

Penulis:

Stefanus Christian
Haryono

Afiliasi:

Universitas Kristen Duta
Wacana

Korespondensi:

sch@staff.ukdw.ac.id

© STEFANUS
CHRISTIAN HARYONO

DOI: 10.21460/gema.
2024.91.1112

This work is licenced
under a Creative
Commons Attribution-
NonCommercial 4.0
International Licence.

CHRISTIAN MINDFULNESS

A Holistic Spirituality of Daily Life in Buddhist and Christian Traditions

Abstract

This article discusses the encounter of mindfulness in the modern world which are rooted in the Buddhist tradition and the Christian tradition, which is known as contemplation. The encounter of two religious' traditions, Buddhism and Christianity, forms the basis for exploring the spiritual formation of Christian mindfulness as a holistic spirituality of daily life. Christian mindfulness becomes an interdisciplinary spirituality in the modern world and interspirituality in a plural world.

Keywords: mindfulness, *sati*, contemplation, spirituality, consciousness, Christian, Buddha.

CHRISTIAN MINDFULNESS

Sebuah Spiritualitas Holistik Keseharian dalam Tradisi Buddha dan Kristen

Abstrak

Artikel ini mendiskusikan perjumpaan *mindfulness* di dunia modern yang berakar pada tradisi Buddha dan tradisi Kristen, yang dikenal dengan kontemplasi. Perjumpaan dua tradisi religius, tradisi Buddha dan tradisi Kristen menjadi dasar penggalian formasi spiritual *Christian mindfulness* sebagai sebuah spiritualitas holistik keseharian. *Christian mindfulness* menjadi spiritualitas interdisipliner di dunia modern dan interspiritualitas di dunia plural.

Kata-kata kunci: *mindfulness*, *sati*, kontemplasi, spiritualitas, kesadaran, Kristen, Buddha.

PENDAHULUAN

Di kalangan masyarakat Indonesia pada umumnya, kata *mindfulness* merupakan istilah yang relatif asing. Sebagian orang mengenal hanya sebatas istilah *mindfulness* sebagai sebuah praktik religius yang berakar pada tradisi Buddha. Sementara itu, masyarakat Amerika Serikat mengenal *mindfulness* tidak hanya sebagai sebuah praktik religius, melainkan *mindfulness* berkaitan erat dengan terapi kesehatan mental (*mental health*). Hal ini karena sejak tahun 1970-an di Amerika Serikat, Jon Kabat-Zinn, seorang Yahudi pakar biologi molekuler mengembangkan meditasi bagi pasien yang menderita sakit kronis (Stead 2017, 3). Kemudian para ilmuwan mengembangkan *mindfulness* sebagai bagian dari dunia akademis dalam bidang studi psikologi melalui penelitian-penelitian yang melahirkan teori: *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT). Teori-teori tersebut mengarah pada manajemen diri yang sangat bermanfaat untuk terapi bagi seseorang dalam mengelola emosinya, khususnya berkaitan dengan kecemasan yang berlebihan, stres, dan depresi. Dengan kata lain, manfaat *mindfulness* banyak dirasakan oleh masyarakat berkenaan dengan masalah personal yang juga berdampak pada kehidupan sosial. Kajian melalui studi psikologi dan interdisipliner terus dikembangkan yang memiliki nilai manfaat bagi kesehatan mental masyarakat luas hingga saat ini (Smalley dan Winston 2010; Williams dan Penman 2011; Daugherty 2014).

Salah satu perkembangan kajian interdisipliner *mindfulness* adalah dalam kaitannya dengan pengembangan spiritualitas

seseorang (McGarrigle dan Walsh 2011; Lazaridou dan Pentaris 2016; Naz dan Khalid 2020). Kajian-kajian tersebut menunjukkan adanya titik jumpa antara *mindfulness* dengan *contemplation* (kontemplasi) melalui pendekatan praktik terapeutik. Kajian terbaru yaitu *mindfulness* sebagai sebuah pendekatan terapeutik bagi masyarakat di tengah pandemi Covid-19 (Dahill 2021; Zhu et. al 2021; Witarto et. al 2022). Perkembangan kajian tersebut semakin menegaskan bahwa *mindfulness* memiliki peran terapeutik yang tidak hanya secara psikologis melainkan juga secara spiritual (baca: melampaui agama).

Sementara itu secara religiusitas di Indonesia, masyarakat pada umumnya bersikap membatasi diri dengan membangun sekat agama. Sekat-sekat agama sedemikian kuat memisahkan seseorang dengan yang lainnya berdasarkan identitas personal dan komunal tanpa mencoba melampaui sekat tersebut. Orang tidak mampu melihat nilai kebijakan (*wisdom values*) yang dimiliki pihak lain dalam perjumpaan sebagai sesama manusia. Apabila ada niatan melampaui sekat (*beyond the border*) maka manusia akan mengalami perjumpaan pada satu titik jumpa (*meeting point*) yang dinamakan: spiritualitas. Titik jumpa di ranah spiritualitas terjadi manakala masing-masing orang mampu melampaui diri atau transendensi diri.

Di kalangan kekristenan dalam konteks pluralitas dalam kehidupan bersama sebagai anak bangsa maka dialog antara umat beragama telah banyak dilakukan namun itu lebih pada membangun relasi Kristen-Islam. Universitas Kristen Duta Wacana (UKDW) memiliki banyak pengalaman melalui berbagai program di dua pusat studi di Fakultas Teologi

yaitu: Lembaga Pusat Studi Agama-Agama (PSAA) dan Pusat Studi dan Pengembangan Perdamaian (PSPP) telah dan akan terus melakukan berbagai program kegiatan dengan topik interreligious. Dari banyaknya pengalaman kerja sama untuk membangun nilai kemanusiaan namun itu belum cukup. Perlu pengembangan selanjutnya dari interreligious menuju interspiritualitas, yang oleh Wayne Teasdale sebagai teolog interspiritualitas menyebutnya sebagai intermistikal (Teasdale 2002, 175).

