

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa proses komunikasi verbal antara pelatih dan peserta meditasi di Rumah keheningan cenderung berlangsung satu arah. Hal ini dilihat dari adanya data yang mengatakan bahwa konsultasi antara pelatih dan peserta meditasi sangat minim dilakukan. Bentuk komunikasi verbal yang digunakan dalam Rumah Keheningan adalah materi latihan meditasi yang menggunakan bahasa Indonesia dan bersifat universal, yakni tidak mengacu pada doktrin agama tertentu. Proses komunikasi verbal di sini menggunakan perantara media baru, yaitu *whatsapp*. Selain itu, materi juga dapat diakses melalui media *Spotify* yang akan dibagikan dalam grup *whatsapp* secara bertahap dalam tujuh pertemuan. Penggunaan media ini menimbulkan beberapa hambatan yakni munculnya kesulitan peserta dalam mengakses materi, baik dalam hal pertimbangan kuota yang harus dikeluarkan maupun ketidakpahaman peserta dalam menggunakan teknologi baru yang disediakan. Kelancaran proses komunikasi verbal di sini ditentukan oleh pemilihan kata yang digunakan dalam pesan atau materi yang diberikan pelatih. Semakin sederhana kata yang digunakan maka akan semakin bagus untuk menstimulus peserta. Kata menjadi hal yang krusial, sebab pemilihan kata yang tepat mampu membangkitkan makna pada peserta meditasi.

Terlepas dari berbagai hambatan yang ditemui dalam proses komunikasi, namun pesan yang disampaikan Rumah Keheningan tetap mampu menstimulus

pesertanya. Hal ini dilihat dari adanya kesesuaian antara pemahaman peserta dengan pesan yang dikirimkan Rumah Keheningan. Proses komunikasi verbal dalam latihan meditasi di sini dilihat melalui beberapa aspek yang meliputi *source, encoder, destination, decoder, field of experience, dan signal*.

Source atau pengirim pesan dalam Rumah Keheningan terbagi menjadi dua golongan, yaitu Romo Sudrijanta selaku pembuat materi meditasi dan pelatih di grup *whatsapp* yang berfungsi sebagai penyebar materi dan pendamping di grup. Meditasi Rumah Keheningan dijalankan dengan sistem multilevel. Pelatih di grup Rumah Keheningan bersifat sukarela, sehingga tidak semua orang yang telah lulus di Rumah Keheningan beralih menjadi pelatih. Sistem sukarela yang diterapkan di sini mengakibatkan tiap pelatih dapat menentukan cara membimbingnya sendiri berdasarkan kapasitas kemampuan yang dimiliki.

Encoder atau pesan di Rumah Keheningan disampaikan secara verbal dalam bentuk teks dan lisan melalui audio di *spotify*. Pesan dalam Rumah Keheningan disusun Romo Sudrijanta berdasarkan *field of experience* atau pengalaman pribadinya selama menempuh pendidikan terkait meditasi di Indonesia, Sri Lanka dan India. Pengalaman tersebut memengaruhi bagaimana pesan disampaikan dalam materi Rumah Keheningan, baik itu dari sisi pemilihan kata maupun *background* yang dipilih untuk menjadi stimulan. Pesan di Rumah Keheningan dibagi kedalam tujuh episode dan empat intertisi. Selain itu, Rumah Keheningan juga menyertakan *background* yang dapat didengarkan peserta ketika melakukan praktek meditasi. *Background* yang disertakan mengandung vibrasi yang dirancang untuk menyelaraskan titik – titik chakra

pada pemeditasi. Penyelarasan ini berfungsi untuk membuang energi negatif dan memulihkannya menjadi energi positif. Pesan yang disampaikan Rumah Keheningan merupakan satu kesatuan yang harus dipahami secara bertahap. Dimulai dari membangun komitmen spiritual, berlatih sadar pasif responsif, hidup dari kedalaman, menemukan jalan pencerahan, memahami hambatan dalam meditasi, memahami makhluk interbeing, hingga *the new normal*. Pesan tersebut disampaikan dalam bentuk renungan dan latihan praktis yang dapat membantu peserta untuk meningkatkan taraf kesadaran.

Dalam Rumah Keheningan, tidak ada batasan agama, ras, atau golongan. Peserta disatukan oleh persamaan tujuan dalam meningkatkan kesadaran melalui praktek meditasi. Peserta yang terlibat dalam latihan di Rumah Keheningan inilah yang merupakan aspek *destination* atau orang yang menerima pesan dari sumber. Pada aspek *decoder*, proses pemaknaan pesan oleh peserta ditentukan oleh aspek *field of experience* atau pengalaman pribadi peserta. Dalam penelitian ini, kebiasaan membaca buku dan pengalaman dalam latihan meditasi menjadi aspek yang memengaruhi tingkat pemahaman terhadap pesan dan sejauh mana peserta dapat memaknai pesan. Hal tersebut disebabkan oleh kapasitas pengetahuan dalam kosa kata, khususnya kata – kata yang digunakan dalam latihan meditasi. Aspek pengalaman pribadi tersebut juga memengaruhi besar aspek *signal* antara Rumah Keheningan dan peserta dapat terbentuk. Berdasarkan hasil analisis, *signal* yang terbentuk antara dua peserta dan Rumah keheningan cenderung lebih besar dibandingkan signal satu peserta lainnya dan Rumah Keheningan. Dua peserta yang signalnya lebih

besar tidak menemui kesulitan dalam memahami pesan dari Rumah Keheningan. Sedangkan, signal antara satu peserta lainnya dan Rumah Keheningan cenderung lebih kecil, sebab setengah dari pesan yang dikirimkan Rumah Keheningan tidak berhasil dipahami dengan baik.

Walaupun tidak seluruh peserta dapat memahami pesan secara utuh, namun pesan yang disampaikan Rumah Keheningan tetap mampu menstimulus peserta. Dalam latihan meditasi di Rumah Keheningan, peserta belajar untuk melakukan pengamatan pada pikiran tanpa memberi reaksi, mengolah nafas, memahami kondisi batin, serta menerima diri dan momen saat ini seutuhnya. Proses komunikasi verbal yang telah dilakukan di Rumah Keheningan pada akhirnya mampu memberi efek pada peserta, dimana pikiran dan sikap peserta berkembang menjadi lebih adaptif. Selain itu, proses latihan yang telah dilalui juga memberi efek positif pada fisik dan jiwa pemeditasi.

Proses komunikasi verbal yang telah dilalui di Rumah Keheningan membuat peserta memandang relasinya dengan sesama sebagai manusia yang saling terhubung. Hal ini membuat efek pada peserta untuk tidak mudah larut dalam kebencian. Cara memandang relasi dengan sesama ini juga membuat peserta lebih sering membantu sesama dan lebih bahagia ketika bisa melakukannya. Selain itu, proses yang telah dilalui di Rumah Keheningan, juga memberi efek pada peserta untuk lebih mudah menemukan inspirasi, menentukan langkah dalam hidup, dan mengenali jati diri.

4.2. Saran

Berdasarkan uraian kesimpulan di atas, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi Rumah Keheningan

- a. Melihat data adanya peserta yang kesulitan memahami setengah dari materi yang dikirimkan, ada baiknya mempertimbangkan beberapa pemilihan kata yang digunakan dan mengubahnya menjadi kata yang lebih sederhana atau lebih akrab didengar oleh seluruh kalangan.
- b. Melihat data adanya peserta yang merasa sungkan untuk menghubungi pelatih di grup, sebaiknya pelatih berkenan untuk menghubungi pesertanya secara personal apabila ada yang tidak mengirim laporan dalam waktu 24 jam, sesuai petunjuk awal yang disarankan Rumah Keheningan. Apabila pelatih merasa keberatan dengan hal tersebut, sebagai alternatif, dapat pula digantikan dengan rutin mengingatkan pesertanya setiap satu minggu sekali mengenai diperbolehkannya peserta untuk menghubungi pelatih secara personal apabila mengalami kesulitan.

2. Bagi masyarakat yang memiliki ketertarikan dalam dunia meditasi

Melihat data adanya peserta yang tidak dapat memahami pesan meditasi secara utuh, disarankan untuk lebih sering melakukan konsultasi secara personal dengan pelatih, khususnya ketika mengalami kesulitan yang tidak dapat ditangani sendiri.

3. Bagi Penelitian Berikutnya

Sebaiknya, peneliti melibatkan lebih banyak narasumber penelitian, khususnya pada kategori peserta yang tidak beralih menjadi pelatih. Selain itu, ada baiknya pula menambahkan narasumber yang tidak menyelesaikan seluruh latihan atau memilih berhenti di tengah materi, sehingga data dapat lebih bervariasi.



DAFTAR PUSTAKA

- CNN Indonesia. (2018). *7 Cara bermeditasi kurangi rasa cemas*. CNN Indonesia. Diakses pada 12 Juli 2020, dari: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20181130012456-284-350243/7-cara-bermeditasi-kurangi-rasa-cemas>
- CNN Indonesia. (2020). *Studi menjelaskan alasan kini waktu yang tepat untuk meditasi*. CNN Indonesia. Diakses pada 12 Juli 2020, dari: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200331090854-284-488559/studi-menjelaskan-alasan-kini-waktu-yang-tepat-untuk-meditasi>
- Heimbach, M. F. (2013). *Peran meditasi mindfulness terhadap pemaknaan kebahagiaan*. Diakses pada 1 September 2020, dari: <http://repository.usd.ac.id/7505/>
- Lister, M. et al. (2009). *New Media: A critical introduction second edition*. New York: Routledge.
- Moleong, L. J. (2014). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, D. (2008). *Ilmu komunikasi suatu pengantar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nugroho, R. S. (2020). *Apa itu pandemi global seperti apa yang dinyatakan WHO pada Covid-19?*. KOMPAS.com. Diakses pada 12 Juli 2020, dari <https://www.kompas.com/tren/read/2020/03/12/060100465/apa-itu-pandemi-global-seperti-yang-dinyatakan-who-pada-covid-19?page=all>
- Pranita, E. (2020). *Diumumkan awal maret, ahli: virus corona masuk Indonesia dari januari*. KOMPAS.com. Diakses pada 12 Juli 2020, dari <https://www.kompas.com/sains/read/2020/05/11/130600623/diumumkan-awal-maret-ahli--virus-corona-masuk-indonesia-dari-januari>
- Romaidi, B. (2019). *Meditasi Buddha Theravada dalam perspektif mahasiswa sayadaw*. Diakses pada 5 Oktober 2020, dari: <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/46438>
- Shalihah, N. F. (2020). *Total 1.9 Juta pekerja di-PHK dan dirumahkan akibat pandemi virus corona*. KOMPAS.com. Diakses pada 12 Juli 2020, dari: <https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/19/081000465/total-19-juta-pekerja-di-phk-dan-dirumahkan-akibat-pandemi-virus-corona?page=all>

Subandi, M. A. (2001). *Latihan Meditasi untuk Psikoterapi Dalam Buku Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Diakses pada 23 September, dari: <https://repository.ugm.ac.id/101151/>

Sudrijanta, J. (2012). *Titik Hening-Meditasi Tanpa Objek*. Yogyakarta: Kanisius.

Sudrijanta, J. (2020). Testimoni ASP, 40 th, Depok, RK Episode 1-7: Berbagai Kesan. Meditation. Diakses pada 3 Juli 2020, dari: <https://meditativestate.wordpress.com/category/testimonial/>

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA.

Supriyatna, I. (2020). *Data psikiater: 1.522 orang Indonesia depresi akibat corona*. *Suara.com*. Diakses pada 12 Juli 2020, dari: <https://www.suara.com/news/2020/05/01/125216/data-psikiater-1522-orang-indonesia-depresi-akibat-corona>



LAMPIRAN

Matriks Penelitian

Teori	Elemen	<i>Interview Guideline</i>	Sumber Data
Proses Komunikasi Wilbur Schraam		<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana fungsi dan peran pelatih dalam Rumah Keheningan? 2. Latihan meditasi adalah latihan yang berhubungan dengan jiwa. Bagaimana Rumah Keheningan menjaga profesionalitas dari pelatih bila dalam pelaksanaannya pelatih bersifat sukarela? 	Sudrijanta (pembuat meditasi Rumah Keheningan)
	Source	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana peran pelatih di grup <i>whatsapp</i> Rumah Keheningan? 2. Berapa kali Anda membuka grup <i>whatsapp</i> Rumah Keheningan? 3. Bagaimana cara Anda mengumpulkan peserta untuk berlatih di grup? 4. Berapa banyak peserta yang meminta pendampingan secara personal? 5. Bagaimana cara Anda merespons peserta yang mengalami kesulitan? 6. Adakah peserta dalam grup Anda yang bergabung untuk mengatasi keadaannya di masa covid? 7. Bagaimana suka dan duka Anda ketika menjadi pelatih? 8. Hambatan apa yang paling banyak ditemui dalam grup Anda? 	Anom dan Bagus (peserta yang beralih menjadi pelatih)
	Encoder	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa itu intertisi dan episode? 2. Pesan apa yang ingin disampaikan melalui latihan di Rumah Keheningan? 3. Apa tujuan dari setiap step latihan yang diberikan? 4. Mengapa memilih <i>Spotify</i> sebagai media untuk menyampaikan materi meditasi? Adakah target tertentu yang ingin dicapai dengan menggunakan media ini? 5. Apa fungsi dari <i>backsound</i> yang diberikan dalam latihan meditasi di Rumah Keheningan? 6. Kategori music seperti apa yang dapat digunakan sebagai <i>backsound</i>? 	Sudrijanta (pembuat meditasi Rumah Keheningan)

		7. Kapan peserta dapat dikatakan berhasil melakukan meditasi?	
	Destination	1. Siapa target dari meditasi Rumah Keheningan? 2. Adakah kategori tertentu untuk dapat menjadi peserta di Rumah Keheningan?	Sudrijanta, Bagus, dan Anom
	Field of Experience	1. Identitas narasumber: nama, umur, asal, pekerjaan, dan pendidikan.	Sudrijanta (pembuat meditasi Rumah Keheningan)
		1. Identitas narasumber: nama, umur, asal, pendidikan terakhir, pekerjaan. 2. Sejak kapan Anda mulai melakukan meditasi? 3. Sebelumnya, apakah Anda pernah mengikuti meditasi selain di Rumah Keheningan? 4. Meditasi seperti apa yang pernah Anda ikuti?	Anom, Bagus, dan Setyo (peserta meditasi Rumah Keheningan)
	Decoder	1. Apa tujuan atau harapan awal Anda ketika memutuskan bergabung dengan meditasi Rumah Keheningan? 2. Setelah selesai melakukan latihan di Rumah Keheningan, apakah tujuan dan harapan awal tersebut tercapai? 3. Apa yang Anda lakukan ketika bermeditasi? 4. Di Rumah Keheningan sendiri, Anda sampai pada episode berapa? 5. Pesan apa yang Anda pahami dari episode-episode tersebut? 6. Apa yang Anda rasakan pada latihan tiap episode? 7. Bagian mana yang paling berkesan untuk Anda? Mengapa? 8. Bagian mana yang menurut Anda paling sulit untuk dipahami? 9. Kesulitan apa yang Anda temui selama proses latihan meditasi ini?	Bagus, Anom, dan Setyo (peserta meditasi Rumah Keheningan)

