuan gereja, bahkan vitalitas gereja akan padam. Disiplin (disciple = murid), dalam arti menjadi murid Kristus, berarti menjadikan mereka yang percaya kepada Kristus mempunyai semangat, kegairahan, atau spirit seperti seorang murid. Tentu murid yang mau belajar, mau diajar, mau diubah dan dibentuk untuk menjadi lebih baik di masa yang akan datang.

Banyak orang berpikir bahwa vitalitas gereja tergantung pada organisasi yang hebat, administrasi yang kuat, atau sumber keuangan yang berlimpah, padahal tidak. Vitalitasnya justru terletak pada spiritualitas yang dibangun di atas dasar nilai-nilai tertentu yang diterapkan dan dibentuk melalui kedisiplinan (Djati Utomo, 1991, 2). Yang sangat dibutuhkan gereja pada masa kini adalah kesadaran akan Allah dan jiwa-jiwa yang berpusat pada Allah dan Tuhan Yesus. Keakraban dengan Allah akan mendekatkan dan menopang satu iman yang mampu memindahkan gunung (Roger, 1991, 75).

### **Makna Spiritualitas**

Spiritualitas berbeda dengan kerohanian, karena istilah spiritual lebih luas daripada pengertian kerohanian. Istilah kerohanian kini telah ditinggalkan karena sudah dibebani dengan pemahaman yang salah kaprah. Istilah kerohanian sering membawa orang kepada pengertian yang dualistis, yaitu yang membagi manusia dan hidupnya menjadi dua: yang rohani dan jasmani. Yang rohani dipandang lebih tinggi dan lebih mulia daripada yang jasmani. Yang rohani dipandang kekal dan ilahi, sedangkan yang jasmani dipandang fana. Keduanya dipertentangkan. Padahal, “kerohanian dan kejasmanian” manusia tidak terpisahkan dan merupakan satu kesatuan yang utuh. Sedangkan istilah spiritualitas menunjuk kepada sesuatu yang memengaruhi dan mengalir dalam seluruh aspek kehidupan manusia, dan memungkinkan manusia untuk hidup dan berjuang di tengah-tengah kenyataan.

Secara etimologis, Henri Nouwen yang dikutip Darsono Eko Nugroho menulis bahwa spiritualitas berasal dari kata kerja *spare* (Latin) yang artinya menghembus, meniup, mengalir.

Dari kata kerja “spare” tersebut terjadi pembentukan kata benda *spiritus* atau *spirit*, yang maknanya mengalami perkembangan menjadi udara, nafas hidup, nyawa, roh, hati, sikap, perasaan, kesadaran diri, kebesaran diri. Sementara itu dalam Alkitab, tertulis kata *ruakh* (bahasa Ibrani) dan *pneuma* (Yunani) yang artinya: nafas atau angin yang menggerakkan dan menghidupkan, atau semangat. Semangat atau spirit ini kita miliki sebagai dorongan dan hasil dari pekerjaan Roh Kudus (Holy Spirit). Karena itu, spiritualitas dapat dipahami sebagai sumber semangat untuk hidup di dunia ini di dalam semua bidang kehidupan secara pribadi maupun bersama orang lain, yang diperoleh dalam perjumpaan dengan Allah (Nugroho, 2005, 4).

Bagi Andar Ismail, spiritualitas adalah gaya hidup yang berkualitas, yang terwujud dalam hubungan yang agung dengan Sang Khalik, hubungan yang luhur dengan sesama makhluk, dan hubungan yang mulia dengan diri sendiri (Ismail, 2003, 1-4). Itu adalah hasil dari kedalaman pemahamannya tentang Allah secara utuh. Semakin kita mengenal Allah, maka semakin kita mengenal diri sendiri dan orang lain, bahkan dengan alam dan makhluk ciptaan lainnya.

Spiritualitas tidak boleh membuat kita hanya melihat ke atas saja. Spiritualitas yang dibutuhkan, meminjam istilah M.M. Thomas, adalah *Spirituality for Combat*, yang mendorong dan melahirkan tindakan. Sebuah tindakan yang didorong oleh ketaatan yang penuh kepada Allah dan kasih kepada sesama. Spiritualitas tidak berarti pasivisme tetapi juga bukan aktivisme (Darmaputera, 2001, 549-550).

Tim Spiritualitas GKI menganggap bahwa spiritualitas bukan hanya menyangkut hubungan manusia dengan Allah saja, tetapi juga dengan sesama manusia. Spiritualitas seseorang bukan hanya merupakan bagian dari kehidupan, melainkan kualitas yang menyentuh seluruh aspek kehidupan, bagaimana orang bernalar dan bertindak. Perjumpaan manusia dengan Allah dimungkinkan karena Allah sendiri menginginkan persekutuan dengan manusia (Wahyu 3:20). Tim ini juga menerapkan apa yang disebut “Disiplin Spiritualitas”, yaitu : Doa, Meditasi/Kontemplasi, Askese/Puasa, dan Partisipasi di dalam persekutuan ibadah (Tim Spiritualitas DPS GKI, 1991, 1).

Disiplin ini mencoba untuk membantu seseorang mengembangkan spiritualitasnya sebagai pribadi yang hidup di tengah-tengah masyarakat di dunia, supaya ia berguna. Seperti yang dikatakan oleh K. Schippers, bahwa spiritualitas berpusat pada Allah dan juga berpijak pada dunia, agar perjumpaan ini memberi kekuatan untuk hidup di tengah-tengah dunia. Dengan spiritualitas, kita makin menyadari dan dimampukan untuk berpijak dan melayani sesama di dunia ini, dan memberi keberanian untuk berjuang bersama mereka (Nugroho, 2005, 2).