Ada banyak tulisan yang tak terhingga jumlahnya yang mengkaji relasi Kristen-Islam namun relatif sedikit kajian relasi Kristen-Buddha. Dalam artikel ini penulis akan menjabarkan keluasan *mindfulness* yang berakar pada tradisi Buddha kemudian mendiskusikannya dengan perspektif Kristen untuk mengembangkan diskursus *Christian mindfulness* sebagai pengembangan spiritualitas integratif dalam konteks kehidupan plural di Indonesia. Kajian penulis meliputi tiga hal: *pertama*, pengertian kekinian *mindfulness*; *kedua*, kaitan antara *mindfulness* yang berakar pada tradisi Buddha dengan spiritualitas Kristen; dan *ketiga*, *Christian Mindfulness* sebagai pengembangan spiritualitas integratif menuju interspiritualitas bagi kedamaian hidup karena semua makhluk berbahagia.

METODE PENELITIAN

Metode yang dipakai dalam penulisan artikel ini adalah metode deskriptif-analitis tentang *mindfulness*. *Mindfulness* yang dipahami di dunia modern dieksplorasi berdasarkan perspektif religius Timur dan Barat, dalam

tradisi Buddha dan tradisi Kristen. Hasil eksplorasi menjadi bahan konstruksi *Christian mindfulness* sebagai sebuah laku spiritual yang integratif dan holistik dalam perspektif interspiritualitas.

MINDFULNESS DI DUNIA MODERN

Mark Williams dan Danny Penman dalam bukunya *Mindfulness: An Eight-Week Plan for Finding Peace in a Frantic World* mendefinisikan *mindfulness* sebagai berikut:

Mindfulness adalah tentang mengamati tanpa memberikan kritik, tindakan berbelas kasih pada dirimu sendiri. Ketika ketidakbahagiaan atau stres melayang-layang di atas kepala, alih-alih engkau menghadapi semuanya secara pribadi, engkau dapat belajar untuk memperlakukan mereka seperti awan-awan hitam yang ada di langit, dan mengamati mereka dengan rasa ingin tahu yang ramah ketika mereka melintasimu. Intinya, *mindfulness* mengizinkanmu untuk menangkap pola-pola pikiran negatif yang ada bahkan sebelum mereka membuatmu terpuruk. Hal tersebutlah yang memulai proses pengembalian kontrol hidupmu (Williams dan Penman 2011, 5).

Definisi tersebut memberikan pengertian bahwa *mindfulness* adalah tentang cara memandang realitas kehidupan secara luas sehingga seseorang bersikap tidak cepat menghakimi atau terlalu reaktif. *Mindfulness* dapat diibaratkan seseorang memiliki “mata burung” yang memiliki spektrum luas dan terhindar dari “kacamata kuda” yang sempit dalam memandang kehidupan. Namun apabila dicermati, *mindfulness* bukan hanya sekadar cara pandang melainkan tentang “kemampuan

untuk memberikan perhatian pada pengalaman masa kini” (Susan dan Winston 2010, 4). Itu artinya *mindfulness* membutuhkan kapasitas berpikir, perhatian, dan “hadir” melalui “*aware of awareness*” yang di dalamnya mengandung tindakan reflektif (Susan dan Winston 2010, 1). Refleksi merupakan tindakan aktif mendekati kehidupan lebih mendalam karena seseorang tidak berhenti pada apa yang dialami saat itu melainkan ingin mengetahui bagaimana menyikapinya. *Mindfulness* adalah “*a state of consciousness*” seseorang dalam memberikan perhatian dan tanggapan terhadap pengalamannya dengan penuh keingintahuan (Smalley dan Winston 2010, xvi).

Mindfulness sangat berpengaruh dalam seseorang memasuki dan membangun relasi terhadap kehidupan, *mindfulness* bukan menjadikan kehidupan di dunia menjadi sempurna melainkan hadir secara penuh dalam kegembiraan sekalipun penuh tantangan. Terlebih pemikiran seseorang sering kali ada dalam kebimbangan yang diliputi penyesalan masa lalu dan bayang-bayang ketakutan masa depan. Williams dan Penman menambahkan, “dalam *mindfulness*, kita memulainya dengan melihat dunia apa adanya, bukan dunia seperti apa yang kita ekspektasikan, bagaimana kita menginginkannya terjadi, atau apa yang kita takutkan mungkin terjadi” (Williams dan Penman 2011, 35). Kebimbangan sering kali muncul karena persepsi dan ekspektasi dalam diri seseorang. Peziarahan menapaki masa lalu, masa sekarang dan masa mendatang adalah seni kehidupan, “*mindfulness* adalah sebuah seni untuk mengamati pengalaman fisik, emosional, dan mental dengan kesengajaan, keterbukaan, dan keingintahuan” (Smalley dan Winston 2010, 11). *Mindfulness* merupakan

“seni hadir” di masa sekarang secara penuh sehingga kehidupan tidak berjalan tanpa kemudi (*auto-pilot*); terlebih ketika seseorang mengalami kekecewaan karena tidak sesuai yang diharapkan. Seseorang dapat jatuh pada sikap fatalistis.

Mindfulness mengajak seseorang untuk kembali memiliki kesadaran penuh sehingga mampu membuat pilihan dengan sengaja. Memasuki kehidupan secara penuh, *mindful*, akan menolong orang untuk menemukan bahwa:

Di mana kebahagiaan, kedamaian, dan kepuasan sejati dapat ditemukan dan bagaimana engkau dapat menemukannya kembali untuk dirimu sendiri. Hal tersebutlah yang akan mengajarkanmu bagaimana mengalami kebebasan yang progresif dari kecemasan, stres, ketidakhahagiaan, dan kelelahan. Tidak ada kebahagiaan abadi yang menjanjikan, setiap orang mengalami masa-masa di mana ada kesakitan dan penderitaan, dan adalah sebuah kenaifan pula sesuatu yang berbahaya jika berpura-pura sebaliknya. Namun, hal tersebut memungkinkan seseorang untuk merasakan sebuah alternatif dari perjuangan tiada henti yang melingkupi sebagian besar kehidupan kita sehari-hari (Williams dan Penman 2011, 2-3).