		<p>10. Apakah Anda melakukan konsultasi dengan pelatih di grup secara personal?</p> <p>11. Menurut Anda, bagaimana peran pembimbing meditasi Rumah Keheningan?</p> <p>12. Menurut Anda, apa kekurangan dari sistem di Rumah Keheningan ini?</p> <p>13. Apa yang Anda harapkan agar kedepannya meditasi Rumah Keheningan menjadi lebih baik?</p>	
		<p>1. Menurut testimoni yang saya baca, Anda mengungkapkan bahwa latihan meditasi Rumah Keheningan membuat Anda menjadi lebih mudah membaca buku yang selama ini sulit Anda baca, seperti buku Habermas tentang diskursus hukum. Mengapa hal ini bisa terjadi? padahal, Anda baru sampai pada episode kedua meditasi Rumah Keheningan kala itu.</p> <p>2. Apa yang Anda pahami terkait Jeda Keheningan? Apa yang Anda rasakan kala itu hingga muncul suara tunggal? Apa yang Anda maksud dengan suara tunggal ini?</p> <p>3. Pada episode 4, Anda mengatakan bahwa sound healing dan root chakra membuat Anda melakukan gerak tubuh otomatis yang pada akhirnya mampu meredakan penyakit nyeri pada punggung. Bagaimana hal ini bisa terjadi? rangsangan apa yang membuat Anda merasakan pengalaman ini?</p> <p>4. Pada episode 5, Anda mengatakan bahwa banyak ide baru yang muncul dan muncul rasa untuk berbagi dengan sesama. Bagaimana hal ini bisa terjadi? pesan apa yang Anda tangkap dari episode 5 ini sehingga mampu memengaruhi perilaku Anda tersebut?</p>	<p>Anom (peserta Rumah Keheningan yang beberapa testimoniya dimuat dalam website Rumah Keheningan)</p> <p>Note: pertanyaan ini disusun berdasarkan testimoni lengkap Anom yang peneliti peroleh dari dokumen pribadi Rumah Keheningan</p>

		<p>5. Pada intertisi 4, Anda mengatakan bahwa penyatuan dengan semesta menjadi lebih mudah. Kemudian, muncul pemikiran untuk menguatkan pemahaman tentang keris. Bagaimana hal ini bisa terjadi? kesimpulan apa yang akhirnya Anda temukan pada sesi ini?</p> <p>6. Pada episode 6, Anda menyadari adanya kesadaran murni untuk mengenali potensi tanpa batas. Bagaimana Anda sampai pada kesimpulan ini? Apa yang Anda peroleh dari latihan meditasi berjalan pada episode ini?</p>	
Efek Setelah Latihan		1. Mengapa Anda memutuskan untuk beralih menjadi pelatih di Rumah Keheningan?	Anom dan Bagus (peserta yang beralih menjadi pelatih)
		1. Mengapa Anda memutuskan untuk tidak beralih menjadi pelatih di Rumah Keheningan?	Setyo (peserta yang tidak beralih menjadi pelatih)
		<p>1. Apakah Anda rutin melakukan meditasi setelah selesai mengikuti latihan di Rumah Keheningan?</p> <p>2. Perubahan apa yang Anda rasakan setelah berlatih meditasi di Rumah Keheningan?</p>	Anom, Bagus, dan Setyo (peserta meditasi Rumah Keheningan)

Teks Materi Meditasi Rumah Keheningan

1. Pertemuan Pertama

Intertisi 1

<https://anchor.fm/j-sudrijanta/episodes/Interstisi-1-edb96t>

Inspirasi Rumah Keheningan dengan tema “Rahasia bagaimana mentransformasikan penderitaan secara mendasar dan hidup dalam keindahan dari moment ke moment” terdiri dari 7 episode. Secara bertahap akan disiarkan pada hari Senin dan Kamis pagi. Dalam group tidak diperbolehkan melakukan chatting. Group hanya dipakai untuk dua fungsi:

Pertama, untuk menyebarkan tautan yang diterima dari Rumah Keheningan. Kedua, untuk melaporkan bahwa Episode hari itu sudah didengarkan, sudah bermeditasi minimal 15 menit, dan tugas sudah dilaksanakan. Laporan hanya bertuliskan: “Episode X done”. Koordinator group disarankan untuk mengecek lewat japri (jalur pribadi) apabila anggotanya tidak membuat laporan dalam waktu 24 jam, agar bisa membantu yang mengalami kesulitan. Anggota diperbolehkan memberi informasi tentang pengalaman yang dialami, bertanya atau minta klarifikasi kepada koordinator hanya melalui japri. Terimakasih atas kemurahan hatinya dalam berbagi. Peace and Love.

Episode 1: "Komitment Spiritual"

<https://anchor.fm/j-sudrijanta/episodes/Episode-ke-1-Komitment-Spiritual-ecs519>

“Awakening is the ultimate of religion. Religion is, not really, in believing something outside of your being. It is not in believing or following some authoritative figure, the church, temple, organization or any ideological system of belief. Religion is trusting in what is eternal within you.” — Banani Ray, Awakening Inner Guru.

Secara rohani, hanya ada jenis manusia di bawah langit: mereka yang sudah bangun dan mereka yang masih tidur. Bangun artinya mengalami kebangkitan atau keselamatan menurut tradisi Kristiani. Mengalami pencerahan menurut

tradisi Buddhist. Mengalami pembebasan menurut tradisi Hindu. Mencapai Insan Kamil menurut Islam. Bangun pada intinya berarti hidup dalam kesadaran baru dan tidak lagi menderita. Tidur adalah kebalikannya: hidup dalam ketidaksadaran dan menderita.

Pada dasarnya hanya ada dua jenis kesadaran yang membentuk semua pengalaman manusia. Itu adalah kesadaran yang menciptakan penderitaan dan kesadaran yang melahirkan keindahan. Kapan kita mengalami Keindahan hidup? Keindahan hidup kita alami pada moment-moment ketika kita mampu bersikap tenang di tengah kekacauan. Tetap damai di tengah konflik dan permusuhan. Tulus menerima kelemahan dan ketidaksempurnaan. Bisa merasakan sukacita melihat apa yang ada. Menjadi kagum bahwa segalanya akhirnya menjadi baik adanya. Kebalikan dari Keindahan hidup adalah penderitaan. Anda bisa mengganti penderitaan dengan stress, galau, cemas, kesepian, takut, benci, marah, tidak berharga, putus asa, atau semua yang kita alami sebagai emosi negative. Dua tipe kesadaran ini tidak mungkin bermanifest dalam waktu yang sama. Apabila kita memilih berjalan kearah selatan, tidak mungkin kita sekaligus berjalan kearah utara. Demikian pula apabila kita memilih untuk menderita, tidak mungkin pada saat yang sama kita bahagia. Pada tingkat manakah kita hidup dan berfungsi dalam kehidupan sehari-hari? Pada hari-hari ini, apakah Anda hidup bersumber dari tingkatan kesadaran yang menciptakan penderitaan ataukah kesadaran yang membangkitkan keindahan?

Kesadaran yang menciptakan penderitaan kita sebut “ketidaksadaran”, sedangkan kesadaran yang membangkitkan keindahan kita namakan kesadaran asli atau kesadaran murni. Ada “ketidaksadaran” terpendam di benak kita yang mengatakan, “Aku adalah tubuh, pikiran, emosi, dan energy. Tubuh, pikiran, emosi, dan energy adalah aku atau milkku.” Tidak. Siapa Anda yang sesungguhnya melampaui tubuh, pikiran, emosi dan energy. Kita lupa kebenaran spiritual ini, bahwa “Kita bukanlah manusia yang memiliki

pengalaman spiritual. Kita adalah makhluk spiritual yang memiliki pengalaman manusia.” Begitulah temuan seorang Jesuit Paleontolog awal abad 20, Pierre Teilhard de Chardin.

Kita semua adalah makhluk spiritual yang memiliki tubuh fisik, pikiran, emosi, dan energy. Anda bisa mengganti makhluk spiritual dengan jiwa, spirit atau roh, terang kesadaran atau kesadaran murni. Lupa akan identitas asali kita adalah bentuk ketidaksadaran dan semua pengalaman penderitaan manusia berakar dari ketidaksadaran ini. Inilah rahasia dari kekuatan kesadaran. Semakin dalam kita tersambung dengan kesadaran asali, semakin terasa indah hidup kita. Sebaliknya, semakin jauh dari kesadaran asali—yang berarti kita hidup dalam “ketidaksadaran”—semakin kuat sengat penderitaan kita. Apabila kita hidup dalam keindahan, secara alamiah kita akan hidup lebih sehat; pikiran lebih jernih dan terbuka pada cakrawala lebih luas; emosi lebih terkendali; hati kita menjadi lebih peka; dan vitalitas energy dari dalam membuat hidup kita lebih bergairah. Hidup dalam keindahan membuat segala sesuatu terhubung, terkoneksi, dan sinkron dengan impian kita. Sinkronisitas adalah keterhubungan peristiwa-peristiwa yang selaras dengan intensi kita. Itu terasa seperti alam semesta sedang membawa berkah kebaikan untuk hidup kita sesuai dengan hasrat terdalam yang kita harapkan. Hidup dalam keindahan membuat kita lebih kreatif. Kita mengeluarkan energy lebih sedikit tetapi menghasilkan pencapaian jauh lebih banyak. Solusi cerdas atas suatu masalah muncul begitu saja. Hubungan-hubungan lama yang menyakitkan disembuhkan dan hubungan-hubungan baru diperkuat. Orang atau kesempatan datang tepat pada saat kita membutuhkan. Kita menyaksikan banyak orang dan segala makhluk saling berbagi keindahan hidup.

Inti dari keindahan hidup adalah berhentinya mekanisme “ketidaksadaran” dalam diri kita dan lalu kita hidup dari kedalaman, dari kepenuhan. Kepenuhan dan keindahan dari dalam membuncah keluar, membuat orang tergerak untuk memberi dan memberi; tidak ada tempat untuk menuntut bagi kepentingan

egois diri sendiri. Banyak peristiwa terjadi yang membuat kita berdecak kagum. Kedamaian, keheningan, welas asih, sukacita, kemurahan hati, keberanian mengalir terus seperti air sungai. Kita dibuat bangun setiap kali dan melihat realitas kesatuan dan interkoneksi hidup kita dalam segala hal. Bayangkan apabila lebih banyak orang bangun dan hidup dalam keindahan seperti ini. Mereka akan terkoneksi satu dengan yang lain, membentuk lingkaran-lingkaran kehidupan yang saling tersambung sebagai tubuh social yang kuat dan indah. Solidaritas, kolaborasi, kesatuan, inter-koneksi berfungsi seperti system kekebalan tubuh yang berfungsi menjadi benteng pertahanan social yang kuat dalam menahan goncangan krisis apapun. Apakah Anda sungguh berminat menemukan keindahan hidup mulai saat ini? Kita akan melangkah bersama dan langkah pertama adalah komitmen: Maukah Anda berhenti memilih penderitaan setiap hari dan membiarkan pohon keindahan mekar dalam diri Anda? (Bell)".

2. Pertemuan Kedua

Episode 2: “Berlatih Sadar Pasif-Responsif”

<https://anchor.fm/j-sudrijanta/episodes/Episode-2-Berlatih-Sadar-Pasif-Responsif-edd385/Episode-2-Berlatih-Sadar-Pasif-Responsif-a22d13u>

Mari kita mulai. Anda bisa duduk di kursi atau di lantai. Yang penting nyaman. Langkah 1: Mari kita pejamkan mata. Anda juga bisa membuka mata sedikit dan menutup mata sedikit. Tarik nafas yang dalam lewat hidung dan hembuskan nafas lewat mulut. Sambil menghembuskan nafas, perut bisa dikempiskan dan lepaskan segala ketegangan.

Langkah 2: Sekarang nafas biasa. Nafas masuk hidung dan keluar lewat hidung. Hembusan nafas lebih panjang daripada tarikan nafas. Apabila Anda melakukan ini terus-menerus, secara alamiah Anda akan menjadi relaks. Nafas dengan sendirinya akan menjadi panjang, lembut dan dalam.

Langkah 3: Mari kita bertanya: Apa yang aku rasakan saat ini atau hari-hari ini? Apakah cemas, sedih, galau, bosan, getir, atau cukup tenang? Tidak penting apa yang Anda rasakan. Yang penting adalah cara Anda merasakan.

Rasakan apa yang Anda rasakan. Rasakan tanpa rasa takut. Merasakan sepenuhnya tanpa rasa takut adalah tindakan yang lengkap. Cecaplah dalam-dalam rasa-perasaan Anda moment ini—seperti kegetiran misalnya. Cecaplah tanpa ingin mengubahnya. Janganlah menghindar. Bertahanlah. Janganlah mencoba untuk mencapai suatu keadaan tertentu selain dari apa yang Anda sedang cecap dan rasakan. Semakin intens Anda mencecap, kegetiran atau kesakitan itu bisa semakin kuat. Tetapi semakin kuat sengat kegetiran atau kesakitan, semakin kuat kesadaran Anda. Batin menjadi hidup dan intens, tanpa ketegangan. Di situ terdapat kejernihan, kepekaan, penerimaan, kelegaan.

Merasakan rasa perasaan dengan cara demikian, dengan nyaman, tanpa tegang, akan membawa perubahan yang tidak Anda kehendaki. Di situ terdapat keindahan luhur dan kedalaman pencerahan. Maka teruslah untuk mencecap-cecap rasa-perasaan Anda. Tanpa mencari apapun yang lain. Anda bisa melanjutkan latihan ini selama Anda menghendaki.

Apabila Anda merasa cukup, bawalah kedua telapak tangan Anda di dada dan ucapkan di hati rasa syukur dan terimakasih pada diri Anda dan alam semesta atas apa yang Anda alami.

TUGAS HARI INI: “Sepanjang hari ini setiap satu atau dua jam, aku akan berhenti sekitar 3 menit hanya untuk merasakan rasa perasaanku secara pasif-responsif.” Pasif, karena aktivitas ini tidak menyertakan kegiatan pikiran; responsive, karena membangkitkan batin yang jernih, hidup, dan kreatif.

3. Pertemuan Ketiga

Intertisi 2: “Hidup dari Kedalaman”

<https://anchor.fm/j-sudrijanta/episodes/Interstisi-2-Hidup-dari-Kedalaman-edh8ff/Interstisi-2-Hidup-dari-Kedalaman-final-a23h0m4>

Apa artinya hidup dari kedalaman? Hidup bergerak dan ada, tidak berpusat pada pikiran. Tidak berpusat pada perasaan emosi dan reaksi-reaksi mental

tetapi berpusat pada terang kesadaran melampaui pikiran, itulah kedalaman hidup.

Bagaimana mengakses kedalaman hidup? Ada banyak hal yang kita lekati dalam hidup, sebagian membuat kita kecanduan. Ada yang kecanduan kopi, rokok, alkohol, atau gadget, game, internet. Tetapi ada satu hal yang jarang orang sadari yaitu kecanduan pikiran.