Jadi, spiritualitas tidak hanya berkaitan dengan penghayatan rohani orang Kristen tetapi menyangkut totalitas segala aspek kehidupan orang Kristen. Spiritualitas bersumber dari perjumpaan manusia dengan Allah dan hasil perjumpaan tersebut terwujud nyata dalam seluruh bidang/aspek kehidupan manusia tersebut. Spiritualitas ini kelihatan dalam bentuk: doa,

persekutuan, keheningan, serta mewujudkan nyata dalam sikap dan perbuatan di kehidupan nyata sehari-hari.

### **Apa itu Spiritualitas Doa Kontemplatif?**

Doa Kontemplatif dalam beberapa pandangan sering disamakan dengan doa meditatif. Secara pengertian, sebenarnya ada sedikit perbedaan antara istilah meditatif dengan kontemplatif. Stefanus Haryono dalam artikelnya tentang *Lectio Divina*, menulis tentang meditation dan contemplation. Dia menyebut empat tahap berjenjang dalam *Lectio Divina* (Haryono, 2010, 5). Ke-empat jenjang itu adalah:

1. *lectio* : membaca, untuk memahami teks
2. *meditatio* : merenungkan untuk kontekstualisasi diri
3. *oratio* : berdoa, dan
4. *contemplatio* : kontemplasi untuk perjumpaan dengan Tuhan.

Meskipun ada sedikit perbedaan, namun di sini penulis menganggap bahwa istilah ini sering dipakai dengan maksud yang sama. Misalnya Brother Roger, yang lebih suka memakai istilah doa meditatif. Doa meditatif menjadi sebuah daya yang mendorong hidup orang percaya untuk menghadapi berbagai risiko atau tantangan. Doa secara meditatif itu akan membawa seseorang ke dalam kebahagiaan, yang akan memenuhi dan menguasai diri seseorang untuk juga terpanggil bergumul dan berjuang di tengah-tengah semua orang. (Roger, 1973, 89-90).

Meditasi Kristen adalah suatu kemampuan, dan sebagai kemampuan hal itu tidak datang dengan sendirinya. Tanpa latihan yang terus menerus maka sulit sekali kemampuan itu terbentuk. Pembentukan kemampuan tidak hanya perlu latihan, namun juga disiplin. Agar memiliki kemampuan, maka perlu kontinuitas latihan yang disiplin (Foster, 1998, 17)

Doa meditatif seharusnya membawa kita ke dalam penyerahan diri atas kehendak Allah dan karya Allah, dan hal ini dapat terjadi dan berjalan dengan penyangkalan diri dan ketaatan kepada Roh Kudus. Menurut Bonhoeffer yang dikutip oleh Andar Ismail dalam buku Selamat Berkembang, “Berdiri di hadapan Tuhan terwujud dalam tiga bentuk, yaitu: Meditasi, Doa, dan Syafaat.” Meditasi, mengajar kita untuk rendah hati menghadap Tuhan, membaca Alkitab dan buku-buku rohani, agar kata-kata yang ada di situ diubah oleh Roh menjadi sabda Tuhan. Doa, dalam pengertian agar Tuhan berkata-kata kepada kita, membiarkan kita diajar, dididik, dan ditegur. Syafaat, yaitu berdoa bagi orang lain yang membutuhkan tempat dalam hati kita (Ismail, 2003, 1-4).

Satu hal yang penting adalah, bahwa belajar tentang spiritualitas doa kontemplatif berarti juga harus menyadari bahayanya, yaitu seseorang bisa menjadi sombong rohani: merasa lebih baik, lebih tinggi, lebih suci dibandingkan yang tidak mempraktikkannya. Justru, melalui praktik doa kontemplatif, seseorang diajar untuk memiliki spiritualitas kerendahan hati.

### **Doa Kontemplatif Sebagai Bagian Disiplin Spiritualitas**

Basuki Djati Utomo menyebutkan beberapa jenis disiplin spiritualitas, yakni keheningan (silence), kesendirian (solitude), doa meditatif, doa batin, doa kontemplatif, retreat, saat teduh, lectio divina, dan serendipity (Djati Utomo, 1991). Jadi, doa kontemplatif terletak

sebagai bagian dari sebuah disiplin spiritualitas. Sementara itu, dalam beberapa seminar yang pernah penulis ikuti, dikenal beberapa jenis doa, yakni: Doa Meditatif, Doa dengan Lectio Divina, Doa dengan Puisi, dan Doa dengan Labirin. Beberapa kali seminar tentang doa dilakukan oleh gereja-gereja GKI, dan juga oleh LPPS (Lembaga Pembinaan dan Pengkaderan) Sinode GKJ dan GKI Sinode Wilayah Jawa Tengah di Yogyakarta. Bahkan seminar tentang doa menjadi program yang berkelanjutan dari LPPS.

Dalam perkembangan saat ini, doa meditatif, doa batin, doa kontemplatif, lectio divina, sesuai pembagian oleh Djati Utomo, maupun Lectio Divina, Doa dengan Puisi, dan Doa Labirin. Selain itu, juga dikenal ibadah hening model komunitas Taize, yang sekarang dikembangkan di beberapa gereja. Menurut pengamatan penulis, model-model doa tersebut kemudian dimasukkan dalam rumpun Doa Kontemplatif. Kriterianya adalah karena jenis doa ini menuntut keheningan, refleksi yang lebih mendalam, dan sering tidak memakai kata-kata yang diucapkan.