Dengan demikian mempraktikkan *mindfulness* nampaknya sederhana namun tidak mudah karena perlu menyeimbangkan antara bertindak (*doing*) dan berada (*being*). Smalley dan Winston mengatakan:

Mempelajari *mindfulness* dapat dimulai di mana pun engkau berada. Apakah engkau sedang sibuk, terdistraksi, cemas, depresi, cemburu, tenang, atau lelah, yang engkau butuhkan adalah mengambil sebuah

momen untuk memberikan perhatian pada hidupmu. Jika engkau dapat berhenti, bernapas, dan memperhatikan apa yang terjadi pada saat ini, engkau telah masuk dalam kekuatan *mindfulness*. Tindakan ini, sekalipun sederhana, dapat menghasilkan perubahan yang signifikan dalam kesejahteraanmu dan menjadi sebuah “sabuk pengaman” yang nyata untuk kesehatan mentalmu (Smalley dan Winston 2010, 18).

Hal mendasar dari *mindfulness* berdampak pada kesehatan mental seseorang dengan cara menumbuhkan kesadaran hadir sepenuhnya dalam pengalaman seutuhnya tanpa menghakimi namun menapaki peziarahan hidup berdasarkan “cara berada dalam kehidupan yang membumi” (Daugherty 2014, 101-102; William dan Penman 2011, 31).

Mindfulness sebagai cara berada dalam kehidupan membutuhkan latihan yang melibatkan potensi otak yang disebut *neuroplasticity*, yaitu kemampuan otak dalam menanggapi pengalaman dengan cara baru (Smalley dan Winston 2010, 7; Siegel 2011, 5). Siegel menjelaskan bahwa *neuroplasticity* terkait dengan tiga macam pemetaan diri: “*me-map*” adalah wawasan terhadap diri sendiri, “*you-map*” adalah wawasan terhadap orang lain, dan “*we-map*” adalah relasi di antara kita. Tanpa ketiga pemetaan tersebut, “kita tidak mampu memahami pikiran yang ada di dalam diri kita sendiri ataupun orang lain” (Siegel 2011, 8). Relasi yang terbangun melalui *we-map* adalah sebuah proses internalisasi dengan cara hadir sepenuhnya bukan hanya dengan dirinya sendiri melainkan dengan orang lain dalam membangun relasi. Relasi tersebut merupakan jalan kontemplatif yang sangat

memberikan arti bagi dunia modern tanpa harus dikaitkan dengan tradisi religius tertentu (Goleman dan Davidson 2018, 85).

Goleman dan Davidson mengatakan bahwa *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) telah menjadi “puncak latihan meditasi” di bawah pengawasan keilmuan (Goleman dan Davidson 2018, 85). Dalam perspektif keilmuan, “*mindfulness* hanyalah sebuah metode pelatihan mental” yang dari berbagai studi terbukti dapat meningkatkan imunitas seseorang (William dan Penman 2011, 6). Sebuah pelatihan mental yang di dalamnya refleksi memiliki peran penting sebagai sebuah energi sebagaimana Siegel jelaskan:

Kekuatan refleksi mengizinkan kita untuk mendekat daripada menarik diri dari kehidupan apa pun yang membawa kita. Dan kita juga belajar untuk “tinggal dengan” sebuah perasaan, memberinya waktu dalam kesadaran, lalu kita menemukan perasaan-perasaan tersebut, bahkan perasaan-perasaan yang sangat kuat ataupun yang mengancam, pertama kali muncul lalu kemudian menghilang, seperti gelombang yang pecah di pantai. Kepanikan hanyalah sebuah perasaan lain, serangkaian pemicu saraf di otak kita. Belajarlah untuk tetap terbuka dan hadir terhadapnya, atau terhadap perasaan-perasaan tertekan lainnya. Hal ini memang tidaklah mudah, tetapi hal ini adalah sebuah langkah penting untuk melewati pagar pertahanan (Siegel 2011, 140).

Pandangan Siegel tersebut senada dengan pandangan Smalley dan Winston yang mengatakan bahwa sikap hadir, terbuka, dan reflektif tak lain adalah *discernment*. *Discernment* menjadikan *mindfulness* sebagai sikap integratif-reflektif terhadap kehidupan

melalui pemahaman, dan keutaman dalam membuat pilihan di dunia (Smalley dan Winston 2010, 7).

Di abad XXI ini perlu disadari bahwa "... pikiran selalu sadar. Kita tidak hanya berpikir tentang sesuatu, kita juga sadar bahwa kita adalah berpikir. Dan kita tidak membutuhkan bahasa untuk berdiri sebagai perantara antara kita dengan dunia; kita juga dapat mengalaminya secara langsung melalui indera-indera kita" (William dan Penman 2011, 11). *Mindfulness* dari perspektif keilmuan menunjukkan sebuah pendekatan interdisipliner dalam rangka menghargai pengalaman secara utuh sebagai manusia. Semua yang dipaparkan di atas merupakan pemahaman *mindfulness* yang dikembangkan di dunia Barat. Sementara itu, dikenal secara luas bahwa *mindfulness* yang berkembang abad modern ini berasal dari dunia Timur dalam tradisi Buddha.

MINDFULNESS DALAM TRADISI BUDDHA

Dalam tradisi Buddha, terminologi *mindfulness* merujuk pada kata *sati* (bahasa Pāli) yang memiliki kesejajaran dengan kata *smṛti* (bahasa Sansekerta) yang lebih dikenal dengan kata *sarati*, artinya 'mengingat'. Istilah tersebut ditemukan dalam tulisan klasik skolastik Buddhisme (abad ke-11–13 M) yang membahas kaitan antara psikologi dan filsafat (Chiesa dan Malinowski 2011, 405-406; Cassaniti 2021, 107). Kata *sati* memiliki arti '*presence of mind*' yang mengajak orang untuk mampu secara sadar membedakan proyeksi dan kesalahpahaman yang ditimbulkan dari

pengalaman batiniah dan lahiriahnya, termasuk pikiran, sensasi, emosi, dan tindakannya (Chiesa dan Malinowski 2011, 406). *Sati* menyadarkan orang tentang kehidupan yang tidak pernah tetap karena masa lalu, sekarang dan akan datang terus berputar. Sementara itu banyak orang yang terjebak pada pengalaman masa lalu dan bayang-bayang masa depan. *Sati* mengajak untuk hadir di masa kini.