Berapa kali anda berpikir dalam sehari? Menurut berbagai penelitian diperkirakan ada sekitar 50.000 sampai 70.000 pikiran dalam sehari itu. Itu artinya kita memproduksi sekitar 30 smp 50 pikiran dalam 1 menit. Dari jumlah tersebut, 80% dikenal dengan masa lampau membuat kita cemas dan gelisah. Sejumlah 15% sibuk dengan masa depan membuat kita takut. Pikiran ini bersifat mengulang-ulang, cenderung negatif, tidak bermanfaat dan sia-sia. Hanya 5% yang kita pakai untuk berkomunikasi, untuk bekerja dengan keahlian yang kita pelajari, dan untuk menyelesaikan hal-hal praktis sehari-hari. Akurasi dan metode penelitian ini banyak diperdebatkan tetapi jelas bahwa batin kita tepat dengan pikiran. Hanya 20 persen atau kurang dari waktu yang kita miliki kita nikmati dengan damai. Selebihnya adalah cerita tentang pergulatan bersama pikiran. Rasio ini bisa diubah lewat latihan. Secara bertahap Anda bisa lebih damai 30%, 50% 80% atau lebih. Kunci dar latihan-latihan kita adalah diam.

Diam bukan berarti sekedar tidak berbicara tetapi berhentinya pikiran ketika tidak sungguh diperlukan. Setiap kali kita perlu berhenti dan membiarkan batin ini diam. Pikiran adalah reaksi memori atas stimuli. Emosi adalah reaksi memori psikologi atas tantangan. Pikiran dan emosi selalu terbatas dan terkondisi. Karena ia hanyalah reaksi atas memori yang juga terbatas dan terkondisi. Terang kesadaran seharusnya menjadi sumber penggerak hidup kita, bukan pikiran. Ketika kita menjadikan pikiran sebagai sumber utama maka kita menjadi reaktif dan kehilangan kedalaman hidup. Keheningan adalah rumah Anda, kebisingan pikiran adalah dunia di luar rumah anda. Ingatkan setiap kali pada diri Anda sendiri agar ada pulang ke rumah setiap kali

anda membutuhkan. diam sebelum bicara. Hening sebelum bertindak. itulah latihan sederhana untuk memutus kebiasaan berpikir yang tidak bermanfaat.

Tugas hari ini: Setiap kali kita berhenti sekitar 3 menit setiap 1 atau dua jam itu disebut peace time. Hari ini aku akan mengambil peace time setiap kali batin terasa panas oleh emosi atau pikiran. Bel. Peace and blessing.”

Episode 3: “Jeda Keheningan”

<https://anchor.fm/j-sudrijanta/episodes/Episode-3-Jeda-Keheningan-edif2k>

Dalam meditasi hari ini, Anda bisa mulai dengan langkah pertama dan kedua seperti dijelaskan pada episode 2.

Langkah 1: Duduk dengan nyaman. Tutup mata. Atau buka mata sedikit dan tutup mata sedikit. Duduk dengan tegak dan relaks. Nafas masuk lewat hidung dan nafas keluar lewat mulut. Kempiskan perut dan lepaskan ketegangan tubuh dan pikiran.

Langkah 2: Nafas biasa. Nafas masuk lewat hidung dan keluar lewat hidung. Hembusan nafas lebih panjang dari tarikan nafas. Nafas masuk, perut mengembang; nafas keluar, perut mengempis. Kempiskan perut lebih pelan dan sedikit ditarik ke atas sampai terasa sensasinya di ulu hati. Rasakan aliran nafas dari mikro detik ke mikro detik. Rasakan terutama aliran nafas dan sensasi di ulu hati secara lebih intens.

Langkah 3: Mari kita cermati dan rasakan jeda keheningan pada tiga moment:

Moment pertama: jeda keheningan saat berhentinya nafas masuk dan sebelum nafas keluar.

Moment kedua: jeda keheningan saat berhentinya nafas keluar dan sebelum nafas masuk.

Moment ketiga: keheningan di balik gerak nafas.

Anda bisa menyadari setiap moment secara bergantian. Atau mengambil satu moment saja dan Anda sadari secara lebih intens, misalnya jeda keheningan antara saat berhentinya nafas keluar dan nafas masuk.

Janganlah berkonsentrasi. Lepaskan nafas sebagai objek konsentrasi. Itu seperti Anda melepaskan kerbau dari tali kekangnya dan membiarkan kerbau bebas makan dan bergerak di pada rumput. Anda bisa duduk tenang di bawah pohon sambil mengamati dari kejauhan. Seperti itulah Anda duduk tenang, tanpa ketegangan, sambil mengamati nafas.

Kembangkan kesadaran pasif-responsif, tanpa berfokus pada satu hal. Jadikan nafas sebagai alat bantu agar Anda masuk lebih dalam pada jeda keheningan. Apabila terdapat perhatian pada nafas sebelum timbulnya pikiran, bila batin tidak bereaksi dengan seketika, bila ada selang waktu antara reaksi anda dan kesadaran tentang nafas, di situ terdapat jeda keheningan. Jika ada jeda antara apa yang Anda sadari dengan reaksi Anda, entah hanya berlangsung beberapa detik atau mikro detik, maka di dalam jeda itu terdapat kejernihan. Pemahaman yang mencerahkan tidak bisa Anda undang. Pemahaman yang mencerahkan hanya datang bila terdapat kejernihan.

Jeda keheningan adalah otak yang baru. Reaksi seketika adalah otak lama. Biarkan otak Anda diperbaharui dari moment ke moment dalam jeda keheningan. Dan Anda akan hidup, bergerak dan ada secara berbeda, dari kedalaman. (Bell)

Audio Peace Time:

<https://anchor.fm/j-sudrijanta/episodes/Peace-Time-7-0-3-Minutes-edoo5v>

4. Pertemuan Keempat

Intertisi 3: “Jalan Pencerahan”

<https://anchor.fm/j-sudrijanta/episodes/Interstisi-3-Jalan-Pencerahan-edmk9i>

Setiap orang hidup dengan keterbatasannya masing-masing. Namun semua orang dilahirkan dengan potensi yang sama untuk mencapai pencerahan tertinggi. Artinya, apabila Kristus atau Sang Buddha bisa mencapai tingkat pencerahan tertinggi 1.000 atau mendekati 1.000, kita pun punya potensi yang sama seperti mereka.

David R. Hawkins, PhD (Power vs Force, The Hidden Determinants of Human Behaviour, 2012), dengan menggunakan metode kinesiologi atau “tes reaksi otot”, mengukur tingkat kesadaran manusia dengan skala kesadaran dari 0 – 1.000. Angka 0 menunjukkan tingkat kesadaran terendah, sedangkan 1.000 menunjukkan tingkat kesadaran tertinggi.

Mereka yang hidup dengan energi negatif, tingkat energi kesadarannya berada di bawah 175. Energi kesadaran paling rendah berada di angka 20, yaitu mereka yang didera rasa malu. Rasa bersalah 30; putus asa 50; rasa pedih 75; rasa takut atau cemas 100; rasa kecewa 125; kebencian atau rasa permusuhan 150; sombong atau suka menuntut 175. Energi kesadaran orang akan berubah dari negatif menjadi positif, ketika orang menunjukkan keberanian. Energi yang dihasilkan oleh keberanian berada pada angka 200. Lebih jauh lagi, apabila orang bisa mengampuni, energi kesadarannya melonjak menjadi 350. Pengampunan atau pelepasan membuka pintu bagi energi kesadaran yang lebih tinggi seperti pemahaman (400), kasih (500), sukacita (540), damai (600), dan pencerahan (700-1.000).

Lebih dari 80% populasi manusia di bumi ini, menurut David Hawkins, hidup dengan energi negatif atau hidup di bawah skala 200. Apabila kita mengambil skala dibawah 500, jumlahnya mencapai 99%. Hanya 1% populasi dunia hidup dengan kasih, sukacita, damai dan batin yang tercerahkan sebagai energy kesadaran yang dominan.

Dimanakah Anda berada? Apabila Anda berada pada skala di bawah 200, pastilah Anda bertemu dengan banyak kesulitan, konflik dan penderitaan dalam hidup.

Apabila Anda merasa cukup bahagia dan produktif, meskipun seringkali harus dibayar dengan sakit dan stress, Anda masuk pada skala antara 200-400. Apabila Anda sedang berada pada puncak keberhasilan atau puncak pencapaian tanpa pergulatan dan stress sama sekali, Anda masuk pada skala antara 400-500. Apabila Anda mengalami pencapaian hidup yang luar biasa tanpa banyak usaha, seolah-olah alam semesta memberikan kepada Anda persis apa yang Anda butuhkan secara berkelimpahan, Anda masuk pada skala 500-600. Di atas 600 sampai 1.000, Anda tidak membutuhkan apa-apa, kecuali menikmati damai, kepuhan hidup dan pencerahan sampai pada tingkat sempurna.

Bagaimanakah kita bisa mencapai energi tertinggi apabila kita termasuk kelompok 80% populasi yang stuck atau terkunci dengan emosi negative? Atau bagaimanakah kita mencapai tingkatan energy kesadaran yang lebih tinggi apabila kita masuk pada kelompok 99% populasi manusia yang merindukan pencerahan sempurna? Orang-orang dari berbagai tradisi spiritual yang sudah berjalan lebih dulu telah menunjukkan jalan itu. Itu bernama jalan pelepasan. Pelepasan dari apa? Pelepasan dari kotoran-kotoran batin, dari penjara pikiran dan ego atau keakuan. Anda bisa mengganti istilah pelepasan ini dengan berserah, ikhlas, atau apapun yang Anda rasa lebih cocok. (Bell)

TUGAS HARI INI: Refleksikan di manakah tingkat energi kesadaran Anda saat ini dan sejauh mana Anda memiliki komitmen untuk mencapai pencerahan sempurna? Anda bisa mengganti istilah pencerahan di sini dengan istilah lain, misalnya pembebasan, keselamatan, atau keilahian. Peace and Blessings (Bell).

Episode 4: “Energi Kesadaran”

<https://anchor.fm/j-sudrijanta/episodes/Episode-4-Energi-Kesadaran-edm18f>

Mari kita bermeditasi.

Langkah 1: Kali ini kita akan membuat langkah pemanasan dengan melakukan power breathing. Power Breathing adalah metode bernafas dengan relai lebih cepat seperti kita membuang ingus. Duduklah dengan tegak dan relaks. Pejamkan mata pelan-pelan. Sekarang buang nafas seperti membuang ingus. Perhatian pada pembuangan nafas lewat hidung. Hiraukan tarikan nafas. Tarik nafas yang panjang. Tahan nafas dengan relaks. Hembuskan nafas pelan-pelan. Kempiskan perut. Rasakan sensasi di sekitar tulang ekor.

Langkah 2: Nafas biasa. Nafas masuk lewat hidung dan keluar lewat hidung. Hembusan nafas lebih panjang dari tarikan nafas. Rasakan dan sadari sensasi keseluruhan tubuh lewat kulit terluar Anda. Setiap kali menghembuskan nafas, Anda bisa mengempiskan perut dan relaksan tubuh, relaksan pikiran. Sadari kembali sensasi keseluruhan tubuh lewat kulit terluar Anda.

Langkah 3: Sambil menyadari sensasi keseluruhan tubuh, realisasikan ruang kesadaran yang maha luas melampaui tubuh Anda. Ruang kesadaran ini melingkupi Anda dengan sempurna. Anda juga bisa menyadari ruang di antara kedua alis mata. Rasakan ruang yang maha luas pada lapisan dalam. Realisasikan bahwa ruang kesadaran yang maha luas ini juga meresapi setiap sel, atom dan partikel yang membentuk tubuh Anda.

Sekarang lihatlah apa saja yang tertangkap kesadaran tanpa reaksi pikiran. Simaklah apa saja dari ruang kesadaran ini. Menyimak dengan cara demikian mempunyai efek luar biasa tanpa usaha pikiran. Janganlah menamai atau melabeli. Janganlah berkomentar atau menanggapi. Janganlah menilai. Janganlah melawan atau menghindari. Itu semua adalah alih perhatian dari ruang kesadaran, alih perhatian dari jeda keheningan, alih perhatian dari sadar pasif-responsif. Cermati dan sadari setiap gerak alih perhatian ini.

Dengan bertahan pada ruang kesadaran yang mahaluas, tanpa reaksi apapun, terdapat energy yang membersihkan seluruh konflik dan kontradiksi dalam batin Anda. Wujud tertinggi dari energi ini adalah keadaan batin yang di situ ia tidak mengenal fragmentasi, tidak memiliki emosi, tidak memiliki pikiran,

tidak ada reaksi-reaksi mental. Ia adalah energi murni. Kualitas energy ini tidak bisa dicari. Ia datang apabila pemborosan energy lewat konflik-konflik dan kontradiksi dikenali dan berakhir. Peace and Blessings (Bell).

5. Pertemuan Kelima

Episode 5: “Hambatan dalam Meditasi”

<https://anchor.fm/j-sudrijanta/episodes/Episode-5-Hambatan-dalam-Meditasi-edrhuh>

Dalam meditasi hari ini, silahkan memakai panduan langkah pertama dan kedua dari episode 4.

Langkah 1: Anda bisa melakukan pemanasan dengan Power Breathing. Di lain kesempatan Anda bisa melakukan selama 15 menit. Namun saat ini kita hanya melakukan dalam beberapa menit. Silahkan dilakukan sekarang. Ambil nafas panjang dan sadari sensasi di sekitar ujung kepala. Hembuskan pelan-pelan dan sadari sensasi di sekitar tulang ekor.

Langkah 2: Nafas biasa lewat hidung. Hembusan nafas lebih panjang dari tarikan nafas. Rasakan dan sadari sensasi keseluruhan tubuh. Sambil menyadari sensasi, kempiskan perut saat menghembuskan nafas sampai tidak ada udara terjebak dalam perut. Cara ini membantu menjebol kendali pikiran atas nafas dan tubuh. Apabila Anda melakukan dengan lebih pelan dan relaks, pikiran akan mereda dan batin akan menjadi lebih relaks. Rasakan rasa kehadiran Anda saat ini di sini. Ada rasa kehadiran yang mantap, solid, terpusat pada kedalaman, dan terbuka terhadap segala hal.

Langkah 3: Sadari apa saja yang tertangkap oleh kesadaran. Itu bisa segala hal yang terhubung dengan kelima indra: apa yang terdengar telinga, terlihat mata, tersentuh kulit, tercecap lidah dan tercium hidung. Juga segala hal yang terhubung dengan batin Anda: pikiran, perasaan dan reaksi-reaksi mental.

Apabila Anda merasa tidak nyaman atau tegang, cukup rasakan dan sadari. Ia akan reda dengan sendirinya. Apabila dalam waktu yang lama ketegangan tidak

juga mereda atau justru menjadi lebih tegang, periksa batin Anda. Apakah sudah timbul keinginan?

Keinginan buta adalah keserakahan. Tidak terpenuhinya keserakahan menimbulkan api kebencian atau kekesalan. Keserakahan dan kebencian keduanya bersumber dari kegelapan batin. Setiap kali periksa batin Anda, apakah terdapat keinginan buta untuk mengejar sesuatu, untuk mendapatkan hasil. Keheningan, misalnya.

Apabila merasakan keheningan sesaat, maka keserakahannya tumbuh bertambah besar untuk mendapatkan moment keheningan yang lebih panjang. Apabila moment keheningan itu tidak kunjung muncul, timbullah kejengkelan yang kemudian berkembang menjadi kejengkelan terhadap diri sendiri. Lalu muncul pikiran, “Aku tidak bisa meditasi. Aku tidak cocok dengan meditasi. Lebih baik aku berhenti.”

