

**SEBUAH TINJAUAN TERHADAP TEOLOGI
DAN PRAKTIK DOA ANTHONY DE MELLO**

PANCHA W. YAHYA

*O my divine master, teach me this mute language
which says so many things*

—Jean-Nicholas Grou

PENDAHULUAN

Frater Anthony de Mello, S. J. (1931-1987) adalah tokoh yang kontroversial. Di satu pihak ia adalah guru spiritual yang berpengaruh luas. Buku-buku spiritualitasnya¹ yang diterjemahkan ke dalam berbagai

¹Selama hidupnya, de Mello telah menulis enam buku, yaitu: *Sadhana: A Way to God* (St. Louis: The Institute of Jesuit Source, 1978) diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dengan judul *Sadhana: Jalan Menemukan Tuhan* (Yogyakarta: Kanisius, 1980), *The Song of the Bird* (Anand: Gujarat Sahitya Prakash, 1982) diterjemahkan dalam bahasa Indonesia dengan judul *Burung Berkicau* (Yogyakarta: Kanisius, 1988), *Wellsprings* (Anand: Gujarat Sahitya Prakash, 1984) diterjemahkan dalam bahasa Indonesia dengan judul *Sumber Air Hidup* (Yogyakarta: Kanisius, 1995), *One Minute Wisdom* (Anand: Gujarat Sahitya Prakash, 1985) diterjemahkan dalam bahasa Indonesia dengan judul *Sejenak Bijak* (Yogyakarta: Kanisius, 1987), *The Prayer of Frog* (2 vol.; Anand: Gujarat Sahitya Prakash, 1987) diterjemahkan dalam bahasa Indonesia dengan judul *Doa Sang Katak: Meditasi dengan Cerita* (Yogyakarta: Kanisius, 1990). Buku *The Prayer of Frog* diterbitkan tak lama setelah ia wafat tanggal 1 Juni 1987. Setelah ia meninggal, tulisan-tulisannya, rekaman-rekaman seminarnya, dan makalah-makalah retreatnya barulah diterbitkan. Buku-buku itu ialah: *Contact with God: Retreat Conferences* (Anand: Gujarat Sahitya Prakash, 1989) diterjemahkan dalam bahasa Indonesia dengan judul *Hidup di Hadirat Allah* (Yogyakarta: Kanisius, 1993), *Awareness* (London: Founf Paperbacks, 1990) diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dengan judul *Awareness: Butir-Butir Mutiara Pencerahan* (Jakarta: Gramedia, 1998), *Call to Love: Meditations* (Anand: Gujarat Sahitya Prakash, 1991) diterjemahkan dalam bahasa Indonesia dengan judul *Dipanggil untuk Mencinta: Kumpulan Renungan* (Yogyakarta: Kanisius, 1995), *Caminhar sobre as guas: Quebre o Idolo* (S"o Paulo: EdiÁzes Loyola, 1992) (terjem. *Inggris Walking on Water* [New York: Crossroad, 1998]) diterjemahkan dalam bahasa Indonesia dengan judul *Berjalan*

bahasa, seperti: Spanyol, Portugis, Italia, Jepang, Mandarin, Indonesia, Bengali, dan Thailand telah mempengaruhi banyak orang.² Tak hanya itu, ia telah berkeliling dunia untuk memimpin seminar-seminar dan latihan-latihan doa bagi ribuan orang.³ Pada tahun 1972 Mello mendirikan *Institute of Pastoral Counselling and Spirituality* di de Nobili College, Poona, India yang diberi nama Sadhana.⁴ Di tempat inilah banyak orang dari berbagai negara, terutama para Jesuit, telah datang untuk mengikuti retreat-retreat doa yang dipimpin oleh de Mello.

Namun, sebelas tahun selepas kematian de Mello,⁵ tepatnya tanggal 24 Juni 1998, dewan kardinal Roma Katolik mengeluarkan notifikasi yang menyatakan tulisan-tulisannya tidak sesuai dengan ajaran Roma Katolik. Dewan tersebut menilai ajarannya: (1) berpandangan *apophaticism*, yaitu menyatakan bahwa Allah tidak dapat dimengerti dan dijelaskan dengan bahasa manusia.⁶ Padahal, menurut notifikasi tersebut, Alkitab berisi pernyataan yang benar dan sah tentang Allah, (2) merendahkan kedudukan Yesus dengan memandang-Nya sebagai guru seperti guru-guru yang lain. Hanya Yesus yang telah mengalami kesadaran dan kemerdekaan penuh, sedang guru-guru lain belum, (3) memandang

di atas Air (Jakarta: Erlangga, 2002), *One Minute Nonsense* (Anand: Gujarat Sahitya Prakash, 1992) diterjemahkan dalam bahasa Indonesia dengan judul *Berbasa-basi Sejenak* (2 vol.; Yogyakarta: Kanisius, 1997). Rekaman-rekaman konferensi de Mello diterjemahkan dalam bahasa Indonesia dengan judul *Jalan menuju Tuhan: Hening, Damai, Sukacita, Hidup, Kemerdekaan Cinta* (Yogyakarta: Kanisius, 2001).

²Buku-buku itu dibacakan dalam berbagai latihan berdoa di komunitas Katolik. Misalnya, buku *Wellsprings* dipakai dalam latihan doa kelompok Yesuit di Roma pada bulan September–Oktober 1993, juga dalam Kursus Pembina Rohani pada Institut Roncalli di Salatiga Oktober 1983–Juni 1994. Buku *Sadhana* dipraktikkan oleh kelompok-kelompok doa Katolik di seluruh dunia.

³Di Amerika Serikat saja sejak tahun 1981 setiap musim panas de Mello memberikan latihan doa di St. Louis University yang diikuti oleh sedikitnya tujuh ratus orang. Ia juga pernah mengunjungi Indonesia untuk memimpin latihan doa di Girisonta, Jawa Tengah pada tanggal 10–18 Oktober 1976.