Tahun 2000-an, ada perkembangan yang menarik dengan bentuk doa kontemplatif yang memakai lagu-lagu dan model ibadah dari komunitas Taize, yaitu sejenis ibadah yang dikembangkan oleh komunitas Taize pimpinan Brother Roger. Disiplin spiritualitas yang dikembangkan dan menjadi ciri khas utama Spiritualitas Taize, yaitu trilogi: *Joy* (kegembiraan), *Mercy* (Kemurahan Hati), *Simplicity* (Kesederhanaan) yang didasarkan pada 'Ucapan-ucapan Bahagia Tuhan Yesus' (*Beatitudes*).

Nilai-nilai Spiritualitas Taize ini, dan tentu juga bentuk-bentuk doa kontemplatif lainnya, diyakini bisa memberi inspirasi segar bagi kehidupan spiritualitas anggota gereja. Hal ini dapat menjadi bekal bagi anggota gereja untuk menjalani hidup di tengah masyarakat dan arus dunia yang semakin kompleks. Namun, pertanyaan yang perlu dikemukakan adalah: Apakah umat dan gereja memiliki kehidupan doa kontemplatif itu? Lalu bagaimana kehidupan spiritual yang masih umat dan gereja lakukan pada saat ini?

## **B. METODE PENELITIAN**

Penulis memakai pendekatan kualitatif, dengan mencoba untuk membuat deskripsi yang komprehensif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan studi literatur dari bahan kuliah, buku dan beberapa artikel di Jurnal. Penulis juga meneliti dokumen-dokumen berupa Warta Jemaat dan program-program kerja yang ada dari GKI yang ada di kota Salatiga, serta observasi dengan terlibat langsung dalam beberapa kegiatan dan melakukan pengamatan terhadap kegiatan doa kontemplatif di gereja-gereja tersebut.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Ada tiga gereja GKI di kota Salatiga, yaitu GKI Salatiga, GKI Tegalrejo Salatiga, dan GKI Soka Salatiga. Mereka mempunyai beberapa jenis kegiatan yang berkaitan dengan spiritualitas doa. Di GKI Salatiga misalnya, diadakan acara Persekutuan Doa (Bidston) Pagi, seminggu sekali setiap hari Rabu, pkl. 05.30 WIB di gedung gereja. Kehadiran berkisar belasan orang, dan kebanyakan adalah mereka yang berusia lanjut. Di GKI Tegalrejo Salatiga, diadakan juga seminggu sekali setiap hari Sabtu, pkl. 05.00 WIB di gedung gereja. Kehadiran di bawah 10 orang, juga kebanyakan warga usia lanjut. Sementara itu GKI Soka Salatiga, sedikit berbeda

dengan mengadakan persekutuan doa pada hari Rabu pukul 18.00 untuk Wilayah I dan II, dan Kamis sore untuk Wilayah III, diadakan di rumah anggota jemaat. Kehadiran antara belasan sampai 20 orang. Untuk persekutuan doa gabungan dari masing-masing wilayah diadakan pkl. 18.00 di gedung gereja dengan kehadiran 20-30 orang. Warga jemaat yang hadir adalah usia dewasa yang mengajak anak-anak balita mereka, sampai dengan warga usia lanjut.

Bentuk persekutuan doa yang dilakukan oleh ketiga gereja GKI yang ada di kota Salatiga memakai bentuk persekutuan doa seperti lazimnya, dengan lagu-lagu hymns yang berasal dari Kidung Jemaat (KJ), Nyanyikanlah Kidung Baru (NKB), dan Pelengkap Kidung Jemaat (PKJ), serta lagu-lagu rohani kontemporer. Doa yang diadakan biasanya adalah doa syafaat berantai atau bergantian oleh warga jemaat yang hadir. Sangat jarang, bahkan hampir tidak pernah dilakukan atau dipraktikkan doa meditatif yang cukup banyak jenisnya itu.

Bentuk doa meditatif ternyata dimiliki oleh GKI Soka Salatiga yang mencoba mempraktikkan spiritualitas doa kontemplatif model komunitas Taize dalam program kerjanya, yang dikenal dengan Ibadah Hati, yang diadakan setiap hari Sabtu, pkl. 17.30-18.30. Ibadah Hati ini menggunakan lagu-lagu yang berasal dari ibadah Komunitas Taize di Prancis. Lagu-lagu Taize sangat kontemplatif sifatnya, dengan syair pendek, dan diulang-ulang. Pengulangan biasanya dilakukan antara 3-5 kali. Di komunitas Taize, pengulangan bisa terjadi lebih dari 5 kali. Jemaat duduk di kursi kecil (Jawa: *dhingklik*), seperti bersila, tetapi kedua kaki ditekuk dan diletakkan di bawah kursi kecil tadi. Liturgi yang dipakai merupakan liturgi hasil penyesuaian dengan konteks gereja protestan pada umumnya. Memang di dalam liturgi tersebut ada refleksi atau khotbah pendek, yang dalam komunitas Taize hal itu tidak ada. Namun, ada waktu bagi anggota jemaat untuk bersaat teduh, yaitu saat mereka diberi kesempatan untuk berdoa secara pribadi dalam keheningan setelah refleksi/khotbah pendek, dan kadang diselingi atau diiringi dengan kata-kata refleksi dari Pemandu Ibadah. Suasana doa pribadi dalam keheningan ini, berdurasi sekitar 10 menit.