Keserakahan dan kebencian yang berkembang dalam meditasi itu bersumber dari ego atau ke-aku-an. “Aku ingin ini atau itu. Aku tidak mau ini atau itu”. Keakuan itulah sumber kegelapan batin. Keserakahan dan kebencian hanya bisa tumbuh di ladang kegelapan batin.

Meditasi yang dilakukan dalam kegelapan batin akan justru menambah kotoran batin, membuat penderitaan baru. Maka periksa setiap kali ketiga hal ini di awal, di tengah dan di akhir meditasi: apakah ada keserakahan, kebencian dan keakuan?

Anda tidak perlu berupaya untuk mencapai sesuatu yang Anda inginkan. Anda tidak perlu berjuang untuk melepas apapun yang Anda benci. Anda tidak perlu ngotot. Itu semua tidak diperlukan dalam meditasi. Anda hanya perlu satu hal: sadar terus-menerus, secara kontinyu, tanpa putus, dalam waktu yang relative lama, dan --yang tidak kalah penting--relaks.

Bila bertemu dengan sesuatu yang menggetarkan atau memukau, disadari saja. Jangan ada keinginan untuk mencengkeram keindahan yang hanya sesaat itu.

Bila bertemu dengan celotehan pikiran, disadari saja. Jangan jengkel, jangan ingin menolaknya. Bila bertemu dengan rasa bosan, bingung atau gelisah, disadari saja. Jangan cepat-cepat menyerah.

Dengan menyadari secara lebih intens, tanpa tegang, secara terus-menerus, dalam waktu yang lama, pengalaman apa saja dengan tubuh dan batin, Anda sedang berkontak langsung dengan diri Anda sendiri. Dari situ timbullah pengetahuan yang benar tentang diri Anda sebagaimana adanya. Praktik kesadaran seperti ini akan membersihkan kotoran batin. Apabila kotoran batin dibersihkan, dengan sendirinya penderitaan dihapuskan. Dan keindahan akan datang dengan sendirinya tanpa perlu diharapkan atau dikejar. (Bell) Peace and Blessings.

Audio Sound Healing, Root Chakra:

<https://anchor.fm/j-sudrijanta/episodes/Sound-Healing--Root-Cakra-3-Minutes-edonh1>

6. Pertemuan Keenam

Intertisi 4: “Manusia Makhluk Interbeing”

<https://anchor.fm/j-sudrijanta/episodes/Intertisi-4-Manusia-Makhluk-Interbeing-edv1ui>

Segala sesuatu, termasuk hidup kita, berada selalu dalam keterhubungan dan saling mempengaruhi. Tidak ada satu pun fenomena yang soliter, yang bisa hidup sendirian tanpa bergantung satu dengan yang lain.

Ilmu pengetahuan menemukan bahwa DNA kita sebagai manusia hanyalah 10%. Sebanyak 90% elemen yang membentuk tubuh kita berasal dari elemen-elemen yang bukan manusia. Begitulah temuan Lewis Thomas, seorang pakar Biologi yang hidup tahun 1913-1993. Berikut penjelasannya lebih jauh.

"Setiap atom dalam tubuh kita berusia milyaran tahun. Hidrogen, elemen yang paling banyak kita jumpai di alam semesta dan juga dalam tubuh kita, dihasilkan oleh dentuman besar 13,7 milyar tahun lalu. Karbon dan oksigen

yang ditempa pada bintang-bintang antara 7-12 milyar tahun lalu menyebar melintasi ruang angkasa ketika terjadi ledakan bintang-bintang. Itu artinya komponen tubuh Anda berusia sangat kuno: Anda adalah debunya bintang-bintang."

"Tubuh kita dihuni oleh organisme amat kecil yang jumlahnya hamper tak terbatas. Setiap manusia memiliki lebih dari 10 trilyun sel, tetapi 10 kalinya lebih banyak adalah bakteri. Artinya, tubuh Anda menjadi rumah bagi trilyunan bakteri. Kebanyakan tidak berbahaya dan sebagian bersifat simbiosis."

"Tanpa organisme ini, menurut Lewis, kita tidak akan bisa "menggerakkan otot, mengetuk-ngetukkan jari, atau memikirkan sesuatu." Tubuh kita adalah sebuah komunitas. Tanpa mereka semua, kita tidak bisa di sini saat ini. Tanpa mereka, kita tidak bisa berpikir, merasa, atau berbicara."

"Ibu bumi bukanlah sekedar organisme. Ini terlalu besar, terlalu kompleks, terlalu banyak bagian yang bekerja dengan keterhubungan dan kebergantungan satu dengan yang lain yang tak terlihat. Ibu bumi bukanlah organisme, tetapi paling mirip seperti sel tunggal. Dan Anda adalah bagian dari sel itu."

Itulah temuan Lewis Thomas yang bisa Anda simak dalam tulisannya *The Lives of A Cell*. Temuan ini memperkuat pandangan spiritual yang sudah berusia ribuan tahun bahwa manusia, termasuk segala sesuatu, adalah makhluk interbeing. Artinya, kita ada seperti ini di sini, karena, hanya karena, adanya yang lain yang bukan kita. Tanpa adanya yang lain itu, kita pun juga tidak ada. Itulah interbeing.

Anda bisa ada di sini saat ini karena nenek moyang, orang tua, guru-guru spiritual, keluarga dan komunitas Anda juga hadir dalam tubuh dan batin Anda sekarang. Kalau mereka tidak hadir di sini saat ini, Anda pun juga tidak ada di sini saat ini. Anda, nenek moyang, guru-guru spiritual, keluarga dan komunitas Anda adalah interbeing. Kita banyak menderita bukan karena kejadian-kejadian tidak enak yang menimpa kita, tetapi pertama-tama karena karena ego atau keakuan kita masih kuat bercokol. Mengapa ia ada? Ia ada karena pikiran

yang terdelusi masih ada. Dan mengapa pikiran terdelusi masih ada? Ia ada karena kotoran-kotoran batin masih ada. Ego, pikiran dan kotoran batin adalah interbeing.

Bagi kebanyakan dari kita, kebenaran ini sekedar sebagai gagasan intelektual belaka, bukan sebagai pengalaman actual. Mengapa demikian?

Kelekatan kita dengan pikiran begitu kuat. Pikiran kitalah yang memilah-milah dan memotong keseluruhan menjadi bagian-bagian yang terpisah dan tidak berhubungan. Seolah itulah kebenaran. Padahal sesungguhnya itu hanya ada di benak kita, bukan sebagai kenyataan. Pikiran selamanya bersifat dualistic dan tidak pernah bisa menembus realitas kesatuan atas segala hal. Pikiran kita tidak bisa dipakai untuk menjangkau kebenaran ini. Meskipun pikiran tidak mampu menangkapnya, kita tetap bisa mengerti kebenarannya. Kita juga bisa masuk secara aktuil dalam jaringan interkoneksi hidup kita dengan segala hal. Karena itulah hakikat hidup kita sebagai interbeing. Meditasi Episode 6 akan menghantar Anda ke sana. (Bell) Peace and Blessings.

Episode 6: “Melihat dari Kacamata Interbeing”

<https://anchor.fm/j-sudrijanta/episodes/Episode-6-Melihat-dari-Kacamata-Interbeing-ee08q3>

Selamat datang di Rumah Keheningan. Setelah menyimak topik tentang Interbeing pada Interstisi 4, diharapkan Anda bisa lebih siap masuk pada Episode 6 yang berjudul Melihat dari Kacamata Interbeing.

Kesepiaan dan keterasingan eksistensial manusia begitu dalam. Cara berpikir dualistis paling bertanggung jawab atas penderitaan yang kita alami. Praktik berikut ini akan menolong kita untuk keluar dari jurang kesepian dan keterasingan, untuk bisa tersambung kembali dengan Ibu Bumi, Tuhan dan segala hal, selain terkoneksi kembali dengan hakikat diri kita sebagai makhluk interbeing.

Meditasi hari ini akan kita lakukan dengan cara menggabungkan meditasi berjalan atau disebut walking meditation dengan meditasi duduk. Kita hendak

berlatih merealisasikan kenyataan dasar hidup kita bahwa kita selalu terhubung atau terkoneksi dengan segala hal. Kita akan berlatih melihat dalam-dalam, melihat dengan kesadaran murni, melampaui tabir pikiran. Anda bisa mengambil tempat di halaman rumah atau lokasi di area rumah yang relative longgar. Apabila Anda mengambil tempat di luar rumah, temukan lokasi yang relative sepi sehingga tidak bertemu banyak gangguan kendaraan atau lalu-lalang orang. Yang penting Anda merasa aman dan nyaman. Sebelum melangkah, mari kita berdiri tegak. Rasakan Ibu Bumi berada di bawah telapak kaki Anda, juga ada di dalam tubuh Anda. Anda adalah Ibu Bumi, Ibu Bumi adalah Anda. Rasakan soliditas Ibu Bumi tempat Anda berpijak. Biarkan soliditas Ibu Bumi menggetarkan soliditas tubuh dan batin Anda.

Kita lihat ke atas. Pintu langit terbuka untuk Anda. Rasakan getaran kemahaluasan langit di atas. Biarkan langit menggetarkan kemahaluasan ruang batin Anda. Rasakan nafas Anda. Rasakan seolah bumi dan langit sedang bernafas untuk Anda dan Anda bernafas untuk bumi dan langit. Setelah merasakan interkoneksi dengan bumi dan langit, silahkan mulai melangkah. Kita berjalan lebih pelan dari biasanya kita berjalan. Semakin pelan melangkah, semakin baik. Perhatian kita pada setiap langkah. Biarkan setiap langkah membawa Anda hadir secara penuh pada saat ini di sini. Mari kita berjalan seolah-olah kita sedang mencium Ibu Bumi dengan telapak kaki kita. Rasakan sekarang seolah-olah Ibu Bumi sedang merasakan vibrasi tubuh dan batin Anda lewat telapak kaki Anda. Ibu Bumi adalah seperti sel tunggal dan Anda adalah salah satu bagian dari tubuh organiknya. Ibu Bumi ada di luar, juga ada di dalam. Anda adalah Ibu Bumi, Ibu Bumi adalah Anda. Setiap kali Anda bisa berhenti sejenak. Rasakan interkoneksi Anda dengan Ibu Bumi. Rasakan dan sadari sensasi seluruh tubuh. Amati setiap perasaan atau pikiran. Rasakan seolah-olah Ibu Bumi sedang merasakan vibrasi tubuh Anda, perasaan dan pikiran Anda, dengan kesadaran murni yang Anda pakai untuk merasakan vibrasinya.

Anda bisa berhenti sejenak dan melihat lebih intens sekuntum bunga atau pohon di taman. Lihatlah awan yang bergerak melintasi bunga-bunga di taman. Tanpa awan, tidak ada hujan. Tanpa hujan, tidak ada tanaman yang menumbuhkan bunga. Maka di dalam keindahan bunga, ada awan, hujan, pekerja, sampah yang diolah menjadi pupuk, dan masih banyak elemen lain di luar bunga. Rasakan seolah-olah bunga di taman sedang memandang keindahan Anda dengan mata yang Anda pakai untuk memandangnya. Setiap kali ada objek tertentu yang memanggil Anda untuk berhenti, berikan perhatian lebih intens dan lihatlah dari perspektif interbeing.

Disarankan Anda melakukan latihan ini lebih dari 15 menit. Setelah Anda merasa cukup, kembalilah ke matras meditasi Anda dan lanjutkan dengan meditasi duduk. Sekarang lihatlah tubuh dan batin Anda dari perspektif interbeing. Rasakan seolah alam semesta sedang memandang diri Anda dengan mata kesadaran murni yang Anda pakai untuk memandangnya. Alam semesta membantu Anda untuk melihat segala hal secara berbeda, baik hal-hal di dalam tubuh dan batin maupun hal-hal di luar Anda. Anda bisa mengganti alam semesta dengan Tuhan, Krishna, Sang Buddha, Kristus, atau Pusat Keilahian di dalam, apabila itu bisa membantu Anda. Lakukan latihan ini sebanyak dan selama Anda kehendaki. Peace and Blessings (Bell).

7. Pertemuan Ketujuh

Episode 7: “The New Normal”

<https://anchor.fm/j-sudrijanta/episodes/Episode-7-The-New-Normal-ee64rt>

Selamat datang di Rumah Keheningan. Lewat renungan, refleksi dan meditasi selama beberapa minggu ini, diharapkan, pertama, Anda sudah bangun, yang berarti hidup berkesadaran. Kedua, diharapkan Anda bisa melihat sendiri pohon keindahan dalam diri Anda tumbuh mekar. Dan Ketiga, diharapkan Anda tahu bagaimana hidup dan bertindak sehari-hari dari kejernihan, kedalaman dan kepenuhan hidup.

Apabila Anda sudah melakukan secara rutin yoga atau olah tubuh lainnya, meditasi, dan praktik berkolaborasi untuk membawa dunia ini kearah yang lebih baik, Anda telah melakukan praktik spiritual yang bukan hanya penting bagi pencerahan hidup Anda, tetapi juga bagi dunia. Kita masuk sekarang pada episode terakhir dengan tema: The New Normal (Bell).

Kehidupan pasca Covid-19 tidak akan pernah sama lagi dengan sebelumnya. Dulu apa yang kita anggap normal, sekarang ternyata tidak siap dalam menghadapi pandemi yang seperti ini. Kita musti terbuka untuk keadaan normal yang baru atau disebut the new normal. Ini berlaku di semua lini kehidupan. Kita akan menyaksikan tatanan baru dalam cara bekerja, berpolitik, menjalankan bisnis, menyelenggarakan pendidikan dan kesehatan, cara beragama, cara kita berelasi dengan alam, termasuk dalam kehidupan keluarga dan hidup pribadi.

The new normal sebenarnya sudah terjadi setiap saat dalam segala hal apabila kita sudah bangun secara spiritual. Dalam setiap hal, selalu ada saat yang baru untuk yang pertama kali. Apapun yang kita lakukan, adalah selalu yang pertama kali. Dalam meditasi Anda, coba lihat fakta ini. Setiap nafas selalu berbeda, tidak ada yang persis sama. Setiap nafas selalu yang pertama dan terakhir. Setiap langkah selalu berbeda; setiap langkah adalah langkah yang baru, selalu langkah yang pertama dan terakhir. Setiap pencecapan saat kita makan adalah selalu baru. Setiap kali meditasi selalu ada yang baru. Sebenarnya begitulah yang terjadi dengan semua pengalaman kita.

Mari kita jaga sikap ini sebagai latihan dalam hidup sehari-hari: Selalu ada untuk yang pertama kali. Setiap saat adalah yang pertama sekaligus terakhir. Setiap moment adalah moment yang segar dan baru. Jika kita bisa memelihara sikap ini dalam semua hal yang kita lakukan, meskipun dilakukan berulang-ulang, kita akan melihat bahwa semua menjadi berbeda, semua adalah baru.

Dengan begitu, hidup ini menjadi benar-benar terasa HIDUP. Bukankah ini yang kita rindukan, betul-betul hidup, fully alive?