⁴*Sadhana* adalah sebuah kata India yang berarti “jalan.” Anthony de Mello memaknai kata tersebut sebagai “jalan menuju Tuhan” yakni spiritualitas (lih. Carlos G. Valles, *Lepas Bebas Perjalanan Rohani Anthony de Mello* [Yogyakarta: Kanisius, 2002] 14). Belakangan institut tersebut dipindahkan ke Lonavla, sebuah kota dekat Poona.

⁵Sekilas biografi de Mello dapat ditilik di Billy de Mello, “Tony de Mello, SJ – a biography,” <http://users.tpg.com.au/adsligol/tony/tony1.html>.

⁶Penjelasan lebih mendalam mengenai pandangan *apophaticism* ada pada J. Glenn Friesen, “Linked Glossary of Terms” <http://www.members.shaw.ca/jgfriesen/Definitions/Apophaticism.html>.

kejahatan sebagai sebuah ketidaktahuan dan tidak ada hukum moral yang objektif.⁷

Notifikasi itu mendapat reaksi keras dari banyak orang terutama kolega de Mello, para Jesuit di India. Mereka amat menyesalkan keluarnya notifikasi tersebut. Menurut mereka dikeluarkannya notifikasi itu lebih didasarkan atas buku-buku posthumous-nya, sehingga tidak mewakili keseluruhan pemikirannya.⁸ Francis Stroud, Frater Jesuit yang telah bekerja sama dengannya mengelola pusat spiritualitas di Fordham University di New York, menanggapi notifikasi itu, “*It’s extremely hard for me to believe that anyone would find anything de Mello says to be anything other than orthodox. He was a very devout churchman.*”⁹ Perlu diketahui bahwa meski ia mengaku banyak dipengaruhi oleh tradisi dan agama-agama lain, namun ia tetap menyatakan kesetiiaannya pada ajaran Roma Katolik.¹⁰ Penolakan atas notifikasi itu terlihat dengan tidak ditariknya buku-bukunya dari peredaran atau tidak dicantumkan notifikasi tersebut pada buku-buku Mello kendati dewan kardinal waktu itu memerintahkan hal tersebut. Malahan buku-bukunya terus dicetak dan menjadi *best seller*.¹¹

Mengingat besarnya pengaruh dari tulisan-tulisan de Mello dan adanya kontroversi atas tulisan-tulisan tersebut, maka artikel ini akan membahas tulisan-tulisannya tersebut. Namun artikel ini tidak membahas keseluruhan tulisannya, tetapi secara khusus akan memaparkan secara ringkas teologi dan praktik doanya. Kemudian penulis akan meninjau teologi dan praktik doa tersebut, dan diakhiri dengan aplikasi bagi umat Kristen.

⁷ Isi notifikasi yang lengkap terdapat dalam “Notification Concerning the Writings of Fr. Anthony de Mello, SJ,” <http://www.ourladywarriors.org/dissent/demello.htm>.

⁸John L. Allen, Jr., “De Mello Censure Reflects Vatican Misgivings about Eastern Thinking” <http://www.spiritwalk.org/demello.htm>.

⁹Ibid.

¹⁰De Mello, *Burung 9*.

¹¹Doubleday, salah satu penerbit yang memegang hak cipta sebagian besar buku de Mello untuk Amerika Serikat, menyatakan bahwa buku-bukunya telah terjual jutaan kopi. Di Indonesia buku-bukunya pun laris terjual. Misalnya, pada tahun 2005 buku *Doa Sang Katak* terbitan Kanisius telah mengalami delapan belas kali cetak ulang. Juga buku *Sadhana* dari penerbit yang sama pada tahun 2005 telah dicetak ulang dua puluh empat kali. Yang menjadi kuriositas penulis adalah mengapa penerbit Kanisius yang notabene adalah penerbit Katolik, terus menerbitkan buku-bukunya mesti dilarang oleh Dewan Kardinal?

TEOLOGI DOA ANTHONY DE MELLO

Harus diakui tidak mudah untuk memahami teologi doa de Mello. Hal ini disebabkan ia tidak pernah memformulasikan teologi doanya secara sistematis. Kebanyakan tulisannya berbentuk cerita,¹² meditasi, dan latihan doa.¹³ Meski demikian, penulis berusaha untuk memformulasikan teologi doanya.

Doa adalah Penyatuan dengan Allah

Menurut de Mello doa ialah penyatuan dengan Allah, seperti yang dituliskannya:

Anda akan berkata, “Apakah ini, doa?” Tergantung bagaimana Anda mendefinisikan doa. Kalau doa yang Anda maksudkan, berbicara kepada Tuhan, ini bukan doa. Karena Anda tidak berbicara kepada Tuhan, sementara Anda sadar akan sensasi tubuh Anda, sementara Anda sadar akan gerakan tubuh Anda ketika Anda berjalan. *Tetapi kalau yang Anda maksud doa itu bersatu dengan Tuhan, ya..... [sic] ini adalah doa.*¹⁴

Ia berpandangan bahwa doa permohonan,¹⁵ kontemplasi selama berjam-jam, doa kelompok, dan disiplin doa harus bermuara pada pengalaman langsung dengan Allah yang adalah spiritualitas yang terdalam.¹⁶

Ia juga menuturkan bahwa di dalam diri kita terkandung sebuah hati yang dapat membawa kita menyatu dengan Allah. Hati itu disebutnya

¹²De Mello menulis banyak cerita dari berbagai macam agama dan tradisi seperti: Budha, Hindu, Kristen, Zen, Sufi, Hasidin, Rusia, dan Cina. Ia lebih senang mengungkap cerita ketimbang esai karena menurutnya cerita itu laksana jendela yang menyejukkan di mana di dalamnya orang dapat berpikir (Valles, *Lepas* 7-8).

¹³Hal ini diakui sendiri oleh kolega de Mello (ibid. 157).

¹⁴De Mello, *Hidup* 27 [cetak miring oleh penulis]. Tanda [sic] pada kutipan ini menunjukkan kesalahan penggunaan tanda titik-titik yang ada pada seluruh isi buku ini; pada bagian kesalahan selanjutnya penulis tidak memberikan tanda [sic] dan itu berarti tanda titik-titik tersebut adalah penggunaan yang asli pada buku tersebut.

