

PANDUAN PERCAKAPAN ROHANI

APA ITU PERCAKAPAN ROHANI?

Percakapan rohani adalah kualitas mendengarkan dan berbicara. Itu berarti menaruh perhatian pada gerakan-gerakan batin dalam diri orang lain maupun diri sendiri selama percakapan rohani, yang penting untuk memperhatikan apa yang ada di balik apa yang diungkapkan. Kualitas perhatian seperti ini merupakan ungkapan penghormatan, kesediaan menerima orang lain apa adanya, dan menganggap penting apa yang terjadi dalam diri orang lain dalam percakapan. Ini terdiri dari dua praktik dan ketrampilan dasar: mendengarkan aktif dan berbicara dari hati.

APA TUJUAN UTAMA PERCAKAPAN ROHANI?

Tujuannya adalah menciptakan suasana saling percaya satu sama lain dan kesediaan saling menerima sehingga orang lebih siap untuk mengungkapkan dirinya sendiri. Ini memungkinkan mereka menganggap penting apa yang terjadi dalam diri mereka. Keterbukaan ini mempermudah memahami gerakan-gerak roh (batin) dan dengan demikian Roh Kudus berbicara lewat gerakan-gerakan batin ini.

APA FOKUS PEMBICARAAN ROHANI?

Pusat perhatian adalah orang lain atau orang yang ikut dalam percakapan rohani dan apa yang mereka ungkapkan, entah itu tentang dirinya sendiri maupun apa yang mereka alami. Pertanyaan pokoknya adalah **“Apa yang terjadi dalam diri orang lain dan dalam diri saya, dan apa yang Tuhan kehendaki dan lakukan di sini?”**

1. MENDENGARKAN AKTIF

Tujuan mendengarkan aktif adalah untuk memahami orang lain seperti apa adanya.

- Mendengarkan tidak hanya apa yang orang lain katakan, namun juga apa yang ingin dikatakannya, serta apa yang mungkin ia ingin ungkapkan dari kedalaman hatinya. Singkatnya, ini berarti mendengarkan dengan hati yang terbuka dan mau menerima apa adanya.
- Mendengarkan seperti ini disebut mendengarkan secara aktif karena menaruh perhatian penuh pada yang tidak dikatakan oleh orang lain yang sedang berbicara. Agar dapat mendengarkan secara aktif, orang harus sungguh-sungguh terlibat dalam proses.
- Mendengarkan orang lain yang ia sedang katakan, dan tidak sibuk sendiri untuk mempersiapkan apa yang akan dikatakan pada gilirannya nanti berbicara.
- Menerima apa adanya apa dikatakan orang lain, jangan berprasangka atas apapun yang dikatakan orang lain atau apa yang kamu pikirkan tentang orang tersebut. Setiap

orang ahli dalam pengalamannya sendiri. Kita harus mendengarkan dari kaca mata pandang pengandaian Latihan Rohani, yakni siap-sedia melihat secara positif pernyataan orang lain daripada melihat secara negatif apalagi menyalahkan (Latihan Rohani No. 22).

- Kita hendaknya menyadari bahwa Roh Kudus (Tuhan) sedang berbicara kepada kita lewat orang lain.
- Penerimaan tanpa prasangka adalah penerimaan yang didasarkan pada penerimaan keunikan-keunikan orang lain.
- Mendengarkan aktif berarti membiarkan diri dipengaruhi oleh orang lain.
- Mendengarkan aktif menuntut kerendahan hati, keterbukaan, kesabaran dan keterlibatan, juga cara mendalam untuk menganggap penting/serius orang lain.

2. BERBICARA DARI HATI

Berbicara dari hati berarti ungkapan kejujuran seseorang tentang pengalaman, perasaan dan pemikirannya.

