

# Berkontemplasi Menggunakan Film - Bagian 2

Antonius Sumarwan, SJ

Rekoleksi dan retreat yang berhasil akan membawa peserta menyadari pengalaman hidupnya, menerima pengalaman hidupnya dan dengan harapan baru membangun niat untuk memperbaiki hidupnya dalam kerangka relasi yang semakin erat dengan Allah dan sesama. Berdasarkan dinamika tema yang ditawarkan, rekoleksi karyawan Kanisius dikatakan berhasil jika peserta sampai pada kesadaran kasih Allah: “Meskipun aku berdosa, ternyata Allah mencintaiku, mengampuniku, dan memercayakan kepadaku sebuah misi yang luhur. Kesadaran ini membuat aku ingin lebih baik dalam melaksanakan misi ini dalam kehidupan sehari-hariku.”

NAMUN, rekoleksi dan retreat yang mendalam semestinya bukan hanya membuat peserta menyadari kasih Allah yang besar, sebagaimana tampak dalam perjalanan hidup yang direnungkan. Lebih dari itu, rekoleksi atau retreat yang mendalam terutama memberikan kesempatan bagi peserta untuk *mengalami sendiri* Allah dan *berjumpa lagi* dengan Allah yang mencintai-Nya. Ia bukan hanya menyadari kasih Allah—karena kesadaran akan kasih Allah dapat diperoleh dari penjelasan pembimbing, *sharing* peserta lain, atau membaca buku—melainkan *berjumpa langsung* dengan Allah yang Mahakasih itu. Bahkan, tidaklah keliru untuk mengatakan bahwa sesungguhnya *perjumpaan langsunglah* yang punya daya ubah lebih besar.

Oleh karena itu, permenungan tentang pengalaman hidup semestinya membawa peserta untuk *berjumpa secara langsung* dan *berhadapan muka* dengan Allah. Film dan pertanyaan refleksi semestinya membawa peserta untuk sampai kepada *doa*, tatkala dia tinggal di hadirat Tuhan, menyapa Tuhan secara langsung, menyampaikan pengalaman hidupnya kepada Tuhan, dan menyimak tanggapan Tuhan atas ungkapan pengalaman hidupnya itu. Agar film tidak hanya menjadi

cermin untuk merefleksikan pengalaman, melainkan juga sebagai bahan doa, kita perlu melakukan laku menonton film sebagai kontemplasi. Yang saya maksudkan sebagai kontemplasi di sini adalah kontemplasi sebagaimana diajarkan oleh Ignatius Loyola.

Dalam *Latihan Rohani*, Ignatius memberikan panduan yang jelas tentang langkah doa kontemplasi. Agar kita dapat membuat laku menonton film sebagai kontemplasi, yang perlu kita lakukan cukuplah dengan menonton film mengikuti langkah doa tersebut, hanya saja kali ini pokok permenungan dalam doa itu bukan teks Kitab Suci, melainkan film. Inti dari doa kontemplasi adalah berimajinasi bertolak dari suatu cerita. Film menawarkan cerita sekaligus imajinasi itu.

Ketika memberi panduan tentang proses doa, ada tiga langkah penting tak terpisahkan yang disampaikan oleh Ignatius, yaitu persiapan doa, pelaksanaan doa, dan refleksi atas pengalaman doa. Kalau kita ingin menggunakan film sebagai doa, tiga langkah tersebut mesti diikuti secara cermat.

## Persiapan

Dalam *Latihan Rohani* Ignatius menyarankan agar preparasi atau persiapan doa su-

dah dimulai pada malam hari sebelum doa dilaksanakan. Tentang hal ini Ignatius memberikan petunjuk:

*Petunjuk tambahan I.* Sesudah berbaring, pada saat sebelum aku tertidur, selama satu doa Salam Maria memikirkkan, pukul berapa aku harus bangun, dan untuk apa aku bangun, serta meringkas latihan yang harus kulakukan (*Latihan Rohani*, no. 73).

*Petunjuk tambahan II.* Bila bangun, tanpa memberi tempat pada pikiran ini atau itu, segera kuarahkan perhatianku pada perkara yang akan kukontemplasikan dalam latihan pertama pada tengah malam (*Latihan Rohani*, no. 74).

Yang ditekankan oleh Ignatius sebagai persiapan doa adalah mengingat pokok-pokok yang akan didoakan pada hari berikutnya. Dengan cara ini, sejak awal retretan telah menyiapkan diri masuk dalam atmosfer bahan doa sehingga saat doa dilaksanakan dia sudah siap.