Kedamaian dan kepenuhan hidup itu bukan tujuan hidup, tetapi tuntutan hidup kita sekarang. Jangan harap kalau Covid-19 sudah lenyap baru Anda damai. Kalau Anda damai dan bahagia dari dalam, tanpa dipengaruhi oleh situasi di luar, Anda bebas melakukan apapun tanpa rasa takut. Kedamaian adalah kesehatan Anda. Hampir selalu kita mendekati hal-hal baru dengan instrument yang lama. Peristiwa selalu baru, pikiran selalu dari yang lama. Itulah mengapa kita perlu berlatih: bisakah pikiran berhenti ketika tidak sungguh diperlukan? Supaya apa? Supaya kita bisa menghadapi setiap peristiwa yang selalu baru dengan batin yang baru. Kita punya kebiasaan bersikap lengah, sesuatu yang kita lakukan berulang-ulang bakalan terasa usang, terasa membosankan. Sikap lengah membuat kita lupa bahwa sebetulnya setiap tindakan yang kita lakukan adalah hal yang baru, selalu yang pertama sekaligus terakhir. Tidak ada dua hal yang sama-persis, karena setiap saat adalah saat yang baru.

Saya menyarankan pada Anda semua untuk mengambil sikap itu pada apapun yang Anda lakukan. Dan kedua, kembangkan sikap kelonggaran hati untuk menerima dan belajar hal-hal yang baru, termasuk the new normal yang dipercepat lajunya oleh Covid-19. Hidup ini tiada putus-putusnya beranjak dari satu moment yang baru ke moment baru lainnya. Sehat atau sakit, usia tua atau muda, hidup atau mati hanyalah nama lain dari situasi baru yang terus berganti. Seperti roda yang terus bergerak, segalanya melaju dan terus berproses. Anda adalah bagian dari proses itu. Nikmati setiap proses. Hasil apapun akan datang sebagai bonus. Inilah saatnya kita perlu menjaga diri agar kita tetap hidup dan saling membantu untuk meringankan beban yang terasa lebih berat saat ini. Dan bagi Anda yang tidak mempunyai masalah dengan apa yang perlu Anda makan setiap hari, Anda bisa meningkatkan kualitas olah batin dan olah tubuh Anda. Ini penting agar kita lebih siap untuk menari bersama gerak kehidupan yang baru dan selalu baru. Peace and Blessings (Bell).

Transkrip Wawancara

Keterangan:

P : Peneliti

N : Narasumber

Narasumber 1 : Johanes Sudrijanta, S.J (Pembuat Rumah Keheningan)

Tanggal, media : 2 Juli 2021, Whatsapp video call

Pekerjaan : Romo

Domisili : Nabire, Papua

P : Selamat pagi Romo

N1 : Selamat pagi, sebentar ya... Oke, supaya kelihatan.

P : Oke, sudah kelihatan Romo. Romo lagi dimana ini?

N1 : Iya, masih di Nabire, di Papua. Gimana, kamu dimana sekarang?

P : Ini di Jogja Romo, masih skripsi

N1 : Oh, di Jogja... oke oke oke... covidnya melonjak ya

P : Iya, di Jogja parah Romo. Kemarin satu hari sempat 800 kasus penambahan kasus positif

N1 : wow, di Jogja?

P : iya Romo... suaranya jelas tidak Romo?

N1 : cukup jelas. Ini pakai apa? Wa atau apa ini?

P : pakai whatsapp, tapi saya lewat laptop Romo.

N1 : Oww, lewat laptop bisa?

P : bisa...

N1 : ohhh, gimana caranya? (tertawa)

P : (tertawa) Romo bisa download aplikasinya di laptop

N1 : Ohhhh, sudah. Terus?

P : atau kalau tidak, Romo juga bisa buka website, namanya whatsapp web.

N1 : Ohhh iya sudah, sudah masuk. Terus? Tapi suaranya lewat HP atau laptop?

P : lewat laptop. Ini saya lewat laptop.

N1 : ohhhh oke oke oke.

P : atau romo kalau mau lewat laptop, apa mau pakai google meet? Lebih mudah mana?

N1 : Ahhhh ngga usah, ini saja. Lebih mudah ini.

P : Oke. Ini dari handphone ya berarti Romo?

N1 : dari HP, ya.

P : kalau misalnya mau pakai whatsapp nanti bisa dari whatsappnya kan keluar barcode nya itu Romo, nanti room bisa scan dari handphone

N1 : Ahhh, oke. Oke, terus gimana nih kamu? Ini mau dipakai untuk apa nih?

P : untuk skripsi Romo.

N1 : ohh, oke.

P : jadi, awalnya itu saya ambil penelitian itu karena lihat covid banyak, lalu sempet banyak yang ngajak untuk ikut meditasinya room waktu itu. Beberapa, ada tante rurit, ada tante lusi, temannya bude didin. Wah kok menarik kelihatannya kalau untuk diangkat. Karena kan gratis juga untuk meditasi Rumah Keheningan ini, gitu. Nah di sini, waktu itu saya lihat dari testimoni yang di website meditativestate.

N1 : Heem

P : ya, itu buatan Romo Sudri yah?

N1 : heem

P : nah, disitu juga ada testimony dari, waktu itu namanya disingkat ASP, kelihatannya ini sama dengan yang Romo kirim.

N1 : Emm oke.

P : Nah, beliau cerita kalau meditasi itu yang awalnya dia punya kecanduan berpikir parah kektika awal pandemi, lalu keliling ke beberapa desa. Nah lalu dia bilang kalau dengan meditasi ini membuat dia jadi lebih baik bahkan dia e bisa meredakan nyeri-nyeri di punggung karna ketika ada backsound, dia melakukan gerakan otomatis, begitu. Terus saya penasaran, wow berarti kan meditasi punya pengaruh yang besar untuk pemulihan. Begitu ceritanya. Nah tapi sebelumnya, e saya masih bingung juga karena saya bukan orang meditasi saya bingung juga sebenarnya meditasi itu apa, lalu romo juga mencantumkan tentang meditasi tanpa objek, saya ingin tau apa yang dimaksud dengan meditasi tanpa objek di sini.

N1 : Em oke.

P : terus nanti juga mau Tanya soal awal mulanya meditasi rumah keheningan itu kayak gimana, terus kalau yang lain kan relaksasi itu lebih ke bisnis juga. Kayak kalau mau relaksasi ke saya dan bayar, nah kalau meditasi Rumah Keheningan ini gimana, gitu. Terus ini juga Romo, kemarin itu saya baca di website kan katanya meditasi ini ada yang retreat ya Romo?

N1 : Heem

P : Nah berarti awal mulanya itu dari kegiatan retreat aja atau langsung *online*?

N1 : Em, oke. Kamu pernah meditasi sebelumnya?

P : Em, pernah satu kali ikut punya romo waktu itu tapi masih bingung di awal dan apa ya, bingung untuk ikut step stepnya, gitu. Jadi nggak selesai waktu ini hehehe.

N1 : waktu itu gimana maksudnya? Kamu ikut praktek sendiri atau program?

P : praktek sendiri waktu itu. Mangkannya mungkin karena praktek sendiri dan baru pertma kali jadi bingung.

N1 : Nah, yang di Rumah Keheningan kamu ikut atau hanya mengobservasi.

P : waktu itu ikut satu kali tapi hanya sampai di episode dua atau tiga karena waktu itu grupnya kurang kondusif. Dapat yang kurang kondusif.

N1 : Heem heem heem. Oke. Oke. Nah begini, kalau meditasinya sendiri begini kamu bisa sebagai bahan bacaan e bisa melihat buku titik hening di dalam chapter tentang kata pengantar atau kata pendahuluandisitu ada deskripsi e singkat tentang apa itu meditasi tanpa objek. Em, jadi titik hening, lalu latihan-latihannya bisa melihat e meditasi pembebasan diri. Itu bukunya. E, itu buku yang paling apa e paling paling sample gitu lah. Nah disitu juga ada Tanya jawab tentang meditasi dibagian Tanya jawab dibagian kedua buku itu. Nah itu saya rasa akan bisa membantu melihat apa itu meditasi tanpa objek, gitu. E nah singkatnya em. Secara singkat saja jadi meditasi itu secara umum bisa digolongkan menjadi dua, yaitu meditasi konsentratif dan meditasi non konsentratif. Meditasi konsentratif itu selalu memiliki objek. Objeknya banyak bisa nafas, bisa sensasi, bisa mantra, bisa imajinasi, bisa visualisasi ya. Jadi objek tertentu diambil sebagai objek konsentrasi secara terus menerus. Ini adalah meditasi konsentratif atau meditasi dengan objek. Nah meditasi non konsentratif atau meditasi tanpa objek tidak mengambil objek tertentu sebagai fokus, latihan dalam waktu yang lama ya. Jadi tidak ada objek tertentu. Nah perhatian kita tidak ditujukan pada objek, tetapi pada batin atau pada reaksi-reaksi batin ini terhadap objek. Jadi yang penting bukan objeknya tapi pada batinnya, ya. Jadi kita memahami proses batin, kita memahami e proses pikiran, kita memahami proses emosi, e, e, apa, hanya memahami saja. Hanya mengobservasi tanpa reaksi. Nah, dengan begitu kita belajar untuk lebih jauh lagi, yaitu belajar untuk membangkitkan atau merealisasikan apa yang disebut dengan kesadaran, keelingan, atau keheningan, ya. Jadi yang pokok adalah itu e kita memahami batin di dalam keheningan, memahami batin di dalam kesadaran, ya. E kita tidak menggunakan e kapasitas pikiran untuk melihat batin atau melihat fenomena e apa batin kita tetapi mengobservasi. Hanya mengobservasi saja tanpa berfikir, ya. Dengan begitu akan menghasilkan sebuah knowledge, sebuah pemahaman atau pengetahuan yang berbeda dari proses berfikir. Nah, proses ini

sangat simple, tetapi tidak sederhana bagi kebanyakan orang karna kebanyakan orang hanya e hanya dilatih untuk berfikir, berfikir, dan berfikir. Ya, termasuk untuk mengatasi masalah-masalah kejiwaan stress, em galau. Ya, itu dihadapi dengan berfikir, ya. Padahal pikiran itu adalah bagian dari masalahnya, ya. E nah kita membutuhkan sebuah instrument untuk e menghadapi setiap masalah kejiwaan itu, bukan dengan instrument pikiran, ya. Tapi dengan instrument yang lain. Karena pikiran itu bagian dari masalahnya. Jadi itu meditasi non konservatif atau meditasi tanpa objek.

P : E waktu itu saya juga sempat baca tulisan Romo singkat di website tentang meditasi tanpa objek itu tidak membutuhkan pelatih. Nah tapi kenapa kita di meditasi Rumah Keheningan kan diminta untuk membuat grup, lalu e ada satu yang mengkoordinir. Nah apakah itu bukan pelatih, begitu?

N1 : Emm. Nah meditasi konsentratif itu membutuhkan guru karena ada teknik yang sangat spesifik ada tahap-tahapnya, ada tujuannya, ya. E maka dibutuhkan guru. Nah meditasi non konsertratif atau meditasi tanpa objek tidak dibutuhkan guru. E, orang seperti saya ini sifatnya, e fungsinya adalah sebagai penunjuk saja, penunjuk jalan, tapi yang menjalani adalah pemeditasi itu sendiri. Jadi gurunya itu adalah orangnya itu sendiri. Dia sekaligus sebagai murid. Dia guru sekaligus sebagai murid, ya. Em, saya itu bukan guru, saya penunjuk saja, penunjuk jalan. Seperti coach, ya seperti yoga master. Itu kan hanya e hanya menunjukkan, ya. Tetapi praktek mesti di dilakukan sendiri oleh pemeditasi, ya. Jadi itu maksudnya tidak dibutuhkan guru, dalam arti itu, ya. Em, tapi tentu saja em banyak orang tertolong dengan adanya coach. Adanya penunjuk ini. Seperti kalau kita sama sekali tidak tahu jalan. E apa, kita berada di Jakarta menuju ke bogor sama sekali, e kita tidak pernah berada di Jakarta atau Bogor kita membutuhkan arah, penunjuk arah. Kita mencari di google atau tanya orang. tetapi yang penting bukan google nya atau orang yang menunjukkan. Tapi yang penting adalah kita sendiri yang menjalani. Ya, itu maksudnya e guru.

P : E kalau gitu e saya masih bingung. Maksudnya kalau kan untuk meditasi itu kan berarti latihan, untuk melatih kesadaran ya Romo jatuhnya?

N1 :Heem

P : latihan untuk melatih kesadaran dan itu kan berkaitan dengan jiwa. Berarti bisa dibilang berkaitan dengan jiwa. Nah, ketika itu berkaitan dengan jiwa, bukankah e berarti harus ada yang benar-benar membimbing gitu? Terus kalau gitu berarti kan menuntut sebuah profesionalis apa profesionalisme dari si pelatih. Apakah meditasi Rumah Keheningan tidak butuh itu?

N1 : Emm begini emm orang yang menunjukkan jalan tentu saja dia sudah berjalan lebih dulu. Bukan berarti dia sudah ekspert. Ya, tetapi sudah pernah berjalan lebih dulu sehingga orang e bisa belajar dari yang berjalan lebih dulu. Atau seperti cermin. Kalau kamu melihat ke cermin itu bisa melihat dengan jelas wajah kamu sendiri.

P : Iya

N1 : ya, itu fungsi dari cermin. Dan ketika orang mendengarkan atau membaca apa yang ditulis oleh seorang guru dalam arti di sini maka dia sebenarnya langsung bisa tertolong untuk membaca batinnya sendiri. Jadi yang penting bukan gurunya, tapi yang penting adalah batinnya. Ya, jadi e apa apa guru itu berfungsi seperti cermin untuk menolong orang bisa melihat dirinya sendiri, supa bisa melihat dengan jelas situasi batinnya begitu.

P : E, berarti untuk jadi pelatih di meditasi Rumah Keheningan itu tidak ada tuntutan – tuntutan seperti harus punya kategori apa begitu? Tidak harus Romo? Yang penting dia sudah pernah melakukan meditasi Rumah Keheningan?

N1 : ya, tentu saja orang akan tahu bahwa e.. seorang guru atau pelatih ini, coach ini punya kapasitas atau tidak. Tentu saja. Ya, orang kan tahu. Ya, em jadi.. kalau orang e.. dari.. apa.. dari.. e.. perjumpaan dengan pelatih, coach, atau guru ini e.. menolong dia, saya kira mereka tahu bahwa guru ini e.. somehow e.. apa pada level tertentu, pada tingkat tertentu dia e.. apa namanya.. e.. e.. cukup bisa memahami batinnya. Ya tahu apa yang disebut misalnya soal pembebasan batinnya, soal kedamaian, dan seterusnya. Nah, dari situ lalu dia bisa e berbagi. Jadi masalahnya

bukan soal teknis ya tetapi ini soal apa ya.. soal kedalaman hidup, yang dialami dan dia bagikan kepada orang- orang, ya. Jadi bukan soal teknis.

P : E, iya ya. E.. saya mau tanya dulu berarti dulu itu tujuan. E.. gini, berarti dari e.. Rumah Keheningan itu awalnya dibuat untuk retreat aja atau *online* Romo? Awal mulanya meditasi Rumah Keheningan.