- Berbicara dari pengalamannya sendiri dan dari apa yang dirasakan dan dipikirkan, sambil tetap mendengarkan secara aktif.
- Bertanggungjawab terhadap tidak hanya pada apa yang orang lain katakan tetapi juga yang dirasakannya. Tidak menghakimi atau memberi penilaian terhadap apa yang orang lain rasakan.
- Berbagi kebenaran seperti yang orang lain lihat dan alami, tidak memaksakannya.
- Berbicara dari hati adalah pemberian diri, kebebasan dan anugerah pemberian cuma-cuma kepada orang lain, dan sebaliknya kebutuhan untuk didengarkan.

BENTUK

Waktu tenang dalam doa atau meditasi: percakapan rohani biasanya dimulai dengan mendengarkan diri Anda sendiri dan apa yang Roh Kudus lakukan dalam diri Anda pada saat ini. Ini biasanya dilakukan dengan menyediakan waktu hening untuk doa dan refleksi yang bisa dilakukan lewat dua cara:

Check-in: *Check-in* singkat di mana Anda diundang untuk berbagi dalam kelompok tentang satu atau dua patah kata tentang bagaimana keadaan batin Anda pada saat pertemuan ini.

Doa: Waktu doa dan refleksi yang lebih panjang untuk merefleksikan suatu pertanyaan untuk dipertimbangkan atau diputuskan. Ini biasanya dilakukan sekitar 30 menit. Pada akhir doa, tentukan apa yang akan Anda bagikan dalam kelompok.

Putaran Pertama: setiap orang akan berbicara tentang apa yang muncul dalam doa (atau dalam pembicaraan atau presentasi) dan Anda akan diberi waktu sekitar 5 menit untuk

berbicara. Dengarkan yang sedang berbicara – jangan sibuk berpikir sendiri tentang apa yang akan Anda sharekan. Bukalah hati dan budi Anda pada orang yang sedang berbicara. Fasilitator menunjuk seseorang untuk menjaga waktu kapan seseorang akan mulai berbicara dan kapan harus mengakhirinya. Setelah orang selesai berbicara, sediakan waktu hening sekitar 30 detik untuk mengingat-ingat lagi apa yang orang baru saja sharekan.

Putaran Kedua: “brondong jagung” – Anda tidak harus berbicara, tetapi kalau ada yang mau dikatakan, katakan saja tanpa menunggu giliran atau ditunjuk. Katakana apa yang Anda ingin katakana secara singkat, mungkin hanya dengan satu atau dua kalimat singkat. Berbicara sekali saja. Ini bukan diskusi atau berdebat. Bukan juga waktunya untuk menambahkan apa yang lupa Anda katakana pada kesempatan sharing putaran pertama, namun lebih untuk menjawab beberapa pertanyaan berikut:

- Adakah sesuatu yang secara khusus mengesan/menyentuh hati Anda dari apa yang telah disharingkan?
- Bagaimana Anda tersentuh/terkesan dengan apa yang Anda telah dengarkan?
- Apakah Anda merasa terkesan/tersentuh oleh hal-hal umum yang muncul, ataukah Anda merasa ada sesuatu yang tidak muncul yang Anda harapkan muncul dalam sharing tadi?
- Apakah ada ide-ide/inspirasi yang ada di dalam diri Anda dan apa itu?
- Kapan/di mana Anda mengalami ada harmoni/kesesuaian dengan yang lain tentang apa yang telah dibagikan/disharekan? Dan adakah yang tidak sesuai atau menimbulkan konflik tentang apa yang Anda dengarkan?

Sharing pada Putaran Kedua ini yang memungkinkan kelompok menjadi sadar tentang apa yang terjadi pada dirinys sendiri sebagai bagian dari kelompok. Di sini tanda-tanda kehadiran Roh Kudus yang mulai bekerja dalam kelompok, dan di mana percakapan rohani mulai membentuk kualitas diskresi bersama.

Putaran Ketiga, doa singkat untuk mengakhiri percakapan rohani.