Mindfulness membawa seseorang untuk benar-benar menyikapi apa yang sesungguhnya terjadi sebagaimana adanya. *Mindfulness* menekankan pelacakan mendalam melampaui segala deskripsi verbal maupun ekspresi emosi seseorang. Di sini manusia memegang kendali dalam menanggapi pengalaman hidupnya secara positif. Hanson dan Mendius dalam bukunya *Buddha's Brain*, mengatakan, "Menerima sesuatu yang baik tidak tentang meletakkan sebuah wajah yang bersinar gembira di atas segala sesuatu, tidak juga tentang berpaling dari hal-hal yang sulit di dalam hidup. Hal tersebut adalah tentang memelihara kesejahteraan, kepuasan, dan kedamaian di dalam, yang merupakan tempat perlindungan yang selalu dapat engkau datangi kembali" (Hanson dan Mendius 2009, 76). Kendali tersebut akan membawa pertumbuhan kesejahteraan, kepuasan, dan damai dalam diri orang tersebut. *Mindfulness* adalah tentang daya yang ada di dalam diri seseorang. Thich Nhat Hanh menyebut *mindfulness* merupakan suara Buddha yang berseru dari dalam, bukan dari luar. Suara tersebut hanya bisa didengar ketika seseorang berani masuk ke dalam dirinya sendiri (Hanh 2005, 111). Lebih lanjut Hanh menjelaskan bahwa *mindfulness* yang berasal dari dalam diri seseorang tersebut mengandung pengajaran yang fundamental

dalam tradisi Buddha, yaitu berbela-rasa atau kasih dan pengertian. Ketika seseorang berlatih untuk *mindfulness* diperlukan dua janji.

Janji pertama berbunyi:

“Saya bersumpah mengembangkan bela rasa saya untuk mencintai dan melindungi kehidupan banyak orang, hewan, tumbuhan, dan sumber daya alam lainnya.”

Janji kedua berbunyi:

“Saya bersumpah mengembangkan pengertian untuk dapat mencintai dan untuk hidup dalam keharmonisan dengan banyak orang, hewan, tumbuhan, dan sumber daya alam lainnya.”

(Hanh 2005, 89)

Kedua janji tersebut memberi pemahaman bahwa *mindfulness* bukan sekadar latihan spiritual untuk kebanggaan diri sendiri melainkan memberi dampak bagi dunia sekitarnya. Dengan kata lain, *mindfulness* adalah kosmosentris yang melampaui antroposentris karena bermuara pada keharmonisan dan kebahagiaan seluruh ciptaan. Oleh sebab itu, *mindfulness* merupakan salah satu dari tiga pilar ajaran dalam tradisi Buddha, dua pilar lainnya adalah nilai keutamaan (*virtue*) dan kebijaksanaan (*wisdom*). Hanson dan Mendius menjelaskan bahwa *mindfulness* sebagai pintu masuk untuk mendapatkan pengalaman baik sebagai bagian dari diri seseorang. *Virtue* membangun fondasi yang menumbuhkan otak seseorang memiliki sikap empati, baik hati, dan kasih. Sementara itu, *wisdom* memampukan seseorang memahami pengalaman hidupnya termasuk pengalaman menyakitkan sekaligus menguatkan tanpa harus memisahkan diri dari dan dilemahkan oleh dunia (Hanson dan Mendius 2009, 12-14).

Korelasi *mindfulness*, *virtue*, dan *wisdom* akan membawa seseorang mampu mengendalikan kecenderungan dari *monkey mind*. B. Alan Wallace mengatakan bahwa dalam tradisi Buddha ada pengajaran tentang tiga hal yang meracuni pikiran manusia, yaitu: “keinginan (*craving*), permusuhan (*hostility*), dan khayalan (*delusion*)”, ketika manusia merasa kesejahteraan terancam (Wallace 2009, 142). Dalam situasi seperti itu, seseorang perlu menyaring pikiran dan memilah pengalaman hidupnya. Wallace menegaskan:

Makna utama ajaran Buddha tentang *mindfulness* adalah rekoleksi, yang merupakan lawan dari “melupakan”. Ketika kita menerapkan *mindfulness* untuk mengamati pikiran, kita “mengumpulkan” perhatian kita dari satu masa ke masa seperti kita mengamati aliran yang sedang berlangsung dari peristiwa-peristiwa yang timbul dan tenggelam, tanpa mengalah pada “melupakan” (Wallace 2009, 62).

Mindfulness adalah tentang memandang kehidupan secara jernih sehingga seseorang mampu untuk menerima, hadir, dan merefleksikannya kembali. Hal ini seturut dengan arti *sati* yang merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengingat dan memeliharanya sebagai memori dan bukan melupakan karena pengalaman itu bernilai apa pun realitasnya. Sebagai contoh, seseorang yang terpelanting saat menuruni tangga sambil main *handphone* (HP) maka *sati* akan menolong orang yang bersangkutan untuk lebih berhati-hati supaya tidak mengulangi kesalahan yang sama. *Sati* menolong seseorang untuk melakukan kestabilan hidup (Cassaniti 2021, 114). Lebih lanjut, Wallace merujuk pada perkataan Nagasena, seorang

penganut ajaran Buddha yang hidup pada abad II SM.

Mindfulness, ketika muncul, mengingatkan kecenderungan baik dan buruk, dengan kesalahan dan tanpa kesalahan, hina, dan halus, gelap, dan murni, bersama dengan kebalikannya... *Mindfulness*, ketika muncul, mengikuti arah kecenderungan bermanfaat dan tidak bermanfaat: ini kecenderungan bermanfaat, ini tidak bermanfaat; kecenderungan ini membantu, ini tidak membantu (Wallace 2009, 62).

