



## SEKRETARIAT UMUM SINODE PARA USKUP



For a synodal Chvrch  
co/ltr'lvnion l porticipofion l  
Mission

### Percakapan Rohani

#### *Apa itu percakapan rohani?*

Percakapan rohani berpusat pada kualitas pribadi untuk mendengarkan juga untuk berbicara. Ini berarti memberi perhatian pada gerak-gerak rohani dalam diri sendiri dan dalam diri orang lain selama percakapan, yang memerlukan sikap penuh perhatian lebih dari sekedar kata-kata yang terungkap. Perhatian itu berupa sikap hormat, menyambut, dan ramah kepada orang lain sebagaimana adanya. Memperhatikan apa yang terjadi dalam hati mereka yang sedang berbicara adalah sebuah pendekatan yang perlu diperhatikan secara sungguh-sungguh. Ada dua sikap yang penting yang mendasar dalam proses ini: mendengarkan secara aktif dan berbicara dari hati.

#### *Apa yang menjadi tujuan utama percakapan rohani?*

Tujuan utamanya adalah menciptakan suasana kepercayaan dan penerimaan, sehingga orang dapat mengungkapkan dirinya secara lebih bebas. Sikap ini membantu mereka untuk dengan sungguh-sungguh memperhatikan apa yang terjadi dalam diri mereka sewaktu mereka mendengarkan atau berbicara satu sama lain. Pada akhirnya sikap memperhatikan dengan sungguh ini membantu kita lebih menyadari kehadiran dan peran Roh Kudus dalam proses *sharing* dan *discernment*.

#### *Apa yang menjadi pusat perhatian percakapan rohani ini?*

Pusat perhatiannya terletak pada orang yang diajak berbicara dan diri sendiri, dan apa yang kita sedang alami secara rohani. Pertanyaan dasarnya adalah : "Apa yang sedang terjadi dalam diri orang lain dan diriku, dan bagaimana Allah sedang berkerja di sini?"

#### **a) Mendengarkan secara aktif**

- Tujuannya adalah mencoba dan memahami orang lain sebagaimana adanya.
- Mendengarkan bukan hanya apa yang dikatakan orang lain, tetapi juga apa yang tersirat dan apa yang dialaminya di kedalaman hatinya. Ini berarti mendengarkan dengan hati yang terbuka dan penuh penerimaan.
- Cara mendengarkan ini disebut "aktif" karena mencakup perhatian yang lebih mendalam dari tingkat ekspresi orang lain. Untuk itu, seseorang harus mengambil bagian secara aktif dalam proses mendengarkan.
- Mendengarkan orang lain ketika ia sedang berbicara, dan tidak memusatkan diri pada yang ingin anda katakan sesudahnya.
- Menerima, tanpa menghakimi, apa yang dikatakan orang lain, tidak mempersoalkan apa yang dipikirkan orang lain atau apa yang telah mereka katakan. Setiap orang itu ahli dalam hidupnya sendiri. Kita harus mendengarkan sedemikian rupa sehingga "lebih terarah untuk memberikan pemahaman yang baik atas perkataan orang lain daripada mengutuknya sebagai sebuah kesalahan" (Spiritual Exercises, no. 22)
- Kita harus percaya bahwa Roh Kudus berbicara kepada kita melalui orang lain.
- Menerima tanpa menghakimi merupakan cara yang dalam untuk menyambut orang lain di dalam keunikannya.

- Mendengarkan secara aktif berarti membiarkan diri sendiri dipengaruhi oleh orang lain dan belajar dari orang lain.
- Mendengarkan secara aktif itu menuntut diri karena memerlukan kerendahan hati, keterbukaan, kesabaran, dan keterlibatan, tetapi hal itu merupakan cara yang efektif untuk menerima orang lain dengan sungguh.

#### **b) Berbicara dari Hati**

- Berbicara dengan hati artinya dengan sungguh-sungguh mengungkapkan diri sendiri, pengalaman, perasaan dan pikiran yang ada di dalam diri.
- Berbicara dengan hati mencakup berbicara mengenai pengalaman pribadi dan apa yang sungguh-sungguh dipikirkan dan dirasakan.
- Kita bertanggungjawab tidak hanya atas apa yang kita katakan, tetapi juga atas apa yang kita rasakan. Kita tidak dapat menyalahkan orang lain atas apa yang kita rasakan.
- Berbagi kebenaran yang kita lihat dan hidupi, tetapi tidak memaksanakannya.
- Berbicara dari hati berarti menawarkan dengan murah hati rahmat kepada orang lain, sebagai kebalikan dari mendengarkan secara aktif.
- Proses ini sangat diperkaya dengan praktek Doa Penelitian batin pribadi yang lazim. Tanpa kebiasaan *discernment* dan pemahaman tentang diri sendiri, seseorang tidak dapat mendengarkan secara aktif dan berbicara dengan hati.