¹⁵Penjelasan de Mello mengenai doa permohonan dapat dilihat pada *Hidup* 79-87.

¹⁶Valles, *Lepas* 154.

dengan *prana*.¹⁷ Menurutnnya setiap kita memiliki prana yang tertidur dan tidak dikembangkan.¹⁸ Cara membangkitkan Prana adalah melalui keheningan batin.¹⁹

Keheningan Batin: Langkah menuju Penyatuan Dengan Allah

Bagaimana cara supaya kita dapat menyatu dengan Allah? Satu-satunya jalan, menurut de Mello, adalah melalui keheningan batin.²⁰ Mengapa demikian? Karena saat keheningan memasuki batin, diri menjadi mati. Saat itu diri dianggap ilusi, dan yang ada hanyalah Diri Allah.²¹ Baginya, keheningan batin adalah wahyu yang agung di mana kita bisa mengenal Allah.²² Dasar Alkitab yang disodorkannya dalam mengajarkan keheningan batin ini adalah Mazmur 46:10²³ yang berbunyi, “Diamlah dan ketahuilah, bahwa Akulah Allah! Aku ditinggikan di antara bangsa-bangsa, ditinggikan di bumi!” dan Matius 6:6,²⁴ “Tetapi jika engkau berdoa, masuklah ke dalam kamarmu, tutuplah pintu dan berdoalah kepada Bapamu yang ada di tempat tersembunyi. Maka Bapamu yang melihat yang tersembunyi akan membalasnya kepadamu.”

De Mello mengatakan bahwa cara memperoleh keheningan batin pertama-tama adalah keheningan lahiriah, seperti yang dinyatakannya, “Kalau Anda tidak diam, kalau Anda tidak tahan untuk tidak berbicara bagaimana mungkin Anda akan tahan dengan keheningan batin?”²⁵ Meski demikian pada taraf tertentu ada orang yang tidak perlu lagi keheningan lahiriah untuk memperoleh keheningan batin.²⁶ Mengapa demikian? Karena keheningan batin adalah persoalan “di dalam” bukan penampakan dari luar.

¹⁷De Mello, *Sadhana* 27.

¹⁸Ibid.

¹⁹Ibid. 30.

²⁰De Mello, *Hidup* 51; bdk. Valles, *Lepas* 97.

²¹Valles, *Lepas* 164.

²²De Mello, *Sadhana* 12.

²³Ibid. 36.

²⁴De Mello, *Hidup* 49.

²⁵Ibid.

²⁶Ibid. 50.

Menurut de Mello, orang yang ingin memperoleh keheningan batin harus berdoa dengan hati bukan dengan pikiran dan kata-kata.²⁷ Ia menulis demikian:

Selaput itu terbentuk dari kata-kata, pemikiran tak terbilang jumlahnya, yang selalu kita bentangkan antara kita dengan Tuhan, apabila kita berkomunikasi dengan Dia. Kata-kata itu kadang-kadang digunakan untuk menghambat, tidak untuk melancarkan komunikasi dan hubungan dekat, mesra. Diam tanpa kata, tanpa pemikiran, kadang-kadang menjadi bentuk komunikasi yang paling kuat dan persatuan yang paling mesra, apabila hati penuh cinta.²⁸

Kepala bukan tempat yang baik untuk berdoa. Bukan tempat jelek untuk *mulai* dengan doa. Tetapi bila doa anda terlalu lama tetap ada di sana, lambat laun akan menjadi kering, terasa kersang [sic] dan menjemukan. Anda harus belajar keluar dari alam berpikir-pikir dan berbicara, pindah ke alam rasa, sadar, cinta, intuisi.²⁸

Meski doa harus menanggalkan pikiran, namun yang dimaksudnya bukan berarti pengosongan pikiran, melainkan sebuah penyadaran.²⁰

Alasan utama doa harus dipanjatkan dalam keheningan – pikiran dan kata-kata harus ditanggalkan – adalah karena Tuhan melampaui segala pikiran dan kata-kata manusia.³¹ Untuk itu ia memberikan sebuah contoh:

Kalian tahu di negeri asal saya, India, banyak sekali bunga mawar. Misalkan saya sama sekali belum pernah mencium harumnya bunga mawar selama hidup saya dan saya bertanya kepada Anda, “Seperti apa aroma mawar itu? Dapatkah Anda menjelaskannya? Ayo, coba jelaskan....!” Jadi, kalau Anda tidak dapat menjelaskan hal yang sederhana seperti harumnya mawar, bagaimana Anda dapat menjelaskan pengalaman akan Tuhan? Kata apa pun yang digunakan

²⁷Ibid. 108.

²⁸De Mello, *Sadhana* 28.

²⁹Ibid. 16; bdk. de Mello, *Hidup* 108.

³⁰De Mello, *Sadhana* 18, 28.

³¹De Mello, *Jalan* 10. De Mello mengakui bahwa Alkitab memberi pernyataan mengenai Allah, namun itu bukanlah penjelasan atau gambaran tentang Allah melainkan hanya petunjuk sebab tidak ada kata-kata yang dapat menggambarkan tentang Tuhan (lih. De Mello, *Jalan* 10-12).

tidak akan cukup. Tuhan benar-benar melampaui itu semua. Sekarang Anda paham, itulah salahnya kata-kata.³²

Selain dengan menanggalkan pikiran dan kata-kata cara mencapai keheningan adalah menyatu dengan ciptaan Allah. MenurutNya, Allah dan ciptaan adalah satu. Seperti penari yang menyatu dengan tarian, dan penyanyi yang menyatu dengan nyanyian demikianlah Allah dan ciptaan.³³ Ia mengatakan bahwa Alkitab sendiri menyatakan bahwa Allah menyatu dengan ciptaan-Nya:

Itulah yang dikatakan dengan indah sekali dalam Injil Yohanes Bab 1: “Segala sesuatu diciptakan dalam-Nya dan oleh-Nya.” Kita juga punya kalimat indah yang berbunyi, “Dia adalah dunia, karena dunia diciptakan oleh-Nya, tetapi dunia tidak mengenal-Nya.”³⁴