N1 : O, awalnya begini. E.. kita sudah membuat planning untuk membuat retreat offline tetapi karena covid lalu tidak bisa. Lalu saya mendengar, ada banyak sekali orang membutuhkan pendampingan, ya. Karena ada gegalauan, ada kecemasan, ada berbagai macam kepanikan begitu. Termasuk orang-orang yang berlatih meditasi, mereka membutuhkan e.. pendampingan guidenes. Lalu saya membuka program *online* seperti ini, ya. Jadi, e.. ini dimaksudkan sebagai pengganti retreat offline pada saat itu.

P : Aaa ya. Berarti ketika nanti misalnya sudah tidak covid, apakah e akan lanjut dengan offline, Romo? Retreat berarti?

N1 : ya, tentu saja offline itu punya keunggulannya sendiri dibandingkan *online*. Ya karena, e... apa praktek seperti ini membutuhkan perjumpaan intensif. Ya, dialog, perjumpaan intensif, itu tidak bisa digantikan secara *online*. Tapi kalau tidak ada kesempatan untuk offline e.. tentu saja *online* bisa dipakai, ya. Dan kalau dilihat dari testimony-testimoni yang ada e.. lumayan lah. Jadi e.. para peserta bisa mengambil manfaat dari situ. Tapi kedepan e.. meskipun covid nanti kita akan coba secara sangat terbatas. Kita akan coba program offline.

P :Ahhh begitu. E.. kalau misalnya saya mau ikut meditasi dengan retreat offline apakah itu nanti dengan system dating dan berbayar atau gimana Romo?

N1 : e... ya jadi harus ada pendaftaran. E.. lalu ada donasi. Kita menyebutnya donasi. Artinya e.. ya kita itu, kita membutuhkan sejumlah biaya untuk membackup oprasional, e... karena emm karena ada cost untuk makan, akomodasi, dan seterusnya. Ya.. jadi donasi. Yang tidak mampu biasanya juga kita buka, kita memberi support juga. Kita mencarikan dana, emm tapi yang mampu juga bisa

memberi lebih untuk memberi support untuk mereka yang kurang mampu. Ya. Jadi desainnya seperti itu.

P : Ohhh, berarti jatuhnya sukarela ya Romo?

N1 : Iya. E.. donasi lebih. Ya, donasi. Tapi biasanya e.. ketutup biayanya. Ya biayanya bisa menutup.

P : Em kalau dari ini sendiri dari retrenya sendiri, meditasi Rumah Keheningan itu berarti sejak kapan Romo didirikannya?

N1 : Sejak 2008 sampai sekarang.

P : Namanya sudah meditasi Rumah Keheningan itu ya Romo? Sama namanya?

N1 : namanya meditasi.. meditasi tanpa objek judulnya sih, tetapi... yang Rumah Keheningan itu baru setelah covid ini.

P : ohh berarti Rumah Keheningan itu meditasi yang diberikan untuk masa covid ini memang ya Romo? Dikhususkan?

N1 : heem. Heem.

P : oke, berarti kalau begitu apakah e.. apakah ini ada.. kan Romo bilang ada keresahan tadinya, akhirnya dibuatlah meditasi Rumah Keheningan yang secara *online*. Nah apakah itu, di grup ini ada ga sih Romo grup khusus untuk orang yang benar-benar stress karena covid? Kan kalau yang lainnya itu biasanya, ya karena misalnya saya mau jadi pelatih, saya buat grup. Nah apakah Romo juga buat khusus untuk orang – orang tertentu yang memang stress covid misalnya?

N1 : Emm, ini kan dibuat buka untuk umum. Jadi siapa saja bisa ikut, bisa masuk. Entah mereka yang motivasinya untuk sembuh dari penyakit stress, atau apa gitu ya. Ingin mencari kesembuhan secara fisik, atau ingin mencari kedalaman spiritual, ya. Ingin memperdalam hubungan dengan Tuhan, atau ingin memperbaiki relasi dengan pasangan, atau begitu ya. Banyak sekali motivasi – motivasi. Jadi tidak papa. Yang penting orang bisa berlatih dan e.. apa efeknya itu banyak.

Efeknya bisa mendatangkan penyembuhan fisik mereka yang sakit. Bisa mendatangkan penyembuhan kejiwaan bagi mereka yang stress galau, ya. Bisa meningkatkan kejernihan batin sehingga bisa e.. dengan apa jernih memutuskan apa yang harus diputuskan. Berani mengambil resiko, ya. E.. orang bisa menemukan kedamaian, menjalin hidup lebih damai di tengah berbagai macam pergolakan, tantangan, ya.. jadi.. jadi, banyak manfaat untuk setiap orang, juga membantu disetiap level tingkatan e.. spiritual seseorang.

P : berarti kalau misalnya meditasi *online* itu kan 7 episode, kalau di retreat apakah sama Romo sistemnya? Ada 7 episode atau dibuat tujuh hari atau gimana Romo?

N1 : ya, kalau retreat biasanya sepuluh hari yang paling lama lalu kalau yang lain itu yang paling pendek weekend 3 hari. Itu yang paling pendek. Jadi antara 3-10 hari. Ya jadi bergantung waktu saya. Emmm yang besok ini bulan, e.. bulan agustus itu 5 hari, bulan oktober juga 5 hari, lalu diakhir tahun bulan desember sampai tahun baru, tahun depan itu saya kira delapan hari atau 9 hari.

P : itu tempatnya dimana biasanya Romo?

N1 : kita punya centre di puncak

P : ahh.. jadi ada kepengurusannya sendiri? Saya boleh tahu strukturnya nggak Romo? Kayak struktur kepengurusan untuk meditasi yang Romo buat?

N1 : ahh tidak, itu hanya tempat. Kalau tempat itu e.. ada centre yang namanya itu ecointercultural camp di megamendung. Kamu cari di google saya kira akan ada. Lalu ya ada manajemen nya tentu saja, karena sebagai yayasan yang mengelola tempat itu. Tapi sebagai meditasi e.. apa namanya.. e.. organize, e komite, atau panitia yang mengadakan meditasi, retreat meditasi ini berganti ganti. Ya tentu saja yang memberi saya. Yang menyiapkan emmm makan, akomodasi, kepanitiaannya, administrasi, pencatatan, dan seterusnya ada volunteer tersendiri.

P : ohh berarti setiap kali retreat itu beda-beda Romo volunteernya untuk ngurus?

N1 : Heem, ada panitia.

P : berarti bisa dibilang Romo itu berdiri sendiri untuk ngurus meditasi Rumah Keheningan ini?

N1 : E.. maksudnya berdiri sendiri?

P : Maksudnya tanpa tim. Tim yang tetap. Kan kalau kata Romo per retreat ada volunteernya sendiri-sendiri. Kalau misalnya untuk ngerekap datanya dari tahun ke tahun gitu apakah ada timnya?

N1 : ada timnya tetapi sangat fleksibel. Tidak ada tim yang tetap dari awal sampai akhir ya, karena ini sifatnya kan volunteer, ya jadi siapa yang bisa dan punya kapasitas lalu kita libatkan.

P : O.. begitu.. oke.. kemudian, saya mau Tanya.. soal step – step yang ada di meditasi Rumah Keheningan yang *online* yang ada di Spotify itu kan romo rangkum dalam 7 episode dan ada 4 interstisi ya Romo. Sebenarnya interstisi itu gimana sih Romo? Saya masih bingung.

N1 :emmm... oke, episode atau episode itu adalah guideness untuk orang melakukan meditasi. Interstisi itu adalah bahan e.. untuk mengisi jeda antar episode. Ya.. jadi bahan itu bisa didengarkan, dibaca, direnungkan lalu di refleksikan sebagai pemberi konteks untuk latihan setiap episode. Yaa, supaya orang tahu. Lebih tahu konteks yang diberikan dari tiap episode yang diberikan. Jadi itu maksudnya interstisi, ya. Pengisi jeda antar episode.

P : terus kalau.. kan romo buat dalam 7 episode e.. apakah ada alasan khusus Romo kenapa 7? Kenapa tidak 5 atau 10 begitu?

N1 : heem. Ya, 7 itu e.. biasanya kan kita tujuh hari, ya. E.. sekitar 7 hari, 10 hari, 5 hari begitu. E.. jadi itu bahan yang bisa dipakai untuk latihan. E.. selama tujuh hari. Tetapi e.. di dalam program *online* ini, 7 bahan itu diselesaikan kurang lebih sekitar emm... sekitar.. berapa minggu ya.. barangkali sekitar 3 minggu. Yaa.. karena dua episode.. e... setiap minggu itu sekitar 1 atau 2, saya agak lupa. Satu bahan atau dua bahan gitu.

P : e.. kalau... saya juga baca tiap episode itu kan punya judul ya Romo. Kayak yang pertama ada Komitmen spiritual, lalu ada berlatih sadar responsive untuk yang kedua, dll. E.. tujuan dari tiap stepnya itu apa Romo?

Tutt... tuttt... telp terputus (signal buruk).

P : Maaf, kelihatannya signalnya sempat hilang punya saya..

N1 : Ahhh iyaa.. oke..

P : Jadi saya mau tanya.. Romo kan merangkum meditasi Rumah Keheningan ini dalam 7 episode. Nah, saya mau tanya tujuan dari e... per episodanya itu apa Romo? Kayak episode 1 itu tujuannya untuk apa e... goals nya itu apa gitu..

N1 : emmm... begini kalau soal metode, e... kamu bisa baca emmm... nanti saya kasih link ya judulnya adalah Post Vipassana.

P : apa Romo?

N1 : Post Vipassana, nanti saya kirimkan coba kamu baca itu. Jadi, itu metode yang... e... apa katakana metode yang bukan metode ya.. ini agak sulit.. e... untuk dipahami untuk kebanyakan orang. tapi coba baca saja nanti. Jadi, e.. meditasi ini sebenarnya tidak punya tujuan lain kecuali orang berlatih sadar dari saat ke saat dalam waktu yang lama. Ya.. e.. tujuannya bukan untuk mencari penyembuhan, kedamaian, pembebasan, penyatuan lebih dalam dengan Tuhan atau apa saja ya. E.. apalagi kesaktian begitu. E.. tujuannya bukan itu. Tujuannya adalah menjadi sadar dari saat ke saat dalam waktu yang lama. Itulah meditasi. Dan em... e.. praktek sadar dari saat ke saat dalam waktu yang lama itu mungkin sekali akan mendatangkan e.. apa efek-efek seperti tadi itu. Efek penyembuhan, dan segala macam. Ya.. tetapi itu bukan menjadi tujuan. Itu hanya efek saja. Yang pokok adalah latihan sadar dari saat ke saat dalam waktu yang lama. Tujuannya itu, ya. Jadi, tidak ada tujuan lain kecuali praktek sadar dari saat ke saat, ya. Nah, e.. untuk melatih kesadaran ini maka dibutuhkan berbagai macam pendekatan, dibutuhkan berbagai macam gaya dan seterusnya supaya orang terbantu menjadi lebih sadar, ya. Begitu.

P : a... sama mau Tanya Romo, yang.. kan.. Romo bilang kalau di sini itu.. meditasi Rumah Keheningan itu inspirasinya ada dari artikel, buku, film, dan pengalaman guru spiritual dari berbagai tradisi. Nah, saya mau Tanya kira-kira apa saja yang Romo? Supaya saya juga nanti mau coba cari-cari.

N1 : e... sebenarnya, itu kan e.. apa.. e.. apa ya.. yang namanya praktek kesadaran atau praktek keheningan itu kan e.. sumbernya banyak. Ya.. sumbernya banyak. Dari guru-guru e.. yang pernah ada dilahirkan di tengah bumi ini. E.. misalnya dari Sang Budha, ya.. e.. ya, Kristus sendiri juga mengajarkan e.. meditasi.. e.. apa.. menganjurkan meditasi ini walaupun istilah yang dipakai bukan meditasi sebenarnya tapi esensinya juga ada. Lalu dari tokoh-tokoh e.. tradisi Hindu juga ada, tradisi supping juga ada, jadi.. setiap tradisi agama itu ada, ya. Yang mengajarkan praktek keheningan atau praktek kesadaran ini. Nah tokohnya banyak sekali. Ya, kalau tokoh yang banyak diacu ya tentu saja Sang Budha.. e.. lalu.. em... kalau mau bicara tokoh ya Sang Budha, lalu Jiddu Krishnamurti, Sri Rahmanamarsi dari Hindu.. ya.. e.. dari tradisi e.. Buddhis ya cukup banyak. Baik dari tradisi rah pada, mahayana, zen, chan, begitu juga ada, ya. Tradisi ke katolikan sebenarnya juga ada. Ya.. dari mereka yang mengambil jalan via negatifa, para tokoh mistik seperti mestorekat, lalu e.. siapa lagi.. Yohanes salib, Santa Teresa, begitu, ya. Itu tradisi dari Katolik. Kalau dari Islam, ada dari tokoh-tokoh Sufi. Kalau dari pemikir-pemikir modern. Ya, sebenarnya bukan sekedar pemikir, tapi lebih pada e... apa ya.. kaum mistik modern, seperti misalnya e... E-Katolik lalu bukunya juga ada ya. Buku PDF juga bisa dicari di google. Lalu misalnya david Thowkiens, ya itu seorang psikiater tapi juga seorang mistik. Ya.. banyak, ya.. gitu.

P : kalau untuk film biasanya apa ya Romo, biasanya? Nanti supaya saya tonton.

N1 : apa?

P : untuk dari film

N1 : Oh video banyak sekali.. ya.. e video e katholi juga banyak, Jiddu Krishnamurti juga banyak. E.. video Rahwana maharsi misalnya itu. Itu juga banyak ya.

P :ahhh.. oke.. okee.. oke.. E.. Romo saya mau Tanya kalau untuk buku titik hening sama meditasi pembebasan diri, e.. apakah bisa saya akses dari website ya Romo?

N1 : Di Google ada.. coba kamu cari PDF nya.

P : ohh ada dalam bentuk PDF. Oke.. oh iya Romo, saya juga mau Tanya, e.. kan kalau untuk media yang untuk menyebarkan meditasi Rumah Keheningan itu kan, Romo ada website, di Spotify saya juga mendengarkan, lalu e.. Spotify sama ada youtube sama lewat whatsapp. Nah, e.. Romo kenapa memilih media-media itu Romo? Maksudnya, adakah target atau gimana?

N1 : em.. iya, pertama saya pilih Spotify karena e.. untuk media visual saya tidak siap juga tidak ada tim. Jadi yang ada saja, sarana yang ada, yang paling praktis nah itu yang saya pakai. Maka, saya ambil Spotify. Kemudian kedua, e.. ada orang yang ikut si Anom itu, yang merasa sangat terbantu, dia mengupload, memindahkannya ke youtube. Ya.. e.. dari youtube lalu itu bisa diakses lebih banyak orang, ya. Sampai hari ini saya kira dia membuka batch ke 14, ada angkatan ke 14 untuk melakukan apa latihan meditasi sejak tahun lalu sampai saat ini, ya.

P : wah, besar ya Romo..

N1 : jadi, kelompok dia sendiri sudah 14 angkatan. Setiap angkatan bervariasi jumlahnya ada yang sampai 90 orang, ya. Ada yang 60 orang, gitu ya.. variasi.