Mindfulness adalah tentang keseimbangan memandang pengalaman secara dekat dan utuh sehingga seseorang menemukan “pengalaman dalam pengalaman” yang di dalamnya mengandung nilai (*value*) kehidupan. “Pengalaman dalam pengalaman” hanya akan ditemukan manakala seseorang menyikapi dengan tidak reaktif dan tidak menghakimi sebagai inti *mindfulness*. Merunut sejarah spiritualitas Kristen, makna yang terkandung dalam *mindfulness* dalam tradisi Buddha ditemukan pula dalam tradisi Kristen yang dikenal dengan istilah kontemplasi.

KONTEMPLASI DALAM TRADISI KRISTEN

Mindfulness bukan hal asing dalam tradisi Kristen. Salah satu teolog yang lekat dengan konsep kontemplasi adalah Thomas Merton. Ia menjelaskan:

Kontemplasi adalah ekspresi tertinggi dari kehidupan intelektual dan spiritual manusia. Hidup itu sendiri, sepenuhnya terjaga, sepenuhnya aktif, sepenuhnya sadar itulah yang hidup. Hal ini merupakan keajaiban spiritual. Hal ini adalah

kekaguman spontan pada kesucian hidup dan keberadaan.

[...]

Oleh karena itu, kontemplasi lebih dari pertimbangan kebenaran abstrak tentang Tuhan, bahkan lebih dari meditasi afektif pada hal-hal yang kita yakini. Hal tersebut adalah sebuah pencerahan yang membangkitkan dan pemahaman intuitif yang luar biasa yang dengannya cinta mendapatkan kepastian akan intervensi kreatif dan dinamis Tuhan dalam kehidupan sehari-hari.

Penjelasan Merton tersebut menekankan bahwa kontemplasi adalah tentang kesadaran hidup yang utuh dan dinamis. Kontemplasi adalah kehidupan itu sendiri. Dalam kesadaran tersebut kehadiran Tuhan tidak diyakini secara abstrak dan lebih dari kehadiran-Nya yang dirasakan saat seseorang melakukan meditasi sebagai sebuah latihan spiritual. Kehadiran Tuhan adalah kehadiran dalam hidup keseharian kini dan di sini secara dinamis. William H. Shannon menjabarkan perspektif Merton tentang kontemplasi dengan membagi kontemplasi menjadi tiga pokok, yaitu: kontemplasi sebagai penjelajahan (*discovery*), kontemplasi sebagai pengalaman hidup merdeka (*freedom*), dan kontemplasi sebagai pengalaman kegelapan (*darkness*) (Shannon 2000, 52-62).

Pertama, kontemplasi sebagai penjelajahan. Ada tiga penjelajahan: siapakah Tuhan yang sejati, diri sejati, dan sesama. Penjelajahan siapakah Tuhan itu sendiri berakar pada perjumpaan yang ilahi dan yang manusiawi menuju pada penemuan Tuhan yang sejati. Perjumpaan tersebut juga membawa pada penemuan diri sejati

(*true self*) bukan diri palsu (*false self*) karena ilusi. Ketika manusia terjerumus pada ilusi sesungguhnya orang tersebut mengalami tragedi karena dia tidak menjadi dirinya sendiri (Shannon 2000, 54). Melalui kontemplasi penjelajahan tersebut bermuara pada penemuan identitas sejati. Penjelajahan hidup keseharian sebagai "*experience in solitude*" namun bukan mengisolasi diri (Shannon 2000, 55). Penjelajahan hidup keseharian melalui perjumpaan dengan orang lain dalam masyarakat akan mengeratkan bahkan menyatukan relasi interpersonal.

Kedua, kontemplasi sebagai pengalaman hidup merdeka. Kemerdekaan yang dimaksudkan adalah terbebas dari sikap egois karena dorongan berbagai hasrat. Dorongan inilah yang akan menjadikan seseorang tidak menjadi dirinya sendiri, seseorang terpenjara oleh pribadi palsu (*false self*). Upaya untuk merdeka tersebut merupakan gangguan terhadap seluruh ego seseorang (Shannon 2000, 58). Kemerdekaan tersebut hanya dapat diraih melalui "*discernment*" yang oleh Merton menganalogikan berjalan di padang pasir (*desert*), "tempat keheningan dan kesendirian" (Shannon 2000, 59). Shannon merujuk Merton yang mengatakan bahwa "kesendirian fisik, keheningan eksterior, dan rekoleksi yang nyata, semuanya secara moral diperlukan bagi siapa saja yang ingin menjalani kehidupan kontemplatif" (Shannon 2000, 59). Keheningan menolong seseorang dapat mengendapkan berbagai keinginannya sehingga mampu melihat hasratnya secara jernih.

Ketiga, kontemplasi sebagai pengalaman kegelapan. Pengalaman kegelapan yang terkesan negatif namun tidak demikian

yang dimaksudkan. Keggelapan (*the darkness*) yang dimaksud merupakan jalan spiritual mengenal Tuhan yang bukan hanya melalui pemahaman yang dapat dijabarkan dengan penalaran (katafatik), melainkan juga mengenal Tuhan melampaui pemahaman (apofatik). Jalan apofatik akan menjadikan seseorang tidak menggenggam Tuhan untuk dikuasai termasuk menggenggam Tuhan menurut pemahaman yang dimilikinya. Sebaliknya, jalan apofatik membawa seseorang untuk menapaki jalan misteri yang samar bahkan gelap. Awan kegelapan akan membangkitkan jiwa manusia pada pengalaman berikutnya: "Kegelapan menjadi sebuah atmosfer dari kejelasan yang samar-samar di mana kita menemukan kedamaian, dan malam yang gelap menjadi terang dari matahari siang, di mana kita menemukan satu-satunya yang diinginkan hati kita" (Shannon 2000, 62). Penjabaran Shannon tersebut menekankan perjumpaan hasrat manusia dan hasrat ilahi sehingga damai ditemukan dalam misteri kegelapan. Perspektif Merton dan Shannon tersebut senada dengan James Finley, dalam bukunya *The Contemplative Heart*, mengutip pandangan William Johnston: "Belajar berada di rumah dalam kegelapan ini... karena, jika dalam hidup ini, engkau berharap untuk merasakan dan melihat Allah seperti dia pada dirinya sendiri, hal tersebut harus ada dalam kegelapan. ..." (Finley 2000, 94). Pengalaman kegelapan adalah pengalaman mistik yang menjadi bagian dari kehidupan kontemplatif. Memasuki kegelapan adalah peziarahan terbuka terhadap pengalaman baru sekalipun belum jelas namun tidak menolaknya.