Anda ingin mendengar Tuhan? Dengarlah tangis si bayi, gelak tawa pada pesta, desiran angin di pepohonan. Anda ingin merasakan Dia? Ulurkan tangan, dan peganglah seseorang. Atau sentuhlah kursi, di mana anda duduk atau buku yang anda baca. Atau tenangkan diri anda, sadarilah perasaan dalam tubuh anda, rasailah mahakuasa-Nya yang berkarya di dalam diri anda, dan begitu dekat Ia ada pada Anda: *Emmanuel, Tuhan beserta kita.*³⁵

De Mello menyatakan bahwa dengan penyatuan kita dengan ciptaan niscaya kita akan tercapai keheningan batin. Itulah tujuan *sadhana*, yaitu kesadaran dan iman yang memungkinkan kita untuk melihat dan merasakan Allah dalam segala sesuatu.³⁶

PRAKTIK DOA ANTHONY DE MELLO

Telah dijelaskan sebelumnya bahwa menurut de Mello tujuan doa adalah untuk mencapai penyatuan dengan Allah melalui keheningan batin. Ia seringkali mendorong para pendoa untuk melakukan latihan-latihan doa dengan sungguh-sungguh dan penuh disiplin demi mencapai keheningan

³²Ibid.

³³De Mello, *Jalan* 12-13, 20.

³⁴De Mello, *Jalan* 15.

³⁵De Mello, *Sadhana* 43 [cetak miring oleh penulis].

³⁶Valles, *Lepas* 98.

batin.³⁷ Secara garis besar latihan-latihan doa yang diajarkannya dapat dibagi menjadi empat, yaitu: (1) Kesadaran diri, (2) Doa Yesus, (3) Doa Benediktus, dan (4) Doa Visualisasi.

Kesadaran Diri

Menurut de Mello, untuk mencapai keheningan batin seseorang harus melakukan penyadaran diri.³⁸ Seringkali dalam berdoa, katanya, kita dikuasai oleh pikiran-pikiran sehingga doa kita terganggu. Latihan penyadaran ini berguna untuk menguasai pikiran kita.³⁹ Latihan penyadaran dapat dilakukan dengan beberapa cara. *Pertama*, penyadaran tubuh. Latihan ini dilakukan dengan cara merasai sensasi pada bagian-bagian tubuh secara bergantian seperti yang diajarkannya:

Ambillah sikap yang santai dan tenang. Pejamkan mata. Sekarang saya akan minta kepada anda, untuk menyadari perasaan-perasaan tertentu yang anda rasakan pada saat ini, tetapi tidak anda sadari betul Sadarilah sentuhan baju pada bahu anda..... Sadarilah sentuhan kain di punggung anda..... Lalu sadarilah sentuhan tangan satu sama lain, atau seperti terletak di pangkuan anda..... Lalu sadarilah paha, atau badan anda yang menekan kursi..... Sadarilah telapak kaki anda menyentuh sandal, sepatu..... Sadarilah sikap anda duduk secara benar-benar..... Sekali lagi: bahu anda..... punggung anda..... tangan kanan anda..... tangan kiri anda..... paha anda..... telapak kaki anda..... Sekali lagi punggung..... tangan kanan..... tangan kiri.... paha kanan..... paha kiri..... telapak kaki kanan..... telapak kaki kiri..... sikap duduk..... Sekarang anda sendiri berkisar, bergerak dari bagian satu ke bagian lain pada tubuh anda. Jangan berhenti lebih lama daripada beberapa detik pada setiap bagian: bahu, punggung, paha, dst. Terus berpindah-pindah dari bagian satu ke bagian lain. Yang penting ialah bahwa anda merasai perasaan pada setiap bagian, dirasai selama dua detik, lalu terus ganti bagian tubuh lainnya.⁴⁰

³⁷De Mello, *Hidup* 199, 215. De Mello sendiri mendisiplin diri untuk berdoa minimal lima jam setiap hari (lih Valles, *Lepas* 148).

³⁸De Mello, *Sadhana* 15-16.

³⁹Ibid. 18-21.

⁴⁰Ibid. 14-15.

Kedua, penyadaran pernafasan, yakni dengan merasai keluar masuknya udara melalui hidung,⁴¹ atau juga dengan menghirup udara yang dipenuhi kehadiran Allah lalu mengembuskan semua kekotoran, ketakutan dan perasaan negatif di dalam diri kita.⁴² *Ketiga*, penyadaran suara. Latihan ini dilakukan dengan mendengar dengan penuh konsentrasi setiap suara, besar dan kecil, dekat dan jauh, serta belajar untuk membedakan suara-suara tersebut.⁴³ Dari antara ketiga cara penyadaran diri tersebut, de Mello menganggap penyadaran tubuh lebih berguna daripada dua penyadaran lainnya, seperti yang dinyatakannya:

Saya kerap menganjurkan, untuk samadi sebaiknya anda memilih salah satu latihan penyadaran: pernafasan atau suara atau perasaan tubuh. Apakah semuanya itu bernilai sama? Menurut pendapat saya, penyadaran tubuh lebih bernilai daripada penyadaran suara atau pernafasan. Kecuali manfaat rohani, ada banyak keuntungan psikologi dicapai oleh orang yang setia melakukan latihan penyadaran ini, hingga tidak ada bagian tubuh, di mana tidak timbul perasaan-perasaan dalam kesadarannya.⁴⁴

Dalam melakukan doa, ia menganjurkan untuk melakukan terlebih dahulu penyadaran suara dan pernafasan selama beberapa menit, barulah dilanjutkan dengan penyadaran tubuh.⁴⁵

Doa Yesus

Pengajaran de Mello mengenai doa Yesus diinspirasi dari sebuah buku berjudul *The Way of A Pilgrim*⁴⁶ yang ditulis oleh seorang peziarah Rusia yang tidak diketahui namanya.⁴⁷ Buku ini berisi kisah seorang yang menjadi peziarah setelah istri dan anak satu-satunya meninggal dan

⁴¹Ibid. 24-25.