P : emm.. oke oke oke.. kalau dari informasi yang Romo miliki, untuk meditasi Rumah Keheningannya sendiri yang Romo buat.. berarti 2020 ya Romo?

N1 : Heem..

P : 2020, itu sudah berapa banyak yang bergabung Romo? Data itu di rekap atau engga?

N1 : saya kira e.. ada puluhan ribu.

P : puluhan ribu? Sejak 2020?

N1 : iya.. ada puluhan ribu.. e.. tapi persisnya kan kita tidak tahu. Karna kan sifatnya seperti multilevel to ini, seperti sales sifatnya. Jadi saya hanya nge blash ke beberapa orang, beberapa orang itu ngeblash lagi, lalu ada yang termotivasi membuat grup, lalu itu jalan terus ya, sampai sekarang. Tapi saya tidak tahu, persisnya berapa gitu. Tapi dari Spotify itu kelihatan jumlahnya berapa setiap itu di klik. Di Spotify saja. Tapi di media lain kan saya tidak tahu persis. Seperti youtube itu, diakses berapa orang saya tidak tahu persis. Tapi kalau kita melihat dari Spotify saja saya kira sudah puluhan ribu.

P : Ohhh iya... kalau tadi pagi saya cek youtube dari yang mas Anom berarti ya Romo.. Mas Anom yang upload e.. materi Romo itu satu... episode satunya saja ditonton 1.700 sekitar itu. Untuk tadi pagi.

N1 : Oh ya.. itu 1.700 di youtube ya.. kalau di Spotify ada yang sampai 2.000 lebih dari 2.000 gitu. Yang di, untu k setiap episode.

P : Ohhh iyaa.. begitu, oke. Sama, e... berikutnya mungkin saya mau Tanya-tanya lebih ke e... proses Romo untuk membuat materi meditasinya.. kayak, e.. saya mau Tanya kayak e.. perintah e.. tugas atau perintah apa sih yang biasanya yang Romo pakai untuk menyampaikan pesan ke peserta meditasi, biasanya?

N1 : emm... apa nih maksudnya? Perintah apa maksudnya?

P : maksudnya kayak.. perintah yang.. misalnya Romo mau menyampaikan untuk soal tadi.. latihan untuk sadar responsive. Nah, tugas yang Romo minta supaya mereka bisa sadar responsif itu yang seperti apa?

N1 : emm... oke oke.. ya, jadi itu latihan-latihan praktis yang kiranya bisa menolong ya. Untuk setiap orang, misalnya untuk sadar responsif. Gitu.. em... e... saya lupa untuk setiap chapter, atau setiap episode saya memberi perintah apa. E.. ya, tapi, sebenarnya itu hanya salah satu contoh saja.. ya.. supaya orang bisa menjadi lebih sadar ya. E.. kalau di retreat offline saya kira akan lebih kaya dan ada

perjumpaan personal, dialog, diskusi, dan seterusnya. Sehingga lalu, setiap instruksi itu menjadi personal. Ya.. menjawab kebutuhan setiap orang. dan mungkin lalu intruksinya untuk setiap orang menjadi berbeda. Ya, tapi ini kan umum, ya. Jadi saya tidak tahu persis keadaan setiap orang tapi secara umum saja saya memberikan instruksi untuk dilakukan, gitu ya. Tapi di dalam kesempatan offline e.. bisa saja e.. instruksi seperti ini tidak cocok untuk sebagian orang e.. sebagian yang lain tidak cocok dan yang tidak cocok itu dicarikan e.. apa.. latihan yang berbeda. Ya.. supaya lebih pas itu.. tetapi itu kan tidak bisa dilakukan karena tidak ada komunikasi timbal balik to.

P : iya.. betul.. ya, berarti, Romo juga mengakui kalau meditasi yang offline itu jauh lebih efektif daripada meditasi yang *online* ini. Yang baru dibuat 2020 ini, berarti Romo?

N1 : Heem.. iya... ya tentu saja, karena komunikasi yang paling efektif adalah komunikasi perjumpaan langsung. Jadi bukan hanya verbal, disitu ada kontak secara langsung, kita bisa memahami e.. apa.. reaksi atau respon.. tubuh seseorang.. ya.. mimiknya dan seterusnya.. ya, kita bisa menangkap. E.. lalu kita juga bisa lebih intensif berdialog, secara lebih dalam gitu. Nah kalau yang *online* tentu saja ada kelebihanannya ya.. seperti, kita bisa menjangkau lebih banyak orang, ya.. dalam waktu yang bersamaan, gitu. Tapi kelemahannya itu tadi, ya.. ya seperti, kalau komunikasi itu kan yang paling efektif e.. perjumpaan langsung, ya. E.. lalu kalau tidak bisa berjumpa, Lo kirim misalnya e.. apa..emm.. e.. record suara dan visual ya. Itu komunikasi yang efektif ya. Kalau tidak bisa ya kirim rekaman audio saja, tapi visualnya tidak. Itu sudah berkurang lagi, ya. Atau kirim kata-kata lewat sms, wa, itu juga berkurang lagi. Ya.. ya begitu.

P : e.. kalau untuk Romo sendiri berarti kedepan ada nggak misalnya e.. adakah rencana untuk misalnya Romo memperagakan dalam bentuk visual yang kemudian diupload ke youtube? Gitu Romo.. kalau sekarang kan masih dalam bentuk hanya suara kalau kedepan apakah itu akan diadakan atau tetap nanti kembali ke *online* kalau mau lebih efektif.. ehh ke offline.. maaf.. retret offline kalau misalnya mau lebih efektif?

N1 : ya.. offline kita akan coba ya.. e.. yang *online* mungkin bisa juga tetapi belum ada rencana spesifik.

P : ahhh, iya iya. Berarti tergantung nanti ada tim yang bisa membantu atau tidak ya Romo?

N1 : Heem... heem.. heem...

P : okee.. oke.. e.. untuk Romo sendiri, Romo kalau di whatsapp pernah membuat grup juga nggak Romo? Maksudnya Romo sendiri yang jadi pelatih itu apakah tiap berapa bulan sekali ada jadwalnya gitu ndak Romo?

N1 : tidak. Saya hanya memberi secara offline. E.. kalau *online* begini saya tidak memberi langsung. Yang membuat grup adalah orang-orang yang pernah berlatih dengan saya ya. Tapi saya sendiri tidak pernah membuat grup.

P : Kenapa Romo? Apakah ada alasan tertentu?

N1 :e.. ya.. e.. waktu saya sangat terbatas e..

P : ahh, karena kesibukan berarti ya Romo?

N1 : Iya... heem..

P : e.. kalau misalnya dari retreat – retreat offline, yang ketemu langsung, bisanya kesulitan ketika melaksanakan meditasi itu apa Romo? Kesulitan paling besar kalau harus menghadapi peserta. Karena kan, mungkin ga semua dengan mudah mencerna e.. materi yang diberikan.

N1 : em.. ya saya kira e.. umum ya. E.. kalau tidak pernah meditasi, dulu pernah meditasi tapi tidak pernah meditasi ya pasti juga akan kesulitan. E.. yang belum sama sekali meditasi juga tentu saya pasti ada kesulitan, e.. tetapi oke. Itu bagian dari sebuah proses. Maka dibutuhkan waktu yang lama untuk bisa e.. apa.. betul-betul masuk pada inti latihannya. Nah dari pengalaman, dari program 10 hari biasanya orang kalau sudah lewat 5 hari atau 7 hari orang sudah masuk dengan mudah. Kita akan membuat program 5 hari. Itu sangat kurang sebenarnya, tapi oke. Daripada tidak sama sekali. Jadi kita akan membuat program 5 hari kita harapkan

setelah 5 hari orang sudah bisa menemukan sesuatu, lalu bisa di praktekkan dalam kehidupan sehari-hari.

P : berarti Romo kalau pas retreat offline Romo yang langsung membimbing sampai benar-benar paham untuk tiap peserta?

N1 : iya, saya sendiri.

P : ahh.. oke.. e.. lalu kalau untuk yang *online*, saya jadi penasaran. E.. dari yang meditasi Rumah Keheningan ini sendiri, e.. kapan peserta bisa dikatakan berhasil? Kategorinya itu gimana Romo? Bisa dikatakan berhasil melaksanakan e.. meditasi Rumah Keheningan ini.

N1 : begini, kalau yang model *online* itu kan minum malum karena mereka tidak bisa offline, maka disediakan sarana untuk *online*. Tidak ideal, tapi daripada tidak lalu oke. Nah lalu kedua, e.. apa namanya, pemimpin grup itu sifatnya bukan sebagai coach. Ya. Tetapi mereka sebagai e.. apa ya e.. fasilitator teknis saja supaya orang bisa bersama-sama e.. berlatih. Tetapi mereka bukan guru-guru meditasi. Mereka adalah fasilitator saja. Sehingga, ya tentu saja, orang.. e.. mereka belum punya kapasitas untuk e.. apa.. menjawab kesulitan – kesulitan dalam meditasi. Karena ini sama-sama berlatih saja, ya. Oleh karena itu, di dalam e.. apa.. model komunikasi grup saya minta mereka hanya memberi laporan tetapi bukan e.. apa.. apa ya tidak ada diskusi. Jadi tidak ada diskusi. Jadi, mereka hanya memberi laporan dan selesai. Hanya memberi laporan saja, tidak ada diskusi. Itu, juga mengurangi supaya orang tidak asik dengan diskusi saja tetapi dengan praktek, ya. Ya, jadi kita lebih mementingkan praktek, latihannya bukan diskusinya.

P : em.. kalau untuk testimony ada respon yang paling berkesan nggak untuk Romo selama ini? Dari siapa biasanya?

N1 : e.. semua e..ya mengesankan. Dalam arti begini, e.. keadaan batin orang ini, batin kita ini kan sangat kaya dan masih banyak hal yang kita tidak pahami, kita tidak ketahui gitu ya. Nah ketika seseorang itu menemukan sesuatu hal yang baru di dalam proses meditasi, ada insight, ada pemahaman baru, ada pengalaman macam-macam ya kira-kira itu sesuatu yang sangat berharga dan patut untuk

diapresiasi, ya. Jadi.. ya itulah, sebenarnya setiap peristiwa dalam hidup ini, setiap saat adalah baru, ya. Dalam meditasi itu jelas sekali. Kita akan, setiap kali meditasi kita akan menemukan sesuatu yang baru, ya. Dan itu menggembirakan, ya. Kalau mereka share, ya tentu saja dengan kejujuran, keterbukaan yang ada, lalu ya kita terbawa juga ya. Rasa senang, rasa gembira, ya. Tetapi tidak ada yang lebih extraordinary, lebih hebat. Ohh pengalaman ini lebih hebat dari yang lain, tidak. Semua pengalaman unik, sesuai dengan tingkatannya masing - masing.

P : e.. kalau yang di website, yang say abaca kan untuk yang meditasi Rumah Keheningan yang *online* ini kan testimoninya baru yang dari... yang dibagikan di website baru yang dari ASP itu ya Romo? Yang Anom Surya Putra itu.

N1 : Heem

P : e.. mau tanya, kira-kira ada testimony yang lain nggak Romo? Yang bisa saya lihat.

N1 : e nanti.. e.. itu sudah saya kirimkan tentimoni yang lain. Ada beberapa, ya jadi itu saya dapatkan hanya dari satu grup yang dikelola oleh Rurit. Tapi yang dikelola oleh Anom, Anom juga membuat, itu tidak saya masukkan ya. Yang lain saya tidak tahu, karena tidak memberi laporan.

P : Ahh, oke Romo kalau begitu. e.. Oh iya Romo, sama satu lagi saya mau Tanya soal e.. sound healing sama root chakra. Root Chakra itu apa ya Romo?

N1 : E.. Root Chakra itu Chakra dibagian tulang ekor, ya. Raon Chakra, itu chakra dibagian kepala, diatas, ya. Jadi, Chakra kita itu ada, e.. sekurang-kurangnya ada 7, ya. E.. chakra atas itu tergantung ya. Ada yang menyebut 1 atau 7. Tapi bagian-bagiannya adalah itu yang kepala paling atas, kemudian dibawahnya ada yang tenggorokan, dibawah lagi ada dibagian hati atau dada, ya, heart chakra. Kemudian dibawahnya, sedikit dibawah, dua inci dibawah pusar ya itu chakra di perut, di lambung, lalu chakra reproduksi dibagian organ seksual, lalu ditulang ekor. Nah tulang ekor itu Root Chakra, chakra dasar.

P : ahhh chakra dasar.. kalau untuk sound healing, music-musik yang dipakai untuk meditasi itu biasanya music yang gimana Romo? E.. pemilihan musiknya itu harus yang gimana? Yang untuk membantu proses latihan meditasi. Kan kalau saya dengar kayak yang di Spotify itu, e.. lebih kayak suara kicauan burung, lalu ada bell, gitu. Itu ada maksudnya sendiri gitu nggak Romo? Kenapa bell, kenapa itu?

N1 : iya itu sebenarnya hanya background. E.. tapi tidak penting, tidak terlalu penting. Tapi hanya background saja, memberi suasana. Tapi kedua e.. sebenarnya juga disetiap suara itu kana da vibrasi yang secara langsung bisa terkait dengan titik-titik chakra tadi. Nah, Root Chakra itu penting untuk penyelarasan. Penyelarasan chakra dasar, ya. E... maka ketika itu dibunyikan, ada beberapa yang terstimulasi ada gerakan-gerakan spontan yang tanpa dia inginkan itu terjadi. Nah itu efek dari energy yang masuk lewat Chakra dasar dan e.. apa.. dan berjalan me.. me.. apa namanya.. emm.. berjalan menyelaraskan tubuh, ya. Maka ada efek-efek seperti itu.

P : ahhh.. oke oke oke. Kalau untuk pembuatan yang di Spotify itu kemarin Romo buat sendiri? Romo rekam sendiri atau gimana?

N1 : iya.. semua saya rekam sendiri dengan HP, ya. E..

P : woww

N1 : jadi tidak memberikan peralatan banyak. Ya, sangat simple.

P : waaa keren Romo, semuanya sendiri. Kalau yang tante Rurit itu kemarin kan e.. cerita.. ini loh, suruh meditasi Rumah Keheningan.. karena, kan saya belum pernah meditasi terus ini Romo Sudri buat sendiri e.. bagus buat pemula, katanya gitu. Karena awalnya saya diajak langsung yang Deepak Chopra itu ya Romo?

N1 : Heem..

P : Iya.. Romo tahu itu?

N1 : Heem.. heem..

P : itu saya kesusahan hahaha. Karena belum pernah, langsung disuruh yang itu.. gitu.. kemarin..

N1 : Heem.. heem

P : terus bingung jadinya, ini gimana caranya hahaha.. gitu..

N1 : Emmm...

P : kalau untuk yang di retreat offline, e.. Romo biasanya e.. apa.. pesertanya itu mereka berkelanjutan atau biasanya sekali terus udah gitu Romo? Atau yang terus ikut..

N1 : iya.. ada yang berkelanjutan, ada yang cuma sekali datang begitu. Tapi mereka yang merasa terbantu saya kira mereka akan membutuhkan waktu lagi, ya. Untuk istirahat dan mengambil kesempatan retreat. Jadi idealnya, setiap orang dalam satu tahun itu bisa istirahat untuk retreat, untuk meditasi, idealnya. Ya, setiap tahun, mengambil waktu khusus untuk meditasi. Jadi, e.. tidak harus meditasi dengan saya, tapi orang mengambil break.