Kehadiran anggota jemaat selama belasan tahun ibadah ini dipraktikkan, berkisar belasan orang dari sekitar 200 orang warga yang biasa hadir dalam ibadah minggu. Kadang-kadang ada tamu, atau gereja lain yang mau belajar tentang ibadah meditatif, sehingga yang hadir menjadi lebih banyak.

GKI Salatiga dan GKI Tegalrejo Salatiga, tidak memiliki bentuk ibadah meditatif semacam ini. Mereka mempraktikkannya hanya pada saat acara ibadah Sabtu Sunyi, satu hari menjelang hari Paskah, yang sering didesain oleh LPPS Sinode GKJ dan GKI Sinode Wilayah Jawa Tengah dengan model ibadah Taize.

Esther Gunawan mengkritisi Taize sebagai sebuah komunitas yang bersifat mistik dan merupakan perwujudan spiritualitas pascamodern yang menekankan aspek sosial, serta bersifat pascadoktrinal yang kurang menghargai atau mengabaikan doktrin karena bentuknya yang interdenominasi. Selain itu, dia menyarankan kalau mau mengadopsi jenis ibadah ini, maka mau tidak mau harus melalui proses "demitologisasi", yang diartikannya sebagai membuang segala pemahaman yang tidak sesuai dengan doktrin gereja setempat. Contohnya adalah sakramen perjamuan kudus, yang di komunitas Taize mengikuti paham trans- substansiasi

(Gunawan, 2013, 33-35). Menurut penulis, ini sebuah kekuatiran yang berlebihan, karena gereja-gereja yang memakai model ibadah kontemplatif Taize, tentu mengkontekstualisasikan dengan keadaan dan pengajaran setempat.

Dari sini, dapat dikatakan bahwa yang sering terjadi, spiritualitas doa kontemplatif itu memang lebih banyak diseminarkan daripada dipraktikkan. Artinya, doa kontemplatif ini lebih banyak diseminarkan, dan hanya dipraktikkan pada saat seminar itu dilakukan. Pada saat peserta kembali ke rumah dan gerejanya, baik peserta dan gerejanya hampir tidak ada yang mempraktikkannya. Dalam percakapan dengan banyak anggota gereja, jawaban yang penulis dapatkan adalah bahwa mereka tidak pernah mempraktikkan model doa kontemplatif. Selain karena gereja dirasa tidak pernah memberikan pengajaran tentang hal itu kepada seluruh jemaat, juga mereka merasa lebih nyaman berdoa dengan model atau cara yang biasa. Bisa jadi, gereja pun merasa lebih nyaman dengan model doa yang biasa. Tentu hal ini tidaklah menjadi sebuah persoalan, karena memang tidak ada hirarki mana yang lebih baik dalam bentuk-bentuk doa yang ada.

### **Spiritualitas Doa Meditatif Model Taize: *Joy, Mercy, Simplicity***

#### **1. *Joy* (Sukacita)**

Di masa lalu, tradisi Protestan agak jarang bicara tentang sukacita, dan cenderung lebih menekankan tentang keselamatan. Menurut penulis, hal itu disebabkan oleh beberapa alasan: keselamatan mencakup (termasuk di dalamnya) kebahagiaan. Dengan kata lain, kebahagiaan adalah bagian dari keselamatan. Pengaruh agama lain (terkhusus: Islam) yang juga sangat menekankan konsep keselamatan, sedikit banyak juga mempengaruhi penekanan yang terlalu berat terhadap konsep keselamatan. Sekarang, menurut pengamatan penulis, ajaran tentang sukacita sudah mulai banyak dibicarakan.

Dalam Alkitab, sukacita diterjemahkan dengan kata “*syamah*” (Ibrani) yang berarti: penuh kegembiraan, mengungkapkan kegembiraan dan “*khara*” (Yunani), yang artinya sukacita. Menurut I Samuel 2:1, kehidupan sukacita terjadi karena manusia mau berlindung kepada Allah. Jadi, sumber sukacita abadi hanyalah pada Tuhan Allah. Itulah sebabnya rasul Paulus dalam Roma 15:13 berkata, “Semoga Allah, sumber pengharapan, memenuhi kamu dengan segala sukacita”.

Ciri kehidupan orang Kristen adalah senantiasa bersukacita. Ibrani 12:2 menyatakan bahwa salib Kristus bukan membawa kita kepada dukacita duniawi tetapi kepada sukacita yang kekal. Jadi, penghayatan sukacita merupakan ekspresi dari sikap hidup yang bersandar kepada kuasa Allah. Perasaan sukacita yang lahir dari pengalaman iman tidak akan pernah pudar atau rapuh, walaupun keadaan terus-menerus mengalami perubahan.

Pengertian *khara* menunjuk kepada kegembiraan rohani, sehingga kita dapat bergembira walaupun berada di tengah-tengah penderitaan dan kesusahan. Pengalaman sukacita ini dialami oleh rasul Paulus, yang dalam Flp. 4:10 berkata, “Aku sangat bersukacita dalam Tuhan”. Hal ini membuat Paulus dapat menanggung segala perkara. Makanya dalam Flp. 4:13, dia mengatakan bahwa “segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku”. Rahasia iman kristen terletak di sini, yaitu walaupun berada di

tengah kesulitan, hambatan dan penderitaan, bahkan penindasan, kita tetap diharapkan mampu bersukacita. Saat rasul Paulus dan Silas di penjara, mereka masih dapat memperlihatkan sukacita sambil berdoa dan menyanyikan pujian (Kis. 16:25). Ini sesuai maksud dari I Tesalonika 5:16, yaitu “Bersukacitalah senantiasa”.