⁴²Ibid. 34.

⁴³Ibid. 44-45.

⁴⁴Ibid. 55.

⁴⁵Ibid. 56.

⁴⁶Terjemahan Bahasa Indonesia berjudul *Berdoa Tak Kunjung Putus Kisah Seorang Peziarah* (Yogyakarta: Kanisius, 1997).

⁴⁷De Mello, *Hidup* 97; bdk. Valles, *Lepas* 153. De Mellolah yang pertama-tama mengajarkan doa Yesus ini kepada pemeluk katolik di India (lih. Valles, *Lepas* 152).

rumahnya terbakar. Di dalam perziarahannya orang ini terus mencari seseorang yang dapat mengajarnya berdoa tanpa henti. Setelah sekian lama mencari-cari, akhirnya ia bertemu dengan seorang rahib yang mengajarnya berdoa tanpa henti. Rahib itu mengajarnya berdoa menggunakan rosario dengan mengucapkan, “Tuhan Yesus Kristus, Putera Allah, kasihanilah aku orang yang berdosa ini” sebanyak lima ratus kali. Makin lama jumlah pengulangan itu terus ditambah hingga empat ribu kali. Akhirnya setiap waktu peziarah itu berdoa di dalam hatinya. Setiap kali menghirup udara, ia mengucapkan, “Tuhan Yesus Kristus, Putra Allah.” Kalau ia mengembuskan nafas ia berkata, “Kasihanilah aku orang berdosa ini.”⁴⁸ Inilah yang disebut dengan doa Yesus, yaitu mengulang-ulang di dalam hati kalimat, “Tuhan Yesus Kristus, Putera Allah, kasihanilah aku orang yang berdosa ini” sepanjang waktu sampai doa itu menjadi bagian dalam hidup kita. Namun menurutnya, kita tidak perlu dibatasi dengan rumusan tersebut. Para pelaku doa Yesus boleh menggantinya dengan kata-kata lainnya, misalnya “Hati Kudus Yesus, aku percaya pada-Mu,” “Yesusku berkasihanilah kiranya,” “Tuhanku dan segalaku,” “Tuhan Yesus Kristus, Putera Daud, kasihanilah aku,” “Hati Kudus Yesus, aku percaya kepada-Mu,” “Tuhan Yesus Kristus, datanglah kerajaan-Mu.”⁴⁹ Menurut rumusan apa pun boleh, tetapi sedapat mungkin berirama, bergema, dan tidak cepat diganti-ganti.⁵⁰

De Mello memberikan penjelasan psikologis di balik doa Yesus. Menurut doa Yesus adalah sejenis autosugesti.⁵¹ Ketika kalimat yang sama diucapkan berulang-ulang dan terus menerus, maka kalimat itu akan masuk ke dalam alam bawah sadar sehingga alam bawah sadar kita dipenuhi dengan suasana doa. Akhirnya seluruh hidup kita pun diwarnai dengan suasana doa itu. Ia mengatakan bahwa menggunakan autosugesti adalah hal yang dapat diterima, seperti yang dikatakannya, “Mengapa kita tidak boleh menggunakan kekuatan autosugesti untuk menjadi orang yang lebih pendoa dan lebih dekat kepada Allah, seperti kita menggunakan kekuatan akal, imajinasi dan emosi kita?”⁵²

⁴⁸De Mello, *Hidup* 99.

⁴⁹Ibid. 100-101, 103.

⁵⁰Ibid. 103-104.

⁵¹Ibid. 113.

⁵²Ibid.

Doa Benediktus

Doa ini diajarkan oleh St. Benediktus (628-689) yang merupakan pendiri biara Benedictine di Inggris.⁵³ Doa Benediktus dibagi menjadi tiga tahap. Tahap pertama ialah *lectio* (pembacaan). Dalam tahap *lectio* pendoa membaca bagian Alkitab Perjanjian Baru atau Mazmur, atau bacaan rohani secara perlahan-lahan dan dengan penuh penghayatan.⁵⁴ Setelah itu pendoa memasuki tahap kedua, *meditatio* (merenungkan). Dalam tahap ini pendoa harus membaca berkali-kali dengan bersuara kalimat yang menyentuh dari ayat yang dibacanya. Tahap yang terakhir adalah *oratio* (berdoa). Dalam tahap ini pendoa berbicara dengan bebas kepada Tuhan berkenaan dengan ayat-ayat yang dibacanya. Misalnya, bila ayat yang dibaca berbunyi “Barangsiapa yang haus, hendaknya datang kepadaku dan minum” (Yoh. 7:37), maka ia dapat berdoa demikian:

“*Barangsiapa..... barangsiapa..... siapa saja..... Itu sungguh yang Kaumaksud Tuhan? Engkau sudi memberikan minum air hidup kepada siapa saja? Apa memang benar, bahwa syaratnya tidak lain dari pada “manusia,” siapa saja? Tidak peduli apa saya orang suci atau pendosa, apa saya mencintai Engkau atau tidak, apa saya ini haus . . . dan datang kepadaMu?*”

Atau Anda dapat berkata seperti ini . . . “*Haus, haus..... haus..... datang kepadaKu..... datang kepadaKu..... datang kepadaKu..... Saya haus, ya Tuhan, maka saya kini datang kepadaMu.... Tetapi saya datang agak ragu..... Saya begitu kerap datang kepadaMu di masa lalu, tetapi Engkau tidak memuaskan hausku..... Apa arti air hidup yang gaib, yang Engkau sebut-sebut itu? Apakah ada rintangan di dalam diri saya, yang menyebabkan saya tidak melihat itu..... tidak dapat merasakan itu?.....*”⁵⁵

Menurut deMello, doa Benediktus ini sangat cocok untuk membimbing mereka yang ingin berdoa dengan hati, bukan dengan pikiran.⁵⁶

⁵³Penjelasan lebih lengkap mengenai riwayat St. Benediktus dapat dibaca pada “Benedict Biscop, Saint” dalam *Encyclopædia Britannica 2005 Deluxe Edition CD* (CD ROM; Encyclopædia Britannica Inc., 1994-2005).