Dalam konteks retret Ignasian, peserta retret biasanya diberi dua bahan doa yang umumnya diambil dari Kitab Suci. Dalam persiapan, biasanya orang membaca teks bahan doa untuk hari berikutnya dan menyusunnya menjadi pokok-pokok permenungan. Pada masa Ignatius, ketika Kitab Suci masih merupakan barang mahal dan langka sehingga peserta retret tidak mempunyai Kitab Suci sendiri, pembimbing retret menjelaskan pokok permenungan ini kepada retretan. Untuk membantu pembimbing, dalam buku *Latihan Rohani* Ignatius telah menyiapkan pokok-pokok doa yang mesti dia jelaskan kepada retretan ini.

Ketika bahan permenungan doa berupa film, persiapan doa ini dapat berupa membaca sinopsis film yang akan ditonton ataupun memperoleh penjelasan dengan perspektif apa film ini akan ditonton. Kalau filmnya pendek dan waktu memungkinkan, baik juga bila peserta menonton film tersebut terlebih dahulu sehingga memperoleh gambaran umum tentangnya. Seperti halnya sebelum melakukan kontemplasi, kita perlu tahu garis besar kisah yang akan dikontemplasikan, kita juga perlu tahu bagaimana garis besar cerita dalam film itu.

Bahwa setiap bahan doa mesti didekati dengan perspektif tertentu atau dilaksanakan untuk tujuan tertentu ditunjukkan oleh Ignatius dalam salah satu bagian penting langkah doa, yaitu pada bagian Dambaan atau "Rahmat yang Dimohon," dalam Bahasa Latin *id quod volo*, atau diterjemahkan secara populer "apa yang aku mau." Untuk doa-doa pada Minggu II Latihan Rohani, misalnya,

Ignatius meminta retretan mohon rahmat: "... *pengertian yang mendalam tentang Tuhan yang telah menjadi manusia bagiku, agar lebih mencintai dan mengikuti-Nya lebih dekat.*"

Rahmat yang dimohon inilah yang menjadi pemandu kita dalam melaksanakan doa, sasaran yang hendak kita capai dalam doa dan acuan penilaian konsolasi dan desolasi ketika nanti melakukan refleksi doa.

Salah satu peran penting dari pembimbing rekoleksi atau retret adalah memberikan panduan kepada peserta tentang rahmat yang dimohon ini. Dalam melaksanakan peran ini pembimbing dapat mencontoh Ignatius yang dengan jelas memberikan panduan rahmat yang dimohon untuk setiap doa yang akan dilaksanakan oleh retretan. Tidak jarang Ignatius menggunakan bahan doa yang berbeda-beda untuk rahmat yang dimohon yang sama. Misalnya, pada Minggu II Latihan Rohani, Ignatius memberikan banyak bahan kontemplasi berupa karya pelayanan Yesus: memanggil para rasul, menyembuhkan orang sakit, mengajar, menggandakan roti, dan lain sebagainya. Semua bahan itu mempunyai tujuan yang satu yaitu "[supaya aku dianugerahi] *pengertian yang mendalam tentang Tuhan yang telah menjadi manusia bagiku, agar lebih mencintai dan mengikuti-Nya lebih dekat.*"

Singkatnya, agar kita dapat menonton film sebagai kontemplasi, pada tahap persiapan, kita mesti, *pertama*, mengingat garis besar cerita dalam film dan, *kedua*, menyadari apa yang kita inginkan atau rahmat yang kita mohon dalam doa menggunakan film itu. Jika menonton film sebagai kontemplasi dilaksanakan dalam rekoleksi atau retret, adalah tugas pembimbing untuk membantu dan memastikan peserta melaksanakan dua langkah persiapan ini dengan baik.

## Pelaksanaan

Ignatius menyusun doa dalam lima langkah sistematis terstruktur. Tiga langkah pertama, yaitu Persiapan, Doa Pembuka dan Dambaan atau rahmat yang dimohon, menjadi persiapan bagi dan diarahkan menuju Pokok Doa yang merupakan langkah keempat. Doa Ignasian selalu terdiri dari dambaan tertentu, pengalaman hidup retretan dan tanggapan Allah terhadap dambaan dan pengalaman tersebut. Tanggapan Allah secara khusus diolah dalam langkah kelima, yaitu Percakapan. Ignatius selalu menekankan agar lima langkah itu dijalankan semua dengan cermat. Mengapa

demikian? Karena masing-masing langkah punya tujuan tersendiri dan satu sama lain terhubung serta saling mengandaikan (*Latihan Rohani*, no. 46-48, 54, 75-76).

orang yang berdoa menuju relasi penuh dengan Allah. Di situlah dia masuk dalam peristiwa dalam Injil, bermeditasi, atau melakukan konsiderasi. Ketika kita berdoa

<b>Langkah Doa Ignasian</b>	
Persiapan	Aku menyadari ke mana aku akan pergi dan mengapa Aku membuat gerakan menghormati dan merendahkan diri Aku membaca teks doa atau mengingat alur cerita
Doa Pembuka	Aku mohon rahmat agar dapat mengarahkan seluruh diriku kepada Allah
Dambaan	Aku mendambakan ...
Pokok Doa	Dengan menggunakan imajinasi, aku ... atau dengan seluruh diri (pikiran, perasaan dan kehendak) aku menyaksikan film ...
Percakapan	Aku mengakhiri doaku dengan percakapan singkat dengan Allah, berbicara kepada-Nya seperti kepada seorang sahabat, tentang apa yang baru saja kualami. <i>Bapa Kami</i> .