Dalam kehidupan di Taize, kegembiraan mampu terwujud dengan baik, meskipun mereka tidak bergelimang harta, dan juga harus mengusahakan keheningan hati (inner silence). Kita dapat membayangkan, bagaimana “tanpa harta dan kata”, mereka tetap dapat menjalani hidup dengan kegembiraan.

Mereka juga tidak suka humor, yang sering malah hanya melukai perasaan dan mengorbankan orang lain. Ini karena tidak ada garis pemisah yang jelas antara humor dan ironi, yang memang menimbulkan senyum meski dengan meringis (Roger, 1980, 25). Artinya, tersenyum meski dengan sebuah kegeraman. Bukan berarti manusia tidak boleh humor, namun yang perlu diingat adalah jangan humor membuat relasi menjadi rusak. Makanya, komunitas di Taize berusaha menghindari ucapan yang dapat melukai dan merusak perasaan orang lain. Kegembiraan atau sukacita yang sempurna terletak dalam kesederhanaan kasih yang penuh kedamaian. Mereka menemukan kesempurnaan sukacita itu dalam persekutuan dengan Yesus Kristus. Sukacita yang sempurna adalah memberi diri (Roger, 1980, 25-26). Hal itu sudah dicontohkan oleh Allah, yang dengan kemurahan hatiNya memberikan segala berkat, material dan spiritual.

## **2. Mercy (Kemurahan Hati)**

Kemurahan hati dalam bahasa Yunani adalah *khrestotes*. Dan pada prinsipnya pengertian *khrestotes* berkaitan dengan sikap kemurahan Allah. Menurut Roma 2:4, Paulus berkata bahwa maksud kemurahan hati Allah adalah untuk menuntun seseorang kepada sikap pertobatan, “Tidakkah engkau tahu, bahwa maksud kemurahan Allah adalah menuntun engkau kepada pertobatan?” Kemurahan hati Allah didasarkan kepada rahmat dan kasih karuniaNya, dan prinsip ini dapat dilihat dalam Titus 3:4-5, “Tetapi ketika nyata kemurahan Allah, Juru selamat kita, dan kasihNya kepada manusia, pada waktu itu Dia telah menyelamatkan kita bukan karena perbuatan baik yang telah kita lakukan, tetapi karena rahmatNya”.

Kemurahan hati Allah yang menyelamatkan itu, juga merupakan suatu panggilan bagi kita untuk melaksanakan kemurahan Allah dalam hidup kita. Sebagaimana Allah bermurah hati kepada kita, maka kita juga terpenggil untuk bermurah hati kepada sesama, yaitu dengan menjadikan hidup kita sebagai persembahan yang hidup. Roma 12:1 tertulis, “Karena itu saudara-saudara, demi kemurahan Allah aku menasihatkan kamu, supaya kamu mempersembahkan tubuhmu sebagai persembahan yang hidup, yang kudus dan yang berkenan kepada Allah: itu adalah ibadahmu yang sejati”.

Dalam komunitas Taize, kemurahan hati diwujudkan melalui sikap bersedia mengampuni orang lain (tidak menyimpan dendam), mau menerima semua orang, mau mencoba untuk mengatasi sikap like & dislike. Dasarnya dari Matius 18:22, “... Aku berkata kepadamu: Bukan sampai tujuh kali, melainkan sampai tujuh puluh kali tujuh kali.” Jadi, kita

harus selalu siap untuk memaafkan (Roger, 1980, 27). Selain itu, mereka juga menunjukkan sikap kemurahan hati melalau tindakan berbagi atas apa yang dimiliki dengan orang lain.

Pada masa sekarang yang diwarnai dengan egoisme dan tindakan diskriminatif, sikap kemurahan hati merupakan tindakan melawan arus. Di saat orang lain berlomba merengkuh peluang untuk memiliki sesuatu untuk diri sendiri dan keluarganya, sikap kemurahan hati justru harus mau untuk hidup berbagi dengan dan bersama orang lain di sekitar kita. Murah hati adalah sifat dan tindakan manusia yang tidak egois, tidak menomor-satukan harga diri di atas segalanya, tidak menganggap apa yang dimilikinya hanya untuk dirinya sendiri. Seseorang memang punya hak milik pribadi, tetapi orang yang murah hati tidak merasa berhak untuk menikmati dan menggunakan miliknya hanya untuk diri sendiri. Orang lain dan kebutuhan orang lain juga mendapat tempat. Tindakan itu tidak dilakukan dengan pamrih agar orang lain menyukai kita, tetapi karena didasarkan pada kasih. Orang yang murah hati akan merasa senang melihat orang lain senang, bahagia saat melihat orang lain berbahagia. Dan itu berarti semua orang dapat menjadi murah hati, tidak hanya mereka yang punya banyak harta. Janda miskin yang mempersembahkan semua uang yang dimilikinya untuk Tuhan, walaupun jumlahnya tidak seberapa, tetapi mendapat pujian dari Tuhan Yesus.

Kemurahan hati mengalir bukan pertama-tama dari kantong, dompet atau buku tabungan, tetapi dari hati yang penuh cinta, lalu mengalir ke kantong, ke tangan dan kaki yang mau bergerak menuju orang lain yang membutuhkan pertolongan, mengalir ke mulut yang berdoa, menghibur, mengampuni dan menguatkan orang lain. Adalah “lebih berbahagia memberi daripada menerima” merupakan ayat yang menopang kita untuk saling berbagi. “Barangsiapa mempertahankan nyawanya (tidak mau berbagi, egois, kikir), akan kehilangan nyawanya”.