⁵⁴De Mello, *Sadhana* 97.

⁵⁵Ibid. 99.

⁵⁶Ibid.

Doa Visualisasi

De Mello mengajarkan berdoa dengan visualisasi, atau membayangkan sesuatu di dalam doa. Apa saja yang divisualisasikan di dalam doa? Jawabannya bermacam-macam. Misalnya, ia mengajarkan untuk berdoa dengan memvisualisasikan tempat indah yang pernah didatangi atau pengalaman menyenangkan di masa lampau, supaya pendoa mengalami rasa gembira dan rasa tenang.⁵⁷ Atau sebaliknya, pendoa diajak untuk memvisualisasikan pengalaman pahit, orang-orang yang menyakiti, orang-orang yang dibenci. Lalu pendoa diminta mengikutsertakan Yesus dalam visualisasi tersebut, memohon Yesus untuk menyembuhkan luka-luka batin dan kebencian itu.⁵⁸

TINJAUAN

Untuk menilai teologi dan praktik doa seseorang, mau tidak mau harus mencocokkannya dengan Alkitab yang merupakan tolok ukur satu-satunya.⁵⁹ Berikut ini adalah tinjauan terhadap teologi dan praktik doa Mello berdasarkan terang firman Tuhan.

Pertama, teologi dan praktik doa de Mello tidak bersumber dari Alkitab. Memang ia mengutip beberapa ayat Alkitab untuk mendukung teologi doanya. Namun hal itu tidak cukup untuk mengatakan bahwa teologi dan praktik doanya bersumber pada Alkitab, karena ia menarik ayat-ayat tersebut di luar konteksnya. Sebagai contoh, ia memakai Matius 6:6 untuk mendukung pandangannya bahwa esensi doa adalah keheningan batin. Namun jika diperhatikan dengan saksama, sebetulnya inti ayat tersebut adalah larangan untuk mendemonstrasikan doa seperti yang dilakukan orang Farisi (Mat. 6:5). Tak ayal lagi sebetulnya sumber teologi

⁵⁷Ibid. 58, 64.

⁵⁸Ibid. 67-71; bdk. de Mello, *Hidup* 71, 193.

⁵⁹Sehubungan dengan itu Lewis Sperry Chafer menulis “*Evangelical Christians maintain that Bible is the only standard for faith and practice – the only and ultimate criterion in all matters concerning our spiritual life (2Pet. 1:2-4; 2Tim. 3:16).*” (*Systematic Theology* [Dallas: Dallas Seminary] 1:15 dikutip dalam Arthur L. Johnson, *Faith Misguided Exposing Dangers of Mysticism* [Chicago: Moody, 1988] 29) bdk. Lawrence O. Richards, *A Practical Theology of Spirituality* (Grand Rapids: Zondervan, 1987) 109.

dan praktik doanya adalah gabungan dari mistisisme⁶⁰ Barat, Buddhisme, dan psikologi ala Sigmund Freud dan Carl Jung. Mistisisme Barat yang diwakili oleh St. Theresia dari Avila, St. John dari Salib, St. Katarina dari Siena, Meister Eckhart, Yuliana dari Norwegia,⁶¹ dan buku *Cloud of Unknowing* dan Buddhisme memberikan sumbangsih yang besar bagi teologi doa de Mello, khususnya mengenai keheningan batin dan penyatuan dengan Allah.⁶² Sedang praktik doa Yesus dan Benediktus dipengaruhi oleh mistisisme Barat, latihan penyadaran tubuh dipelajarinya dari Buddhisme.⁶³ Lalu, teori psikologi Freud dan Jung menjadi inspirasi baginya untuk mengajarkan doa visualisasi sebagai bentuk penyembuhan batin.⁶⁴

Kedua, teologi doa de Mello tidak sesuai dengan Alkitab. Ia menyatakan bahwa tujuan doa adalah penyatuan dengan Allah. Hal tersebut tidak dapat diterima karena sebenarnya tujuan doa tidak hanya mendekatkan diri dengan Tuhan namun agar orang percaya “belajar untuk memiliki sikap berserah agar Allah bekerja melakukan transformasi dalam kehidupannya.”⁶⁵ Memang benar di dalam Alkitab banyak ayat yang menyatakan penyatuan kita dengan Allah (mis. Yoh. 18:4, 6-7; Gal. 2:20; Flm. 8). Namun ayat-ayat itu harus dilihat sebagai kesatuan yang utuh

⁶⁰Mistisisme adalah “*the attempt to realise, in thought or feeling, the immanence of the temporal in the eternal, and the eternal in the temporal*” (William R. Inge, “Christian Mysticism,” *Classics of Protestantism* [ed. Fern Vergilius; New York: Philosophical, 1959] 455 dikutip dalam Robert S. Elwood, Jr. *Mysticism and Religion* [New Jersey: Prentice Hall, 1980] 13); bdk. Walter T. Stace, “Mysticism” dalam *Encyclopedia Americana* (New York: Americana, 1975) 19:672. Studi ekstensif mengenai perkembangan mistisme Buddha, Cina dan Jepang, Yahudi, Kristen, agama-agama lain dapat dilakukan dalam Denise Lardner Carmody dan John Tully Carmody *Mysticism : Holiness East and West* (New York: Oxford University Press, 1996), sedang karakteristik mistisisme dapat dipelajari dalam William James, *The Varieties of Religious Experience* (New York: New American Library, 1961) 292-293.

⁶¹Riwayat singkat tokoh-tokoh mistisisme tersebut dapat dibaca dalam John Ferguson, *Encyclopedia of Mysticism and Mystery Religion* (New York: Crossroad, 1976) 36-37, 50-51, 93-96, 193-194.

⁶²Valles, *Lepas* 49, 96.

⁶³De Mello sendiri mengakui bahwa ia seringkali mengikuti latihan meditasi Buddha dan mendapat banyak manfaat dari latihan tersebut (lih. De Mello, *Sadhana* 18).