*Persiapan* dimaksudkan untuk memusatkan diri dan menyiapkan ruang kudus. Orang yang berdoa hendak memulai perjalanan batin dari tempat sehari-hari menuju tempat kudus. Ignatius meminta orang yang berdoa untuk mempertimbangkan ke mana dia akan pergi dan mengapa. Persiapan ini dapat berupa gabungan yang saling memperkuat antara penghormatan, sikap tubuh, menyiapkan ruang kudus dan imajinasi.

*Doa Pembuka* adalah penyerahan diri. Mempersembahkan seluruh niat dan tindakan adalah tanggapan pribadi terhadap kehadiran Allah yang dirasakan pada Persiapan. Ini merupakan *kontemplasi-sederhana*, yakni pihak yang mencintai saling memberi dan menerima satu sama lain. Ignatius menambahkan pengabdian dan pujian dalam doa yang lebih panjang, "Aku meminta dari Allah Tuhan kita rahmat agar seluruh niat, tindakan, dan apa yang kulakukan diarahkan semata-mata untuk pengabdian dan pujian kepada Kemuliaan Ilahi." (*Latihan Rohani*, no. 46, 49)

*Dambaan* atau rahmat yang kumohon memberikan tujuan pada doa. Dambaan sangat penting. Orang yang berdoa mengarahkan dambaannya kepada Allah, persis seperti yang diperintahkan Yesus, agar meminta, mengetuk, dan mencari. Seperti Yesus, Ignatius pun meminta orang yang berdoa untuk tinggal dalam dambaan ini sampai memperoleh pemenuhan. Dalam kerangka rekoleksi dan retreat terbimbing, peran pembimbing adalah membantu peserta untuk menentukan dambaan yang tepat dalam doanya.

*Pokok Doa* adalah struktur yang mengantar

menggunakan film, yang kita lakukan pada tahap pokok doa ini adalah mencurahkan seluruh diri (pikiran, perasaan, dan kehendak) pada film tersebut, membiarkan diri dibawa dalam cerita dan suasana film, dengan berusaha menyadari bahwa aku saat ini menonton film bersama dengan Allah.

*Percakapan* adalah percakapan rohani antara orang yang berdoa dan Allah. Ini merupakan waktu untuk bercakap-cakap seperti dengan seorang sahabat tentang perasaan yang timbul dari doa, untuk menerima pertolongan, nasihat, dan peneguhan. Dalam konteks berkontemplasi menggunakan film, percakapan dilakukan setelah film selesai. Setelah film selesai, kita menyediakan waktu beberapa menit untuk mempercakapkan pengalaman kita dengan Allah. Di sini tampak sesungguhnya film tetap merupakan sarana agar aku dapat berjumpa dengan Allah secara *langsung*. Setelah percakapan dirasa cukup, doa diakhiri dengan mendaraskan doa *Bapa Kami*. Doa *Bapa Kami* mengantar kembali pendoa ke tempat biasa, hidup sehari-hari, untuk mengupayakan "datanglah kerajaan-Mu".

Setiap langkah doa tersebut merupakan suatu doa pada dirinya sendiri, tetapi dialami secara bersama dan berurutan. Langkah-langkah ini menciptakan gerak maju bagi orang yang berdoa: dari persembahan diri ke dambaan dan menerima, dari keheningan ke keakraban dan persahabatan dengan Allah, dari mohon rahmat ke syukur dan niat untuk menolong sesama. Inilah alasan Ignatius menekankan agar setiap langkah dilaksanakan dengan cermat.

Dalam konteks berkontemplasi dengan film, lima langkah tersebut dilaksanakan semua secara persis. Yang berbeda hanya pada Pokok Doa. Kalau dalam kontemplasi biasa kita menggunakan imajinasi untuk masuk ke dalam cerita, sementara dalam kontemplasi dengan film kita menggunakan film. Di sini, film telah menyediakan imajinasi itu lewat cerita, gambar dan suara. Tugas kita adalah memberikan diri untuk masuk secara penuh dalam imajinasi itu sambil menyadari diri bahwa saat ini aku bersama Allah. Kemudian, pengalaman yang muncul selama menonton film ini menjadi bahan percakapan dengan Allah.

