

Berkontemplasi Menggunakan Film - Bagian 3

Antonius Sumarwan, SJ

Setelah dijelaskan bagaimana menggunakan film untuk doa kontemplasi, pada bagian berikut ini saya akan memberikan satu contoh panduan yang perlu disusun oleh pembimbing rekoleksi atau pembimbing retreat, atau disiapkan sendiri oleh mereka yang ingin menggunakan film untuk kontemplasi dalam doa hariannya. Untuk kepentingan ini, marilah kita pergunakan film *Mother and Son* sebagai contoh (<https://www.youtube.com/watch?v=GlvRU6QgKP8>).

FILM *Mother and Son* menceritakan kejengkelan dan kemarahan seorang anak dari keluarga *single mother* bernama Ming. Ming sering diolok-olok oleh teman-temannya karena tidak dapat mengatakan kepada mereka siapa ayahnya. Dia juga merasa tidak diperhatikan oleh ibunya yang sibuk bekerja demi memenuhi kebutuhan hidup. Ia pun iri pada anak-anak lain yang berasal dari keluarga yang "sempurna". Kadang, rasa iri sedemikian mengimpit dan membuat Ming semakin benci terhadap ibu dan rumahnya.

Pada suatu hari, sang ibu memasak sup. Dengan penuh kasih sayang, diserahkannya semangkok sup kepada Ming agar dimakan. Namun, apa tanggapan si anak? Dengan kasar penuh kemarahan, Ming menepis mangkok sup sambil berteriak, "Bukan ini yang kubutuhkan!" Mangkok terlempar ke lantai. Isi sup tumpah. Kuah menggenang dan pecahan mangkok berserakan. Sontak Ming lari masuk ke kamar dan membanting pintu.

Sang ibu membereskan kepingan mangkok dan tumpahan sup sambil menangis. Kemudian, ia pun pergi ke kamar dan menumpahkan perasaannya pada buku harian dengan berlinangan air mata. Ming melihat hal ini dan ingin tahu apa yang ditulis oleh ibunya.

Pada saat ibunya tidak berada di kamar, Ming mengambil buku harian ibunya. Pelan-pelan, dibacanya buku itu. Ia menemukan keluhan sang ibu kepada Tuhan: "Tuhan, aku

mohon agar engkau mengampuni Ming. Aku paham mengapa dia begitu marah. Tuhan, aku tidak tahu apa yang mesti kulakukan. Aku tidak dapat memberikan kepadanya keluarga sempurna sebagaimana dia inginkan. Tapi aku telah mencoba, Tuhan, meski dia belum dapat merasakannya. Tuhan, aku percaya bahwa suatu hari dia akan mengerti. Tuhan, aku akan terus berdoa bagi Ming untuk segala sesuatu yang ia kerjakan. Tuhan, ampuni dia karena dia masih anak-anak. Dalam nama Yesus, aku berdoa. Amin."

Setelah membaca doa itu, Ming pun sadar bahwa ibunya lebih menderita dibandingkan dia. Ia menyadari betapa ia egois dan hanya memikirkan diri sendiri. Ia menyesal telah bersikap kasar terhadap ibunya. Saat melihat ibunya lewat di depan kamar, Ming pun lari memeluknya dan mengatakan, "Ibu maafkan aku." Sang ibu pun balas memeluk Ming dan menerimanya dengan senyum penuh kasih.

Panduan Doa

Pada langkah Persiapan, peserta retreat atau rekoleksi membaca atau diberi penjelasan tentang jalan cerita film *Mother and Son*. Untuk memperdalam permenungan, dapat diberikan juga kutipan dari Yes 49: 14-16 tentang Allah yang tidak pernah melupakan umat-Nya. Selain itu, pembimbing perlu menjelaskan alur doa yang akan dilaksanakan dengan penekanan bahwa rahmat yang dimohon dalam doa ini

adalah “rahmat agar dapat merasakan kasih Allah yang setia dalam hidupku.”