⁶⁴Bdk. Debbie Dewart, “Healing the Homosexual Pain? Leanne Payne and the ‘Crisis’ in Masculinity,” <http://www.psychoheresy-aware.org/lpayne81.html>.

⁶⁵Daniel Lucas Lukito, *Catatan Kuliah Teologi dan Praktik Doa* (materi tidak diterbitkan; Malang, Seminari Alkitab Asia Tenggara, 2005).

dengan karya penyelamatan Allah melalui Yesus Kristus, bukan hal yang berdiri sendiri dengan menekankan pengalaman subjektif.⁶⁶

Pengajaran keheningan batin—berdoa dengan hati dan intuisi, tanpa bicara dan pikiran—karena Allah melampaui kata dan pikiran manusia juga tidak dapat dibenarkan. Allah, meski tak terbatas dan tak terselami, telah mewahyukan diri-Nya ke dalam bentuk *anthropic*, yaitu bahasa dan pikiran manusia sehingga kita dapat menghampiri-Nya dengan pikiran dan kata-kata.⁶⁷

Satu lagi pandangan de Mello yang perlu diwaspadai adalah panteisme. Ketika ia mengajarkan penyatuan dengan ciptaan dan merasai Allah yang ada dalam udara yang kita hirup ia telah terperangkap ke dalam panteisme.⁶⁸ Padahal Alkitab jelas mengajarkan bahwa Allah terpisah dari ciptaan-Nya karena Ia Allah yang transenden dan Mahakuasa.

Ketiga, praktik doa yang diajarkan de Mello perlu direkonstruksi sebelum diaplikasikan dalam kehidupan orang Kristen. Perlu diperhatikan bahwa praktik doa seseorang tidak pernah berdiri sendiri namun sangat dipengaruhi oleh teologinya.⁶⁹ Jadi, bila teologi seseorang melenceng dari kebenaran firman Tuhan, maka hampir dapat dipastikan praktik doanya pun menjadi melenceng pula. Dalam latihan doa, de Mello mengajarkan kesadaran diri melalui kesadaran tubuh, nafas, dan suara. Ia mengajarkan semua itu agar pendoa mengalami keheningan batin demi

⁶⁶Johnson menyatakan, “many mystics come to see the goal of the spiritual life is to be this union not salvation and christian maturity. Mystical union must not be confused with salvation or anything it involves. The difference between two, crudely stated, is this: Salvation concerns what God has done and is doing for and in us, whereas the mystic’s union concerns how we feel. Salvation is objective (although subjective elements should result), but union is primarily subjective” (lih. *Faith* 34); bdk. Hali Daniel Lie, “Analisa Kritis terhadap Pandangan-Pandangan *Unio Mystica* Ditinjau dari Teologi Perjanjian Baru,” *Veritas* 2/2 (Oktober 2001) 233-235.

⁶⁷Millard J. Erickson, *Christian Theology* (Grand Rapids, Baker, 1985) 178-179.

⁶⁸Panteisme dari kata Yunani pan yang berarti “semua” dan theos yang berarti “Allah.” Secara literal pantheisme berarti “kepercayaan bahwa Allah adalah semua dan semua adalah Allah.” Allah dan alam semesta saling teridentifikasi. Benda atau zat merupakan bagian atau perluasan dari Allah sebagai suatu Realitas Tunggal (Lyantin Wurfindantin, *Tinjauan Filosofis dan Teologis terhadap Konsep Allah dalam Gerakan Zaman Baru* [skripsi, Seminar Alkitab Asia Tenggara, 2003] 14). Norman Geisler dan David K. Clark membagi panteisme ke dalam panteisme *permeational*, *emanational*, *modal*, *multilevel*, dan *absolute* (lih. *Apologetics in the New Age A Christian Critique of Pantheism* [Grand Rapids: Baker, 1990] 114); bdk. Norman Geisler, *Christian Apologetics* (Grand Rapids: Baker 1978) 173-193.

⁶⁹Simon Chan, *Spiritual Theology* (Downers Grove: InterVarsity, 1998) 125.

penyatuan dengan Allah. Sudah tentu praktik doa semacam ini tidak boleh dipraktikkan karena tidak berdasar pada firman Tuhan. Namun pertanyaannya bolehkah kita berdoa dengan sikap meditasi—duduk dengan relaks, mengatur nafas dan memusatkan pikiran? Tentu saja jawabannya boleh asal hal itu tidak dipandang sebagai yang utama sehingga mengaburkan esensi dari doa itu sendiri.⁷⁰

Bagaimana dengan doa Yesus dan doa Benediktus? Di sini kita melihat bahwa de Mello menggunakan metode doa yang biasa dipakai oleh orang Katolik dan Kristen namun demi tujuan yang sesuai dengan teologi yang dipegangnya. Ketika de Mello menyatakan bahwa salah satu syarat untuk memilih rumusan doa Yesus adalah memiliki resonansi ia menuturkan demikian:

Sayangnya tidak semua bahasa resonan. Bahasa Latin sangat bagus. Yang paling baik sejauh saya ketahui adalah bahasa Sanskerta. Dalam bahasa itu terdapat rumus-rumus dan nama-nama Allah yang sudah dikembangkan selama berabad-abad. Bunyi suci “OM” bergema dan menyimpan keagungan serta kedalaman. Ada banyak nama Allah dan mantra dalam bahasa Sanskerta. *Kalau dinyanyikan, nama atau mantra itu begitu saja menarik Anda semakin dalam ke dalam diri dan ke dalam Allah.* Ambil saja misalnya “Hari Om” atau “Hare Ram, Ram Hare Hare.” *Kalau rumus-rumus ini membantu, silakan memakai dan menerapkannya pada Tuhan kita Yesus Kristus.* Nama-nama itu sesuai dengan kedudukan Krisus. Dia adalah Krishna, Visnu dan Rama yang sejati.⁷²

Jadi, boleh saja kita mempraktikkan doa Yesus dan Benediktus asalkan dengan tujuan yang benar dan didasarkan atas teologi yang benar.⁷³

⁷⁰Penulis dalam kelas Teologi dan Praktik Doa di Seminari Alkitab Asia Tenggara pernah mempraktikkan persiapan doa dengan cara duduk tegak dengan relaks, memejamkan mata lalu mengatur nafas sembari mengucapkan ayat-ayat Alkitab pendek dalam hati.