Menonton film menjadi kontemplasi ketika pengalaman menonton mengantar aku untuk *bercakap-cakap dengan Allah secara langsung*, entah tentang film itu, tentang diriku, tentang dunia, maupun tentang diri Allah sendiri. Yang paling utama di sini bukan apa yang dipercakapkan, tetapi *dengan siapa aku bercakap-cakap*, yang adalah Allah sendiri. Karena doa yang baik berupa percakapan—dialog dan bukan monolog—maka, setelah kita mengungkapkan pengalaman kita kepada Allah, kita perlu menyediakan waktu jeda yang cukup guna memberikan kesempatan kepada Allah untuk menyampaikan tanggapan dan kita menyimak. Dalam hal ini kita dapat belajar dari Samuel yang berkata, “*Bersabdalah Tuhan, sebab hamba-Mu ini mendengarkan.*” (1Sam 3:10)

## Refleksi

Salah satu kekhasan doa Ignasian terletak pada refleksi. Dalam *Latihan Rohani*, Ignatius meminta dengan sangat kepada retreatan agar setelah menyelesaikan suatu latihan, ia meluangkan waktu untuk merefleksikan pengalaman doanya. Berikut ini penjelasan Ignatius tentang refleksi.

*Petunjuk tambahan V.* Setiap kali latihan selesai, selama seperempat jam, entah dengan duduk entah sambil berjalan-jalan, aku akan memeriksa, bagaimana berlangsungnya kontemplasi atau meditasi tadi. Jikalau buruk, akan kuperiksa sebab-sebabnya mengapa begitu, dan setelah kudapat, aku akan menyesalinya, untuk selanjutnya memperbaiki diri. Jikalau baik, aku akan berterima kasih kepada Allah Tuhan kita dan lain kali akan kulakukan secara demikian juga (*Latihan Rohani*, no. 77).

Bagi Ignatius, refleksi pertama-taman menjadi kesempatan untuk menganalisis apa yang terjadi selama doa. Dengan menyediakan waktu untuk memeriksa apa yang terjadi selama doa, retreatan dapat belajar di bagian mana doa

berjalan lancar dan bagian mana yang tidak. Tujuan dari proses ini adalah untuk memperoleh pemahaman tentang cara berdoa yang lebih baik. Ignatius tidak ingin retreatan mengabaikan proses doa yang tidak berjalan baik, tanpa melakukan eksplorasi tentangnya. Ignatius percaya bahwa pada area-area di mana kita paling resisten atau malas untuk mengeksplorasi, sering kali justru terdapat sesuatu yang perlu kita pelajari dan pahami lebih dalam tentang diri kita dan relasi kita dengan Allah.

Selain itu, kehadiran atau sapaan Allah yang belum tersadari pada saat doa itu dapat tampak lebih jelas pada saat refleksi. Refleksi menjadi kesempatan bagi kita untuk mencermati apa yang kita rasakan, pikirkan, dan niatkan selama doa berlangsung, sekaligus kesempatan untuk melakukan pembedaan roh, yaitu membedakan perasaan, pikiran, dan niat mana yang berasal dari roh baik (artinya dari Tuhan) dan mana yang berasal dari roh jahat. Refleksi juga menjadi kesempatan bagi kita untuk menilai apakah aku konsolasi atau desolasi serta apakah rahmat yang kumohon sudah diberikan oleh Allah atau belum. Ketika doa dilakukan dalam kerangka penegasan rohani (*spiritual discernment*) dengan tujuan “mencari dan menemukan kehendak Allah”, refleksi doa menjadi semakin penting. Refleksi membantu aku untuk mencermati gerak batin, sapaan Allah, serta tanggapanku. Lewat itulah kehendak Allah bagiku dapat kutemukan.

Dalam konteks berkontemplasi menggunakan film, langkah dan tujuan refleksi di atas mesti dilakukan juga dengan cermat dan tekun. Tugas pembimbing rekoleksi dan retreat adalah menyediakan panduan pertanyaan yang tepat untuk membantu peserta menggali pengalaman doanya. ◆

## Bacaan:

Hansen, Michael. 2013. *The First Spiritual Exercises. Four Guided Retreats*. Notre Dame: Ave Maria Press.

Loyola, St. Ignatius. 1993. *Latihan Rohani*, diterjemahkan oleh J. Darminta, SJ (Yogyakarta: Kanisius).

Loenard, Richard. 2006. *Movies that Matter. Reading Film through the Lens of Faith*. Chicago: Loyola Press.

Metts, S.J., Ralph E. 1995. *Ignatius Knew*. Washington, D.C.: JSEA.

**Antonius Sumarwan, SJ**  
Dosen Universitas Sanata Dharma