Prinsipnya, sebelum mulai berdoa, peserta mesti sudah tahu persis langkah-langkah doa yang akan dia jalankan. Dalam Persiapan ini, peserta dapat juga diajak untuk sebentar mengingat dan menentukan lewat siapa kasih Allah yang setia paling kuat dia rasakan dalam hidupnya.

Untuk membantu peserta retreat atau rekoleksi dalam melaksanakan doanya, pembimbing perlu menyiapkan langkah-langkah doa seperti dalam tabel di bawah ini.

Langkah ini dapat diberikan sebagai *hand out* ataupun dijelaskan secara lisan.

Pokok Permenungan	Aku mengingat pengalaman kasih Allah yang setia
Persiapan 3 menit	<p>Aku mengambil posisi santai dengan punggung tegak, tubuhku dalam posisi siap untuk berdoa. Aku membuat gerakan menghormati dan merendahkan diri.</p> <p>Aku membaca teks doa dari Yesaya 46:14-16: Sion berkata: “TUHAN telah meninggalkan aku dan Tuhanku telah melupakan aku.” Dapatkah seorang perempuan melupakan bayinya, sehingga ia tidak menyayangi anak dari kandungannya? Sekalipun dia melupakannya, Aku tidak akan melupakan engkau. Lihat, Aku telah melukis engkau di telapak tangan-Ku; tembok-tembokmu tetap di ruang mata-Ku.”</p> <p>Aku mengingat jalan cerita film <i>Mother and Son</i>.</p>
Doa Pembuka 1 menit	Aku mohon rahmat agar dapat mengarahkan seluruh diriku kepada Allah. Aku mohon rahmat agar seluruh niat, tindakan, dan apa yang kulakukan diarahkan semata-mata untuk pengabdian dan pujian kepada Allah.
Dambaan 1 menit	Aku mohon rahmat agar dapat menyadari dan merasakan kembali cinta kasih Allah yang setia dalam hidupku.
10 menit	Aku menonton Film <i>Mother and Son</i> .
Pokok Doa 12 menit	<p>Setelah film selesai, aku mengingat kembali film yang baru saja kutonton. Kepada Tuhan, aku ceritakan bagian yang paling mengesankan bagiku. Aku ceritakan kepada-Nya mengapa bagian itu mengesankan bagiku? Adegan itu mengingatkan aku pada peristiwa apa? Mengingatkan aku kepada siapa? Apakah peristiwa itu merupakan peristiwa pengalaman aku dicintai atau mencintai? Atau, mungkin aku teringat juga pengalaman kegagalan menerima atau membalas cinta.</p> <p>Bersama Tuhan aku mengunjungi lagi peristiwa masa lalu itu. Aku kembali lagi ke tempat aku dulu merasa dicintai. Aku menciptakan kembali pengalaman itu senyata mungkin dengan memerinci tempat, cuaca, pribadi-pribadi, percakapan, dan tindakan. Aku menghidupkan kembali pengalaman dengan seluruh indraku – aku menyentuh, membau, mendengar, dan merasakan sungguh dicintai.</p> <p>Aku bergembira dan bahagia karena dicintai. Aku menyampaikan kepada Tuhan, syukurku atas dukungan dan cinta Tuhan dan orang-orang terdekatku. Aku mencermati apa tanggapan Tuhan. Atau, aku sekadar tinggal dalam kasih Tuhan yang setia.</p>
5 menit	
Percakapan 3 menit	Aku mengakhiri doaku dengan percakapan singkat dengan Tuhan, berbicara kepada-Nya seperti kepada seorang sahabat, tentang apa yang baru saja kualami.
Refleksi 10 menit	<p>Aku hening sejenak untuk melihat pengalaman doa dengan panduan pertanyaan-pertanyaan ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Hal penting apa yang terjadi dalam doaku? ◆ Perasaan apa yang muncul kuat? Apa saja yang membuat perasaan itu muncul? ◆ Gagasan apa yang muncul pada saat menonton film atau merenungkannya? ◆ Apakah pengenalanku akan diri, orang lain dan Allah bertumbuh? Bagaimana itu bertumbuh? Mengapa? ◆ Apakah relasiku dengan diri, orang lain dan Allah bertumbuh? Bagaimana itu bertumbuh? Mengapa? ◆ Apakah aku telah menerima rahmat yang kudambakan dan kumohon? Ada pencerahan lain? Atau sukacita lain? ◆ Apakah aku merasakan penghiburan atau kesepian rohani dalam doaku dan setelahnya? ◆ Apakah ada <i>niat</i> untuk melakukan sesuatu?