CHRISTIAN MINDFULNESS: SEBUAH SPIRITUAL HOLISTIK KESEHARIAN

Dari paparan dua tradisi Buddha (*mindfulness*) dan tradisi Kristen (kontemplasi) yang dijabarkan di atas ditemukan sebuah perjumpaan integratif yang terletak pada kesadaran (*consciousness*) dan menukik ke dunia (*down to earth*) sebagai realitas suci dan sekuler (*sacred and profane*) yang menyatu secara utuh. *Mindfulness* dan kontemplasi, keduanya berpijak pada pengalaman hidup non-dikotomi, melainkan kesatuan utuh: tubuh, jiwa, dan roh. Di situlah keduanya berpijak dan menekankan pentingnya kehadiran (*presence*) dan kesadaran (*awareness*) kini dan di sini. Kehadiran dan kesadaran secara utuh akan menolong seseorang memandang secara jernih mencermati ilusi-ilusinya sehingga bijak menyikapi hasratnya. Hal ini sangat jelas menjadi penekanan dalam tradisi Buddha dan Kristen. Proses memilah, memilih, dan memutuskan (*discernment*) akan memberi dampak pada pengendalian *monkey mind* sehingga ditemukan kemerdekaan (*freedom*) dan tidak melekat (*detachment*) dalam peziarahan hidup.

Perjumpaan integratif dua tradisi Buddha dan Kristen yang berfokus pada hidup keseharian secara holistik ini senada dengan pengertian spiritualitas yang mengarah pada “sebuah realitas hidup” (Helminiak 1996, 34-6). Spiritualitas sebagai realitas kehidupan berarti menyangkut seluruh lapis kehidupan keseharian. Dengan demikian maka “spiritualitas adalah kehidupan manusia sejauh diarahkan pada integrasi dinamisme intrinsik manusia menuju transendensi-diri yang otentik” (Helminiak 1996, 34). Daniel A.

Helminiak menegaskan bahwa “spiritualitas bukanlah sebuah esoterik, bagian yang terpisah, atau bagian yang khusus dari aktivitas manusia” (Helminiak 1999, 34). Spiritualitas tidak merujuk pada ritus keagamaan di tempat ibadah agama atau kepercayaan masing-masing. Melainkan spiritualitas berakar pada realitas kehidupan yang dari situ akan bertumbuh spiritualitas yang otentik dan manusiawi. Pengertian spiritualitas Helminiak tersebut senada dengan pandangan Jack Finnegan:

Spiritualitas [adalah] tentang bagaimana kita memilih untuk hidup dan memilih cahaya yang menerangi jiwa dan cinta. Jiwa dan cinta menuntun kita ke inti, ke esensi hidup yang penuh kasih: mereka penyatuan dan persatuan, mereka mencari kesatuan dan persekutuan. Berikan waktu: jiwa dan cinta pada akhirnya berkaitan dengan kesadaran, kesadaran yang bersatu, kesadaran yang murah hati, kesadaran akan kehendak dan rahmat ilahi, teosis dan penyatuan dengan Tuhan. Hal ini adalah hadiah yang murni, pemberian yang murni. Sabarlah menunggunya. Pada akhirnya, kehidupan jiwa bukan hanya tentang engkau atau aku: melainkan tentang menyembuhkan dunia (Finnegan 2008, 227).

Pandangan Finnegan tersebut semakin menunjukkan bahwa diri (*the self*) seseorang menjadi poros dalam *mindfulness*, kontemplasi, dan spiritualitas. Mendiskusikan diri dalam ketiganya tidak untuk dirinya sendiri melainkan kesembuhan dunia.

Spiritualitas yang otentik dibangun dari keberanian memasuki kehidupan dengan segala realitasnya sebagaimana *mindfulness* mulai dengan sebuah keberanian memulai dari “di mana pun engkau berada” tanpa melakukan penghakiman melainkan berfokus

pada keseimbangan *being* dan *doing* (Smalley dan Winston 2010, 18). Untuk keseimbangan ini dibutuhkan kesadaran ganda (*double awareness*) yang memiliki dua sisi objek dan subyek yang disebut sebagai “*awareness of subjectivity*” (Helminiak 1999, 45). Kesadaran (*consciousness*) akan membawa refleksi utuh siapakah diri (*the self*) dan memberi dampak pada penemuan hikmat (*wisdom*) dan berbela rasa (*compassion*) yang mengarah pada tindakan baik terhadap diri sendiri maupun sesama (Smalley dan Winston 2010, 17, 213; Helminski 2017, 26-27).

Dengan demikian spiritualitas yang otentik melahirkan sikap melampaui diri (*self-transcendence*) sebagaimana “melalui lensa *mindfulness*, [seseorang] mengenali tindakan-tindakan yang melukai, seperti: pelecehan, kebohongan, dan gosip jahat yang menyakitkan bagi diri sendiri dan orang lain, dan [seseorang] dapat memilih untuk mengurangi atau meninggalkan perilaku tersebut” (Smalley dan Winston 2010, 17). Kesadaran (*consciousness*) dan berada (*being*) merupakan dua unsur mendasar pada *mindfulness* dan spiritualitas; keduanya saling berkelindan sebagaimana Helminiak mengatakan, “Berada adalah menganggap semua hal yang ada untuk diketahui. Dengan demikian, kesadaran dan keberadaan manusia saling mengartikan satu sama lain” (Helminiak 1998, 15).