### **3. *Simplicity* (Kesederhanaan)**

Pada komunitas Taize, hal ini disebabkan oleh adanya pengaruh Tradisi Monastik (Kebiasaan), sehingga mereka hanya membutuhkan sedikit (minimalis), khususnya dalam kepemilikan barang-barang atau harta. Kemiskinan bahkan menjadi sebuah semangat atau spirit, dalam rangka melawan cara hidup dunia Barat yang sangat mementingkan “affluence” (kemakmuran) sebagai tanda sebuah keberhasilan.

Kesederhanaan, yang sekarang lebih populer dengan istilah keugharian. Spiritualitas keugharian adalah cara menghayati dan menjalani kehidupan yang didasari pada etos hidup berkecukupan. Hidup berkecukupan merupakan gaya hidup yang perlu dikembangkan oleh orang-orang percaya atau warga gereja. Hidup berkecukupan dapat dikatakan sebagai hidup yang berlandaskan Alkitab, yaitu dari Matius 6:11 “Berikanlah kami pada hari ini makanan kami yang secukupnya” (Pattinama, 2017, 1)

Kesederhanaan dapat berarti lawan dari kemewahan, atau lawan dari kerumitan. Brother Roger adalah satu sosok yang sederhana, dan ini nampak dalam gaya hidup, bahkan juga lagu-lagu yang dipakai dan dikembangkan di Taize. Lagu-lagu sepanjang dua atau paling banyak empat baris, yang diulang-ulang beberapa kali, dengan kata-kata/ syair yang sederhana, tidak membuat lagu itu mati dan kurang makna. Justru kekuatannya ada dalam kesederhanaan

tersebut. Kesederhanaan berarti tidak hadirnya hal-hal yang dibuat-buat, kebersahajaan, tidak menjiplak, kata-kata yang diucapkan dapat diterima apa adanya. Tak ada pengertian ganda atau tersembunyi dalam kata-kata itu.

Di mana ada kesederhanaan, di situ tidak ada kepalsuan atau kepura-puraan. Seorang yang sederhana tak akan berusaha untuk kelihatan lebih pintar atau kaya, kalau memang kenyataannya dia biasa, atau kurang pintar dan kaya. Ada seorang teman yang “membual” bahwa dia adalah anak orang terkaya di kampungnya, tetapi saat beberapa teman ngotot untuk dolan ke rumahnya, keruan saja si pembual ini kebingungan setengah mati dan berusaha menolaknya. Kenyataannya, di kampung dia hanya anak orang biasa-biasa saja. Dengan kesederhanaan, kita tak akan membiarkan orang lain terus-menerus dalam kebingungan dan pertanyaan.

Pada masa sekarang, rasa-rasanya menerapkan sebuah kesederhanaan membutuhkan energi ekstra. Dalam banyak hal banyak orang terjebak dalam sikap hidup yang menekankan kerumitan dan kemewahan. Cukup banyak orang berlomba menggunakan kata-kata asing dan bahasa yang sulit dipahami dalam mengemukakan sebuah pendapat, agar dikatakan sebagai orang yang bijak dan berilmu tinggi. Berapa banyak pejabat negara yang bersikap seperti ini? Di gereja, ada pula anggota jemaat saat diminta berdoa, mereka akan berdoa dengan sangat panjang dan bertele-tele. Apakah ini menunjukkan bahwa mereka mempunyai hidup doa yang sehat, atau justru hanya ingin menunjukkan “kemampuan” diri mereka dalam berdoa kepada anggota jemaat lain. Hal ini justru membuat mereka jauh dari sebuah kesederhanaan, karena mungkin aspek kepura-puraan cukup kental terlihat.

Maka, sudah saatnya mengembangkan sebuah spiritualitas kesederhanaan dalam rangka membebaskan kita dari tirani atau kungkungan pendapat atau pemahaman orang lain. Maksudnya: tetap berjalan tanpa harus terganggu dengan apa yang orang lain katakan tentang kita. Dengan kesederhanaan kita juga akan dimampukan untuk memerangi benda-benda gemerlap, atau gaya hidup mewah, karena sebagai manusia kita tidak bergantung dari apa yang kita miliki.

Jadi, hidup meditatif (kontemplatif) yang dikembangkan di Taize, bukanlah satu keberadaan “melayang-layang” di antara sorga dan bumi, bukan dalam kegembiraan yang meluap-luap atau dalam terang. Hidup meditatif dimulai dalam kerendahan hati saat kita datang lebih dekat pada Allah (Roger, 1981, 76). Dalam perayaan Liturgi pun, ada bagian “saat hening”, firman tidak dikotbahkan melainkan didaraskan. Dasar yang sering dipakai untuk keheningan di Taize adalah dari Roma 8:26, “... tetapi Roh sendiri berdoa untuk kita kepada Allah dengan keluhan-keluhan yang tak terucapkan”. Bagi komunitas Taize, keheningan adalah tanda kehadiran Roh. Hasil dari keheningan hati ini adalah agar kita mampu lebih berkonsentrasi dalam keheningan, mampu untuk berdialog dengan Allah.