Beberapa Catatan

Apabila doa dilakukan bersama-sama, pada tahap awal pembimbing menuntun peserta rekoleksi atau retreat dengan membacakan langkah-langkah di atas pada saat proses doa berlangsung. Namun, ketika peserta sudah terbiasa dan paham dengan langkah-langkah doa tersebut, akan lebih baik jika masing-masing dibiarkan berproses sendiri mengikuti dinamika masing-masing. Sebab, dapat terjadi, kata-kata dari pembimbing justru mengganggu peserta yang sudah masuk secara intens dalam doanya.

Pertanyaan refleksi di atas merupakan alat bantu bagi peserta. Tidak semua pertanyaan harus dijawab. Cukuplah diambil pertanyaan-pertanyaan yang relevan dengan pengalaman masing-masing. Tidak ada salahnya juga kalau peserta memilih satu pertanyaan saja, yang kemudian direfleksikan secara mendalam. Akan sangat baik, sejauh sesuai dengan dorongan hati dan tidak terasa canggung, menuliskan refleksi doa sebagai lanjutan percakapan dengan Tuhan sebagaimana dilakukan oleh ibu dari Ming. Dengan demikian, refleksi menjadi lanjutan percakapan dengan Tuhan dan menjadi doa pada dirinya sendiri.

Apabila doa dilakukan bersama-sama, setelah refleksi pribadi, dapat dilakukan *sharing* dengan fokus pengalaman paling mendalam selama doa, baik dari sisi perasaan, pikiran, maupun niat. Dapat juga dibagikan pengalaman desolasi atau konsolasi maupun apakah rahmat yang dimohon diterima. Lewat *sharing* ini, peserta dapat belajar satu sama lain tentang bagaimana Roh Tuhan menyapa masing-masing pribadi secara khas.

Penutup

Tulisan ini telah memaparkan praktik penggunaan film dalam rekoleksi dan retreat selama ini, kemudian menawarkan salah satu cara menggunakan film sebagai kontemplasi mengikuti kerangka kontemplasi yang diajarkan oleh Santo Ignatius Loyola mulai dari persiapan, jalannya doa, hingga refleksi.

Pada bagian akhir tulisan diberikan contoh bagaimana menyusun langkah doa kontemplasi menggunakan film, baik untuk menyiapkan retreat atau rekoleksi maupun untuk doa pribadi. Dengan menonton film sebagai laku kontemplasi, film dapat menjadi pintu masuk bagi kita untuk menyelami pengalaman hidup sekaligus pintu masuk untuk berjumpa dan bercakap-cakap secara

“

Prinsipnya, sebelum mulai berdoa, peserta mesti sudah tahu persis langkah-langkah doa yang akan dia jalankan.

”

langsung dengan Tuhan sendiri.

Lewat pertemuan dan percakapan dengan Tuhan ini, kita diubah dan diberi pertunjuk tentang kehendak-Nya serta dianugerahi kekuatan untuk melaksanakannya. Hal ini sesuai dengan salah satu doa yang dituliskan Santo Ignatius dalam banyak suratnya: *“Aku mohon kepada Allah Tuhan kita agar menganugerahkan rahmat yang melimpah kepada kita semua sehingga kita boleh selalu merasakan kehendak-Nya yang kudus dan melaksanakannya secara sempurna.”* ♦

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