Mindfulness dan kontemplasi, keduanya untuk menghidupi kehidupan dalam relasi dirinya dengan Tuhan, sesama, dan semesta. Di sinilah dimungkinkannya seseorang menjalani kehidupan bukan hanya melakukan sesuatu (*doing*) melainkan juga berada (*being*) secara utuh (Steed 2017, 69-70). Keutuhan ciptaan dimungkinkan ketika *mindfulness* menjadi

jalan berada. Berada (*being*) yang dihayati sepenuhnya akan menjadikan seseorang benar-benar hadir dan terbuka tanpa bersikap reaktif dan menghakimi terhadap pengalaman hidup karena yakin Tuhan hadir kini dan di sini sehingga kehidupan pada dirinya sendiri adalah bernilai. Wallace mengingatkan:

Sejauh kita melihat bahwa kebahagiaan dan kesedihan kita tidak ada secara inheren, tetapi hanya dalam kaitannya dengan cara kita memandangnya, kita berhenti menjadi korban perasaan dan emosi kita sendiri. Mereka tidak datang kepada kita dengan sendirinya; sebaliknya, kita mengalaminya sesuai dengan sikap kita terhadapnya. Sejauh kita tidak mengidentifikasi dengan mereka, melainkan hanya mengamati mereka yang muncul dalam pengalaman kita, mereka tidak membuat kita kewalahan (Wallace 2009, 145).

Menyikapi pengalaman hidup secara seimbang dan “mengambil jarak” antara diri (*the self*) dengan pengalaman yang tidak terlepas dari identifikasi secara publik apa itu kebahagiaan dan apa itu kedukaan patut direfleksikan secara baru melalui *mindfulness*.

Amy G. Oden dan Tim Stead mengulas *mindfulness* dari perspektif kekristenan, dengan memberi perhatian penuh pada kehadiran Tuhan di sini dan kini. Oden mengatakan, “tujuan dari *Christian mindfulness* adalah kesadaran Allah, sebuah pengalaman hidup di dalam Allah, rumah sejati kita. Yesus mengatakan, ‘Lihat! Perhatikan! Kerajaan Allah sudah dekat!’ *Christian mindfulness* mengolah penglihatan ini” (Oden 2017, 15). Senada dengan pandangan Oden, Zach Cooper menyebutnya bahwa *Christian mindfulness* menolong seseorang untuk menyadari kehadiran Tuhan dalam hidupnya

(Cooper 2022, 6). Sebagaimana disaksikan oleh para penulis Alkitab: “Diamlah dan ketahuilah, bahwa Akulah, Allah!” (Mzm. 46:11); kisah Tuhan menyapa Nabi Elia di Gunung Horeb melalui “bunyi angin sepoi-sepoi basa” (1 Raj. 19:12); kisah Maria ketika menerima berita kehamilannya, “Tetapi Maria menyimpan segala perkara itu di dalam hatinya dan merenungkannya” (Luk. 2:19); dan Yesus sendiri dalam doa-Nya di tengah pergulatan batin: “Ya Bapa-Ku, jikalau sekiranya mungkin, biarlah cawan ini lalu dari pada-Ku, tetapi janganlah seperti yang Kukehendaki, melainkan seperti yang Engkau kehendaki” (Mat. 26:39; Mrk. 14:36; Luk. 22:42). Kisah-kisah dalam Alkitab memberikan gambaran bahwa *mindfulness* menjadi bagian peziarahan iman melalui “*attentive presence with God*” yang dari padanya muncul konsep “*omnipresence*”, Tuhan yang mahahadir di tengah-tengah kosmos (Oden 2017, 28; Stead 2017, 50). Dengan kata lain, kehadiran Tuhan menjadi pengalaman dalam realitas hidup keseharian.

Stead memberikan argumen bahwa kehadiran Tuhan terkait erat dengan kekekalan dengan merujuk pada pandangan Don Cupitt bahwa “keabadian bukanlah masa lalu yang abadi atau masa depan yang abadi, melainkan seluruh waktu, seluruh keberadaan, yakni semua yang ada, berada di sini pada saat ini” (Stead 2017, 51). Kekekalan yang berpijak pada pemahaman bahwa *God is Now* menjadikan pengalaman hidup keseharian adalah pengalaman mistik (Stead 2017, 50-52). Pengalaman mistik yang didasarkan pada perhatian holistik. Stead mengatakan, “pandangan holistik merupakan satu cinta: membiarkan menjadi, menciptakan ruang

bagi sesuatu untuk mencapai kepenuhannya, menahan pandangan sampai pemahaman yang lebih utuh dan lebih dalam menyatu, dan kemudian menikmati apa yang dirasakan dan membebaskannya untuk menjadi sepenuhnya sendiri” (Stead 2017, 113).

Dari diskusi di atas, *Christian mindfulness* adalah sebuah spiritualitas integratif yang bercirikan keutuhan dan kepenuhan. Spiritualitas integratif yang berakar pada pengalaman hidup (*lived experience*) manusia dalam segala masa dan situasi yang beragam dengan keyakinan iman bahwa Tuhan hadir dalam realitas kehidupan. Tidak ada lagi dikotomi antara yang suci dan sekuler. *Christian mindfulness* mengajak manusia untuk menghayati pengalaman hidupnya secara holistik sebagai diri (*the self*) secara fisik, psikis, dan spiritual. Tidak lagi ada dikotomi antara pengalaman spiritual lebih mulia dibandingkan pengalaman fisik yang terkontaminasi dosa. Seiring dengan perkembangan *mindfulness* dalam ilmu psikologi sebagaimana telah dipaparkan di awal artikel ini maka *Christian mindfulness* adalah sebuah spiritualitas integratif karena seiring dengan perkembangan studi spiritualitas di abad ini bahwa spiritualitas adalah studi interdisipliner.