## **Fungsi Spiritualitas Doa Kontemplatif Bagi Warga Jemaat**

### **1. Memberikan penguatan dalam persoalan**

Yesus walaupun sibuk dengan pelayananNya dan menghadapi masalah-masalah serius, tetapi pada waktu-waktu tertentu Dia mencari keheningan untuk berdoa pada BapaNya (Lukas

4:42-44). Setelah itu, Dia kembali ke tengah-tengah keramaian dunia. Ini sering disebut dengan istilah Spiritualitas Pergi-Pulang. Istilah ini dipopulerkan oleh Henry Nouwen dalam bukunya, *“Dalam Nama Yesus: Permenungan Tentang Spiritualitas Kristiani”*, yang penulis sadur dari buku Derap Remaja GKI tahun 2005.

Henri J.M. Nouwen menulis bahwa spiritualitas adalah proses “pergi dan pulang”. Maksudnya, pergi untuk berjumpa dengan Allah, dan pulang ke dunia untuk berjumpa dengan manusia (diri sendiri dan/orang lain) dengan segala pergumulannya. Spiritualitas semacam ini nampak nyata dalam diri Yesus yang nampak dalam tindakan nyata yaitu: doa, persekutuan, dan keheningan. Namun, dengan tindakan doa, persekutuan, dan keheningan, spiritualitas tidak mendorong manusia untuk meninggalkan atau melarikan diri dari kenyataan dunia ini, justru untuk berani hidup dengan penuh makna di tengah-tengah dunia ini. Karena itu, spiritualitas digambarkan sebagai suatu gerakan “pergi-pulang”.

Tempat yang sepi dan hening dipilih agar kita dapat berdiam diri, dan dengan demikian suasana sangat mendukung untuk merasakan kehadiran Allah. Waktu yang dipilih, apakah pagi, siang atau malam, tidaklah menjadi masalah, yang penting: selalu ada kerinduan untuk berjumpa dengan Allah. Sebagai manusia yang super sibuk, Tuhan Yesus tidak tergilas oleh kesibukannya, karena Dia selalu datang kepada Allah untuk menemukan arah kekuatan baru.

Spiritualitas Kristen adalah seperti gerakan Pergi-Pulang, artinya: pergi dari tengah-tengah kehidupan ramai, menarik diri, mencari keheningan, mencari hadirat Allah. Selanjutnya pulang, berarti kembali ke tengah-tengah kehidupan yang ramai untuk melaksanakan tugas panggilan. Meski rumah kita di dekat pasar, mall, atau di depan masjid, dengan mengembangkan keheningan hati, maka kita akan dimampukan untuk tetap menjadi tenang dan berkonsentrasi, serta mampu merasakan kehadiran Allah dalam hidup kita. Persekutuan doa kontemplatif mestinya dapat secara efektif menjadi sarana untuk mengembangkan spiritualitas pergi-pulang ini.

## **2. Meningkatkan kualitas kesaksian dan pelayanan**

Spiritualitas doa kontemplatif bukanlah bertujuan semata-mata untuk mengejar kesalehan pribadi, tetapi juga untuk meningkatkan kualitas kesaksian dan pelayanan kita terhadap masyarakat atau sesama manusia. Dengan kata lain, disamping untuk mewujudkan atau memelihara keselamatan kita, spiritualitas juga berfungsi untuk menyebarluaskan keselamatan kepada orang lain.

Orang-orang Protestan berpendapat bahwa tempat terbaik untuk mempraktekkan spiritualitas bukanlah di biara-biara, tetapi di dunia kita, dunia kehidupan sehari-hari, masyarakat ramai. Yang perlu dikembangkan adalah Spiritualitas Aktif. Artinya: spiritualitas yang terus bergerak di tengah-tengah masyarakat atau dunia ramai dengan segala macam permasalahan yang dihadapi. Djati Utomo menyebutnya: “hidup membiara apostolik”, yaitu bahwa kita memang hidup di biara, tetapi yang menjadi biara kita adalah dunia ini, dunia kehidupan konkrit kita sehari-hari (Djati Utomo, 1991, 119). Ini tentu dilatarbelakangi oleh Calvin yang mengembangkan ajaran tentang “seluruh dunia adalah biara kita”, dan melalui sikap serta gaya hidup tertentu yang oleh Max Weber disebut dengan gaya hidup “asketis yang

terarah ke dunia (*inner-worldly asceticism*) (Darmaputera, 1990, 4). Maksudnya adalah sikap dan gaya hidup laksana biarawan: penuh disiplin, penuh dedikasi, penuh tanggung-jawab, hemat, tekun, rajin dan produktif, tetapi tidak hidup di biara, melainkan dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari di dunia ini.

Arman Barus menulis tentang doa meditatif sebagai berikut: Meditasi bukanlah mengosongkan pikiran, melainkan mengisi pikiran. Meditasi bukan menutup mata, tetapi membuka mata. Meditasi bukan suatu tindakan pasif, tetapi tindakan aktif. Meditasi bukan menolak dunia, tetapi terlibat aktif dalam dunia. Meditasi bukan manipulasi psikologis, tetapi artikulasi teologis. Meditasi bukan hilangnya pribadi karena melebur ke dalam Yang Maha Kuasa, tetapi pengenalan diri sebagai akibat mengenal Allah. Meditasi bukan usaha menjadi ilahi, melainkan upaya menjadi manusia seperti maksud dan tujuan semula Penciptanya. (Barus, 2004, 157).