#### ***Apa sikap-sikap yang diharapkan dari percakapan rohani?***

- Mendengarkan secara aktif dan penuh perhatian.
- Mendengarkan orang lain tanpa menghakimi.
- Memberikan perhatian bukan hanya pada kata-katanya, tetapi pada nada dan perasaan orang yang sedang berbicara.
- Menghindari godaan untuk memanfaatkan waktu untuk mempersiapkan jawaban daripada mendengarkan.
- Sadar akan apa yang sedang dibicarakan.
- Mengungkapkan pengalaman, pikiran dan perasaan anda se jelas mungkin anda mampu.
- Menyimak secara aktif diri sendiri, penuh perhatian pada pikiran dan perasaan anda sewaktu anda berbicara.
- Mencermati kecenderungan-kecenderungan untuk berpusat pada diri sendiri selama berbicara.

***Apa saja bentuk dari percakapan rohani? Disarankan direncanakan (2 jam pertemuan)***

1. Menyambut para peserta dan mulai mengadakan *Discernment Circle* dengan sebuah doa pendek, yang dapat menyertakan kutipan Kitab Suci yang sesuai( 5-10 menit)
2. Mengantar atau menunjuk seseorang untuk menulis (2 menit)
3. Meminta seorang relawan untuk menjadi *timekeeper* (2 menit)
4. Menetapkan waktu untuk *Discernment Circle* dan menjelaskan prosesnya (6 menit)
5. Sharing putaran pertama ( 40 menit)
6. Jeda (15 menit)
7. Sharing putaran kedua ( 45 menit)
8. Mengundang peserta menyampaikan sebuah doa syukur, dimungkinkan juga menyertakan sebuah lagu (5 menit)

**a) Saat untuk berdoa dan meditasi hening**

Percakapan Rohani biasanya diawali dengan mendengarkan apa yang dikerjakan oleh Roh sejak awal. Hal ini mencakup waktu untuk doa hening dan refleksi pribadi, yang dapat berupa salah satu dari hal berikut ini:

**Pengantar:** Pengantar singkat untuk mengundang para peserta mensharingkan dalam kelompok satu atau dua kata yang menggambarkan situasi batin mereka pada saat itu.

**Doa:** Doa dan refleksi panjang atas pertanyaan yang didapat atau keputusan yang dibuat, kurang lebih selama 30 menit. Di akhir doa ini, anda dapat memutuskan apa yang akan anda bagikan kepada komunitas.

**b) Putaran Pertama**

Setiap orang berbicara mengenai apa yang dialami pada waktu doa (atau sharing kelompok). Setiap orang diberi waktu 5 menit untuk berbicara. Pusat perhatian anda adalah mendengarkan orang lain, lebih dari sekedar berpikir tentang apa yang akan anda katakan. Bukalah hati dan budi anda untuk mendengarkan orang yang sedang berbicara. Dalam setiap giliran sharing, setiap orang diberik waktu jeda 30 detik untuk mengingat apa yang dikatakan. Fasilitator dapat menunjuk beberapa orang untuk mulai, kemudian para peserta secara bergantian memberikan sharingnya. Sesudah selesai semua, disediakan waktu jeda panjang untuk dapat membantu para peserta menyerap apa yang telah didengarnya, menarik nafas sejenak dan kemudian kembali untuk melanjutkan putaran kedua.

**c) Putaran Kedua**

Tidak seorangpun diwajibkan untuk berbicara, dan para peserta berbicara secara spontan tanpa adanya urutan yang ditentukan. Meskipun demikian setiap peserta hanya diperbolehkan sharing sekali saja dalam putaran kedua ini. Putaran kedua ini secara umum lebih singkat dari yang pertama. Ini bukan saatnya untuk berdiskusi atau menyangkal apa yang dikatakan orang lain, bukan juga untuk mengangkat hal yang lupa anda sampaikan dalam putaran yang pertama. Saat ini adalah kesempatan untuk bertanya, seperti:

- Bagaimana yang anda dengarkan itu berdampak pada anda?
- Apakah ada benang merah dalam apa yang telah disharingkan? Apakah ada hal-hal yang terlupakan yang anda ingin katakan sebelumnya?
- Apakah anda secara khusus tersentuh oleh sharing tertentu?
- Apakah anda menerima pemahaman atau perwahyuan khusus? Apa itu?
- Pada saat apa anda mengalami rasa harmoni dengan orang lain sewaktu anda saling sharing?

Putaran kedua ini membuat kelompok mampu untuk menyadari apa yang menyatukan mereka. Di sinilah tanda-tanda yang tampak dari karya Roh Kudus dalam kelompok, dan pembicaraan menjadi sebuah pengalaman *discernment* bersama.

**Berdoa** untuk mengakhiri percakapan rohani.

*(cf Global Colloquium of the Jesuit Education Network; La conversation spirituelle)*