Selain *Christian mindfulness* adalah sebuah spiritualitas holistik yang interdisipliner, juga interspiritualitas, yaitu perjumpaan dua tradisi religius yang berbeda, Buddha dan Kristen. Interspiritualitas mengandung keterbukaan dan penghargaan warisan religius dari tradisi yang berbeda (Teasdale 1999, 27). Perjumpaan itu ada pada kesadaran (*consciousness*) sebagai warisan yang bernilai dari kedua tradisi tersebut. Kesadaran

(*consciousness*) menjadi lokus seluruh realitas kehidupan untuk membangun interspiritualitas tanpa menjadi superspiritualitas atau kehilangan keotentikan masing-masing tradisi (Teasdale 1999, 26, 65-6). Kesadaran ini yang membawa pada kesadaran ilahi (*divine consciousness*) dalam segala realitas kehidupan manusia yang melampaui dogma agama-agama (Teasdale 1999, 67). *Christian mindfulness* menjadi salah satu bentuk interspiritualitas di tengah masyarakat plural untuk kehidupan yang damai.

KESIMPULAN

Sebagai sebuah spiritualitas holistik, *Christian mindfulness* menjadi sebuah laku interspiritualitas yang dapat menjadikan seseorang berakar pada tradisi imannya dan bertumbuh pada perjumpaan dengan tradisi lainnya. *Christian mindfulness* meneguhkan bagian Doa Bapa Kami yang diajarkan Yesus Kristus, “datanglah kerajaan-Mu di bumi seperti di sorga.” Di bumi, di sini, dan kini, manusia mengalami perjumpaan dengan Yang Ilahi dan menjadi peziarahan mistik dalam hidup keseharian secara utuh. Kajian *Christian mindfulness* dapat dikembangkan dengan menggali *mindfulness* dalam agama, kepercayaan, atau kearifan lokal Nusantara untuk kehidupan yang damai.

DAFTAR PUSTAKA

- Au, Wilkie. 2015. *The Enduring Heart: Spirituality for the Long Haul*. New York: Paulist Press.
- Cassaniti, Julia. 2021. “Mindfulness or Sati? An Anthropological Comparison of an Increasingly Global Concept,” *Journal of Global Buddhism*, 22:1, 105-120, DOI: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.4727577>
- Chiesa, Alberto dan Peter Malinowski. 2011. “Mindfulness-Based Approaches: Are They All the Same?,” *Journal of Clinical Psychology*, 67:4, 404-424, DOI: <http://dx.doi.org/10.1002/jclp.20776>
- Cooper, Zach. 2022. “Spirituality in Primary Care Settings: Addressing the Whole Person through Christian Mindfulness,” *Religions* 13: 346, DOI: <https://doi.org/10.3390/rel13040346>
- Dahill, Lisa E. 2021. “Bells of Mindfulness: Bonhoeffer, COVID-19, and the Climate Crisis,” *Spiritus: A Journal of Christian Spirituality*, Vol. 21, No. 1, 80-88.
- Daugherty, Alane. 2014. *From Mindfulness to Heartfulness: A Journey of Transformation through the Science of Embodiment*. Bloomington: Balboa Press.
- Edwards, Tilden. 1995. *Living in the Presence: Spiritual Exercises to Open Your Life to the Awareness of God*. New York: HarperOne.
- Finley, James. 2000. *The Contemplative Heart*. Notre Dame, IN: Sorin Books.
- Finnegan, Jack, 2008. *The Audacity of Spirit: The Meaning and Shaping of Spirituality Today*. Dublin: Veritas.
- Goleman, Daniel dan Richard J. Davidson. 2018. *Altered Traits: Science Reveals*

- How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*. New York: Avery.
- Hanh, Thich Nhat. 2005. *Being Peace*. Berkeley: Parallax Press.
- Hanson, Rick dan Richard Mendius. 2009. *Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love and Wisdom*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Helminiak, Daniel A. 1999. *The Human Core of Spirituality: Mind as Psyche and Spirit*. New York: State University of New York.
- _____. 1998. *Religion and The Human Science: An Approach via Spirituality*. New York: State University of New York.
- Lazaridou, Asimina dan Panagiotis Pentaris. 2016. "Mindfulness and Spirituality: Therapeutic Perspectives," *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/14779757.2016.1180634>
- Naz, Mahwesh Arooj, Anum Shazia dan Asiya Khalid. 2020. "Role of Mindfulness, Religious Coping and Serenity in Institutionalized and Non-Institutionalized Elderly," *Journal of Spirituality in Mental Health*, DOI: <https://doi.org/10.1080/19349637.2020.1789536>
- Oden, Amy G. 2017. *Right Here Right Now: The Practice of Christian Mindfulness*. Nashville: Abingdon Press.
- Shannon, William H. 2000. *Thomas Merton's Paradise Journey: Writing on Contemplation*. Cincinnati, OH: St. Anthony Messenger Press.
- Siegel, Daniel J. 2011. *Mindsight: The New of Personal Transformation*. New York: Bantam Books.
- Stead, Tim. 2017. *Mindfulness and Christian Spirituality: Making Space for God*. Louisville: Westminster John Knox Press.
- Smalley, Susan L. 2010. *Fully Present: The Science, Art, and Practice of Mindfulness*. Oxford: Da Capo Life Long.
- Teasdale, Wayne. 2002. *A Monk in the World: Cultivating A Spiritual Life*. Novato, CA: New World Library.
- Wallace, B. Alan, 2009. *Mind in the Balance: Meditation in Science, Buddhism, and Christianity*. New York: Columbia University Press.
- William, Mark dan Danny Penman. 2011. *Mindfulness: An Eight-Week Plan for Finding Peace in a Frantic World*. New York: Rodale.
- Witarto B.S., Visuddho V., Witarto A.P., Bestari D., Sawitri B., Melapi T.A.S., et al. 2022. "Effectiveness of Online Mindfulness-based Interventions in Improving Mental Health During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials," *PLoS ONE* 17(9): e0274177, DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0274177>
- Zhu et al. 2021. "Mindfulness Practice for Protecting Mental Health During the COVID-19 Pandemic," *Translational Psychiatry* 11:329, DOI: <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01459-8>