⁷¹Misalnya Simon Chan (lih. *Spiritual* 145-147), atau gereja Anglikan mengajarkan doa ini (lih. Margaret Guenther, *The New Church's Teaching Series* (Cambridge: Cowley, 1998) 4.67-72.

⁷²*Hidup* 103-104 [cetak miring oleh penulis].

⁷³Richards mengajarkan praktik doa pernafasan yang biasa dipakai oleh para mistik Kristen. Praktik doa itu adalah dengan mengucapkan doa Bapa Kami dalam hati dalam pernafasan. Saat menghirup nafas kita mengucapkan, “Bapa, kehendak-Mu jadilah,” lalu saat mengembuskan udara kita berkata, “Aku menyerahkan kehendakku

De Mello juga mengajarkan doa visualisasi. Bagaimana kita menyikapi praktik doa ini? Bolehkah orang Kristen mengimajinasikan Yesus dalam doa? Richard L. Pratt dalam bukunya *Pray with Your Eyes Open* memperbolehkan kita mengimajinasikan Yesus saat berdoa asalkan itu seperti yang dinyatakan dalam Alkitab.⁷⁴ Misalnya, kita boleh mengimajinasikan Yesus sedang duduk di sebelah kanan Allah Bapa,⁷⁵ atau Yesus sebagai gembala.

APLIKASI

De Mello berulang kali menekankan pentingnya latihan dan disiplin doa. Sejujurnya disiplin dan latihan-latihan doa itu sering kita abaikan. Padahal Rasul Paulus pernah menekankan hal yang sama, “Latihan jasmani sedikit saja gunanya, tetapi latihan rohani berguna dalam segala hal, sebab mengandung janji untuk hidup pada masa kini dan masa yang akan datang” (1Tim. 4:8; BIS). Kita sering memandang doa sebagai kewajiban dan beban sehingga kita enggan melakukannya. Padahal jika kita memerhatikan De Mello, juga para tokoh mistik Kristen lainnya, mereka sangat menikmati saat berdoa karena pada saat itu mereka mengalami “penyatuan dengan Allah.” Sungguh amat ironis karena meski kita begitu meyakini bahwa doa adalah sarana yang paling efektif untuk bersekutu dan berkomunikasi dengan Allah, namun kita seringkali melalaikannya. Barangkali benar seperti yang ditulis oleh Richards bahwa kaum Protestan melihat penyatuan dengan Allah hanya pada tataran teologis namun belum mengalaminya dalam keseharian hidup.⁷⁷ Karena doa adalah sarana untuk bersekutu dengan Tuhan maka seharusnya kita melakukan perintah Tuhan melalui Rasul Paulus untuk “*pray without ceasing*” (1Tes. 5:17; NASB). Kita dapat mengisi seluruh hidup kita dengan doa walau tidak dengan melipat tangan dan menutup mata.⁷⁸

pada-Mu.” Tarikan nafas berikutnya dibarengi dengan ucapan, “Bapa, berikan roti pada hari ini,” dan mengeluarkan nafas dengan, “Aku menyerahkan kekuatiranku kepada-Mu” demikian seterusnya (lih. *A Practical* 106-107).

⁷⁴(Phillipsburg: Presbyterian and Reformed, 1987) 62.

⁷⁵Ibid.

⁷⁶Richards, *A Practical* 108.

⁷⁷Ibid. 54-55.

⁷⁸Bdk. Chan, *Spiritual* 130. G. Ron Darbee menyodorkan ide yang menarik, yaitu: berdoa saat kita menumpang kendaraan (“Communicating with Christ Five Ways to Spend Quality Time with God – in Your Car!,” *Discipleship Journal* 79 (1994) 69-70).

Di tengah dunia yang hiruk-pikuk ini sulit bagi kita untuk berdoa dalam keheningan. Sekarang ini kita dibombardir oleh banyak suara, entah itu televisi, telepon, handphone, atau manusia. Di saat seperti ini kita harus mencari waktu khusus untuk duduk diam dan merasakan kehadiran Tuhan dalam doa (Mzm. 46:10). Adakalanya kita perlu berdoa hening di hadapan Tuhan. Apalagi bila beban hidup kita terlampau berat, sehingga kita tak tahu bagaimana merangkai kata dalam doa. Maka dengan diam di hadapan Tuhan kita memperoleh kekuatan.⁷⁹ Berdiam di hadapan Tuhan adalah seperti berdiam di hadapan seorang sahabat yang bersedia menguatkan kita.⁸⁰

EPILOG

Pratt dalam pendahuluan buku *Pray with Your Eyes Open* menuliskan demikian, “*prayer is one of our greatest blessings and one of our biggest struggles.*”⁸³ Di satu sisi doa adalah anugerah karena kita yang berdosa beroleh hak istimewa untuk dapat berkomunikasi dengan Allah dengan memanggilnya Bapa (Rm. 8:15; Gal. 4:6). Namun di sisi lain kita bergumul untuk melakukannya dengan benar. Meski demikian marilah kita terus melakukannya di atas dasar kebenaran firman Tuhan supaya kita makin mengenal Dia dan bertumbuh ke arah Dia.⁸²

⁷⁹C. S. Lewis pernah menulis, “*I still think the prayer without words is best—if one can really achieve it. But now I see that in trying to make it my daily bread I was counting on a greater mental and spiritual strength than I really have. To pray successfully without words one needs to be ‘at the top one’s form’*” (lih. *Letters to Malcolm* [Orlando: Harcourt, 1991] 12-13).

⁸⁰Edgar N. Jackson, *Understanding Prayer* (San Francisco: Harper & Row, 1982) 96.

⁸¹*Pray with* vii.

⁸²Bdk. Chan, *Spiritual* 128.