#### **D. KESIMPULAN**

Spiritualitas doa kontemplatif yang dikembangkan tidak hanya bertujuan mengubah kepribadian seseorang, tetapi yang juga mengubah dan memperbaharui masyarakat. Nilai-nilai Spiritualitas Taize, jelas sangat relevan, meskipun pasti akan terlihat seperti “melawan arus”. Spiritualitas doa kontemplatif memang tidak boleh berhenti di dalam diri sendiri, atau cukup hanya sampai di gereja, tetapi juga harus memancar keluar untuk sesama manusia, di dalam lingkungan sosial di mana gereja berada. Pribadi-pribadi Kristen dan gereja harus memancarkan dan menjadikan spiritualitasnya sebagai inspirasi bagi lingkungan sosialnya. Dan hal itu harus melalui perjuangan dan pengorbanan melawan “arus dunia”, yang justru mempopulerkan hal-hal sebaliknya.

Sayangnya, spiritualitas doa kontemplatif lebih banyak diseminarkan daripada dipraktikkan. Semoga gereja-gereja dapat lebih memberikan contoh dan menyediakan sarana kegiatan semacam Ibadah Hati di GKI Soka Salatiga, yang menjadi satu-satunya kegiatan doa kontemplatif GKI di kota Salatiga, bahkan mungkin juga di seluruh gereja yang ada di kota Salatiga. Dan juga, semoga Ibadah Hati semakin menarik perhatian warga jemaat GKI Soka Salatiga sendiri, atau gereja-gereja dan orang-orang Kristen yang mau belajar tentang spiritualitas doa kontemplatif.

Satu hal lagi yang penting, saat seseorang sudah bisa dan biasa mempraktikkan doa kontemplatif, maka spiritualitas kerendahan hati harus mewarnai perilakunya, dengan tidak menganggap dirinya lebih tinggi, lebih suci, atau lebih baik dari pada yang tidak melakukannya. Itu adalah salah satu bahaya saat seseorang mempraktikkan spiritualitas doa kontemplatif.

#### **Daftar Pustaka**

Adinda, Christya Putri, ”Musik dan Nyanyian Meditatif Pada Ibadah Taize di Seminari Tinggi Santo Paulus Kentungan Yogyakarta”, *Jurnal Tugas Akhir Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia Yogyakarta* (2016): 1-15

Badan Pembinaan Remaja GKI, 2005. *Derap Remaja*. Yogyakarta.

- Barus, Arman. 2004. "Meditasi Sebagai Pelatihan Spiritualitas", dalam *Dikembangkan Untuk Mengembangkan*. Jakarta: Pustaka Sora Mido.
- Clement, Olivier. 2003. *Taize: Mencari Makna Hidup*. Yogyakarta: Kanisius.
- Collins, Gerald O'. 1996. *Kamus Teologi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Darmaputera, Eka. 2001. *Pergulatan Kehadiran Kristen di Indonesia*. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Djati Utomo, Basuki. 1991. *Disiplin Rohani (tidak diterbitkan)*.
- Darmaputera, Eka. 1990. *Etika Sederhana Untuk Semua: Bisnis, Ekonomi dan Penatalayanan*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Foster, R.J. 1998. *Celebration of Discipline*. New York: Harper San Fransisco.
- Gunawan, Esther. "Tinjauan terhadap Spiritualitas Taize dan Telaah Atas Kemungkinan Mengadopsinya Sebagai Pendorong Bagi Spiritualitas Injili", dalam *Veritas*, 14/1 (April 2013): 15-35
- Haryono, Stefanus Christian. "Lectio Divina: Spiritualitas Doa Klasik Bagi Kehidupan Modern", dalam *Gema Teologika* (2010): 1-11
- Ismail, Andar. 2003. *Selamat Berkembang*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Keating, Charles J. 2001. *Do'a dan Kepribadian*. Yogyakarta: Kanisius.
- Mulyono, Y.B. 1993. *Tuhan, Ajarlah Aku (Pegangan Iman Kristen)*. Surabaya: BPMS GKI Jatim.
- Mutak, Alfius Areng. "Disiplin Rohani Sebagai Praktek Ibadah Pribadi", dalam *Jurnal Theologi Aletheia*, Vol. 18, No. 10 (Maret 2016): 1-24
- \_\_\_\_\_. "Formasi Spiritualitas Sarana Menuju Kedewasaan Spiritual", dalam *Jurnal Theologi Aletheia*, Vol. 20, No. 14 (Maret 2018): 97-113
- Nugroho, Darsono Eko. 2005. *Spiritualitas Pelayanan Pendeta*. Yogyakarta: LPPS.
- Claartje Pattinama, "*Spiritualitas Keugaharian: Perspektif Pastoral*", Disajikan pada panel diskusi dalam rangka hari ulang tahun Pendidikan Teologi ke-132 di Ambon, Tahun 2017, diunduh tanggal 9 Juni 2020, pkl. 5.38.
- Roger, Brother. 1981. *The Dynamic of The Provisional*. London: Mowbray London & Oxford.
- \_\_\_\_\_. 1970. *Struggle and Contemplation*. London: SPCK.
- \_\_\_\_\_. 1973. *Festival*. France: Les Presses de Taize.
- \_\_\_\_\_. 1980. *Parable of Community*. London: Mowbray London & Oxford.

Singgih, Emanuel Gerrit, dalam J.B. Banawiratma. 1994. *Tempat dan Arah Gerakan Oikumenis*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.

Singgih, Emanuel Gerrit. 2005. *Bahan Kuliah Ibadah & Spiritualitas Taize Program M.Min. UKDW*.

Tim Spiritualitas DPS GKI Jateng. 1999. *Membangun dan Memelihara Spiritualitas*. Magelang: DPS