P : jadi, bisa dibilang kayak liburan gitu ya Romo? Relaksasi?

N1 : ya, ya..

P : ahh, oke oke oke. 2008, berarti lama juga ya Romo untuk retreatnya. Itu berarti bukan atas nama Gereja ya Romo? Pembuatan meditasinya itu.

N1 : maksudnya apa nih, atas nama Gereja?

P : E... dibuat oleh Gereja. Bukan dibuat oleh Gereja ya Romo? Bukan dibawahnya Gereja?

N1 : e.. gini, jadi meditasi ini bukan hanya untuk orang-orang Katolik. Tapi untuk semua agama, bahkan juga terbuka untuk orang-orang tidak beragama. Ya.. tapi kebanyakan tentu saja Katolik, karena mungkin mereka melihat saya sebagai seorang Pator. Ya, tetapi sebenarnya e.. ini model pengolahan hidup batin, pengolahan hidup rohani, yang terbuka bagi setiap orang.

P : Ahhh, oke Romo. Saya kira kalau untuk wawancara semua sudah dapat jawabannya.

N1 : Heem

P : untuk yang buku titik hening, pembebasan diri, sama yang tadi Romo bilang ada link yang akan Romo kirim, nanti saya mau coba pelajari dulu. Misalnya nanti masih ada hal-hal yang saya bingungkan, boleh wawancara lagi nggak Romo?

N1 : boleh.. bolehh..

P : boleh, hehehe. Romo kesibukannya apa sekarang?

N1 : sekarang saya banyak jalan-jalan ke pedalaman di kabupaten-kabupaten untuk menyebarkan wifi pendidikan. Wifi pendidikan, baik internet maupun intranet untuk menyebarkan materi-materi digital. Materi-materi pendidikan untuk sekolah-sekolah maupun video, ya. Baik tema-tema pendidikan sekolah, maupun pengetahuan umum di kabupaten-kabupaten di Papua.

P : ohh Romo sudah pindah tugas di Papua? Maksudnya dulu kayaknya pernah bertemu di Jakarta

N1 : emmm.. ya... saya banyak travelling Jakarta-Papua, karena Jakarta dan Jawa sekarang covid, maka saya cari perlindungan di Papua.

P : Ohh, saya pikir lagi dipindah tugaskan. Dapat tugas di Papua. Kalau begitu nanti misalnya saya butuh waktu untuk wawancara, Romo kosong hari apa biasanya?

N1 : ya, nanti dikontak. Lalu kita bikin janji lagi.

P : oh iya.. oke Romo.

N1 : ya.. baik, sementara begitu.

P : iya, terima kasih banyak ya Romo

N1 : oke.. sama-sama, terima kasih. God Bless You.

Narasumber 2 : Anom Surya Putra, S.H. (Peserta yang beralih menjadi pelatih dan peserta yang testimoninya dimuat di website Rumah Keheningan)

Tanggal, media : 13 September 2021, Google Meet

Pekerjaan : Analis hukum

Domisili : Surabaya

P : Halo Pak Anom, selamat pagi

N2 : Iya, halo selamat pagi.. maaf ya ini videonya nggak bisa muncul karena HP saya sering eror

P : iya pak, nggak papa... nanti untuk fotonya bisa lain waktu

N2 : iya betul, yang penting datanya dulu ya...

P : iya pak, hehe.. saya izin untuk record ya Pak..

N2 : oh iya silahkan.. kalau pakai zoom lebih enak, supaya kamu bisa mudah recordnya ya..

P : iya pak betul.. Oh iya, Pak Anom ini temannya Bu Rurit yah?

N2 : iya, saya teman seangkatannya.. terakhir ketemu di kalibata itu

P : ohh iyaa iyaa.. berarti baru ketemu lagi di tahun 2020 itu ya Pak?

N2 : ya pas pandemic itu.. setelah meditasi chopra dan rumah keheningan. Lewat grup *whatsapp*

P : ahhh iyaa iyaa

N2 : iyaa.. awalnya kan saya liat status WA nya kan kami ada di grup alumni. Terus saya keluar juga. Terus saya lihat Rurit kok aktif terus, meditasi. Kemudian saya tanya, apa itu. Gitu. Karena berangkatnya saya kan dari tradisi mistis, bukan meditasi yang kontemporer gitu ya. Nah, Rurit mengenalkan itu.

P : ohhh... gimana itu Pak? Kalau saya boleh tau... berangkatnya malah dari tradisi mistik?

N2 : mistis..

P : itu gimana maksudnya?

N2 : mistik itu kan kayak misalnya tasarawuk jawa.. ada juga ajaran jawa yang dialektis dengan katolik misalnya atau Kristen. Ya saya ikut aja sejak kecil. Ada juga yang sangat e islam gitu kan yang tradisi mistis berdoa, puasa, untuk mengenali setelu papat kalimo panjer. Segara empat gitu. Nah kemudian, emm.. kan kalau tradisi jawa itu kan lelaki – lelaki usia remaja itu harus sudah mulai, atau kuliah gitu ya harus sudah mulai belajar mengenali saudaranya sendiri. Ya, representasi dari, e... apa.. saudara aluamah gitukan. Yang hitam representasinya lewat mulut, soal nafsu keserakahan, tapi juga logistic, makanan, dan seterusnya. Itu tradisi mistis. Sampai sekarang masih banyak saya lihat. Di youtube juga banyak yang mengekspose dan itu dikiranya kayak ketemu sosok kayak kita gitu. Empat gitu kan. Hitam, merah, kuning, putih. Masing-masing merepresentasikan nafsu. Kemudian, pancer itu roh. Nah itu semua menurut saya ya mistis, ga ada nalarnya. Itu semua dari mulut ke mulut, kebiasaan, dan agak dekat dengan dunia kesaktian. Bisa menghentikan hujan lah, dunia seperti itu ga jauh- jauh. Tapi, apa yang disebut meditasi itu pertanyaan saya awal-awal itu. Nah, Rurit kemudian memberikan pancingannya itu pertama lewat grup *whatsapp* Rumah Keheningan dan Deepak Chopra. Abundance meditation. Abundance challenge. Itu sih awalnya.

P : Dari Deepak Chopra dengan meditasi Rumah Keheningan, pak Anom duluan yang mana? Coba yang mana dulu berarti?

N2 : itu dulu diajak dua-duanya dan seingat saya Deepak Chopra yang dulu.

P : oh gitu.. berarti untuk meditasinya sendiri, pertama kali, malah langsung ke Deepak Chopra itu ya Pak?

N2 : ya, betul. Deepak Chopra, kemudian..

P : kemudian ke rumah keheningan itu ya berarti.. haloo?... haloo..

N2 : lama sekali..

P : haloo.. haloo..?

N2 : ya, hallo. Nggak dengar ya?

P : iya tadi signalnya hilang. Kelihatannya sempet terputus..

N2 : iya.. iya.. freeze. Ya, kalau Deepak Chopra nggak ngerti awalnya seperti apa. Kemudian saya cari informasi dan sekaligus emm.. apa ya.. teksnya itu kan diterjemahkan oleh rurit, teman-temannya Rurit di grup *whatsapp* ta pi lama-lama ketika hari kelima, ini kan serial Deepak Chopra itu kan banyak sebenarnya. Jadi nggak hanya satu ini. Nah, saya taunya setelah hari keberapa itu dan serial abundance challenge ini, itu pada hari kelima kan diminta untuk mencari teman lagi dan anggota grup lagi. Nah, akhirnya handphone saya nggak kuat hahaha. Nah, dengan terpaksa akhirnya saya mencoba menggunakan handphone yang ada untuk mengupload ke youtube aja. Jadi orang nonton di youtube.

P : hahaha ohh begitu... berarti bapak kalau untuk youtube lewatnya laptop? Jadi lebih ini, bisa..

N2 : iyaa, jadi akhirnya terjemahannya itu saya edit sedikit, ada beberapa yang menurut saya agak kurang pas, ada juga yang sudah pas. Dan kebetulan, saya browsing mendapat buku gratis Deepak Chopra tahun 98 dalam bahasa Indonesia. Waktu itu Deepak chopra sedang naik-naiknya e.. di.. amerika kan. Saya baca, kok terjemahannya lumayan. Nah, kemudian saya jadikan itu sebagai standar, istilah-istilahnya. Bahkan akhirnya saya ekspose di channel youtube. Nah dengan itu, kinerja HP jadi lebih santai. Dan Deepak Chopra dalam bahasa Indonesia mulai dikenal banyak itu. Sampai youtuber-youtuber Indonesia itu, mungkin sudah beberapa channel itu menggunakan Deepak Chopra dengan bahasa Indonesia.

P : oh iya betul.. betul..

N2 : nggak hanya saya. Ada juga yang ngambil video saya hahahahah

P : oh hiya? hahahaha

N2 : ya saya komen, kenapa nggak buat sendiri? Ada juga yang buat lebih bagus daripada saya. Cuma sampai sekarang, pengunjunnya masih banyak. Kelemahannya adalah, mereka kemudian meditasi aja nggak mengerjakan penugasan. Penugasan itu sebenarnya aspek yang mengubah perilaku itu. Secara sadar maupun secara tidak sadar.

P : iya, saya juga waktu itu sempat ikut. Diajak. Tapi keliatannya untuk Deepak Chopra saya kurang cocok waktu itu. Saya merasa apa, e.. sulit juga. Karena untuk orang awal, saya merasa wah berat kalau langsung Deepak Chopra. Akhirnya saya juga tidak menyelesaikan waktu itu.

N2 : heem. Sebenarnya begini.. Deepak Chopra itu sebenarnya berbayar. Jadi, entah siapa.. kalau saya lihat di youtube yang membocorkan pertama kali urusan serial abundance, dan sangat terkenal di youtube dalam waktu dua - tiga tahun terakhir itu Getwey Plark. Getwey Plark itu, orang Amerika. Itu udah, ratusan ribu kayaknya itu penonton abundance. Nah sampai sekarang, serial Abundance itu ada dalam beberapa bahasa. Yang bahasa Indonesia kebetulan di channel saya aja, yang lain juga ada. Ada channel lain juga yang merekam suaranya sendiri, nggak pakai suara Chopra. Nah, kalau kita cek di Chopra Well, channel resminya Chopra, itu Abundance tidak di ekspose. Itu memang beredar luas menjadi, istilah saya marcomm ya.. marketing communicationnya Deepak Chopra yang boomingnya luar biasa dan sampai sekarang berlanjut dengan serial-serial yang lain. Itu sangat populer, Chopra itu filsafat, kaitannya dengan metafisika, bukan ontology ya. Metafisika itu dikemas dalam bahasa sehari-hari dan jadi bisnis yang sebenarnya trilliunan itu.

P : woww

N2 : iya.. terakhir dia kan dengan Alicia Keys,

P : iya, iya. Saya lihat banyak artis-artis memang yang ikut malah.

N2 : iya.. sekarang setelah abundance ini kan, serial abundance saya mencoba serial yang e.. Chopra dengan penyanyi amerika latin, J Balvin. Itu fenomenal juga

itu. Cuma, ya maklum Indonesia kan ga canggih, urusan bahasa itu kan problem tersendiri.

P : iya, iya.. e..

N2 : tapi di bahasa Amerika Latin, yang bahasa Spanyol, itu luar biasa. Chopra kerjasama dengan sana terjemah resmi. Kalau sini engga. Yaudah, ambil-ambil aja kita. Yang penting tahu caranya. Nah, setelah saya pelajari, ini memang kategori, meditasi dengan objek. Kalau istilahnya Romo Sudrijanta.

P : iya, betul..

N2 : heeh.. sedangkan meditasi Romo Sudrijanta itu meditasi tanpa objek. Idealnya, memang belajarnya itu lewat meditasi tanpa objek terlebih dahulu, seperti Romo Sudri. Idealnya. Tetapi dalam kenyataannya, nalar orang Indonesia itu meditasi itu dekat dengan kesaktian atau memang dengan dogma-dogma atau doktrin agama Budha misalnya.

P : iya..

N2 : atau Hindu, yang memang sudah bagian dari doktrin. Ga bisa itu dilepas. Jadi sebenarnya Romo Sudri itu posisinya di tengah.

P : betul..

N2 : dalam peta meditasi itu di tengah. Nah dia dari tradisi katolik, pasti ada tradisi mistisnya dengan serikat Yesus, serikat Jesuit. Tapi kemudian bergerak, pembelajaran dia ke Vipassana, dan seterusnya menghasilkan non konsentrasi meditation atau meditasi tanpa objek. Itu mungkin dikalangan tradisi katolik, itu juga mungkin ada larangan loh itu. Ada naskah tua, bernadet siapa itu kan..

P : ohh, saya malah kurang tahu kalau ada larangan.

N2 : emm... pernah saya baca tulisannya Romo Sudri itu ada satu teks yang memang kalau ditelusuri Bernadet atau siapa. Itu teksnya mengarah ke meditasi tanpa objek. Itu kalau dalam dunia tradisi mistis islam, itu kayak alhalac tapi tidak pakai doa. Bener-bener sudah bebas dari itu. Bahasanya juga universal. Nah, tapi

Romo Sudri menjinakkan gaya-gaya radikal seperti itu kan. Jadi lebih populer. Bahasa-bahasa dia yang digabung dengan psikologi, pengukuran skala Hawkins dan seterusnya. Nah, dari sini, titik ini, komutas meditasi *online* yang muncul dimasa pandemi, itu saya perkirakan dengan inisiasinya Rurit itu sudah sangat berkembang. Sudah ratusan ribu mungkin.

P : iya..

N2 : Deepak Chopra itu sendiri aja, kalau dari channel saya yang terdeteksi sudah diatas 50.000 atau 100.000 mungkin.

P : kalau untuk Rumah Keheningan gimana Pak? Kan saya lihat Pak Anom juga upload kan untuk meditasi Rumah Keheningan?

N2 : iya.. kalau itu agak terlambat. Jadi, ceritanya gini itu kejadiannya sama. Saya melihat struktus materi yang diberikan Romo Sudri, baik antara website medi.. apa..

P : meditativestate?

N2 : meditativestate dan podcast yang ada di anchor maupun jaringan..

P : iya.. Spotify..

N2 : sotify.. itu tidak terstruktur. Saya kan bingung saya lihat itu. Jadi misalnya begini. Hari pertama itu suaranya a.. metodenya a.. tapi ada juga selipan kalau kita lihat itu b.. misalnya, ada meditasi untuk membersihkan diri dan seterusnya.. bunyi-bunyiannya kan beda itu. Nah, maka setelah saya pelajari, itu konsisten sebenarnya sejak hari kedua itu. Itu konsisten, ndak bisa putus. Bukannya ahri pertama nggak ngelakukan itu. Jadi, ada terselip itu dalam ungkapan-ungkapan Romo Sudri. Akhirnya saya resistematisasi menjadi di channel. Dengan begitu, saya kalau ada grup, pernah.. saya membuat grup di komunitas petani.. ada anggotanya petani, pedagang klontong, ada warga desa biasa, itu e.. agak bingung mencetnya itu kan. Apalagi handphone mereka paket kuotanya itu kan tau sendiri. Podcast aja berat apalagi Chopra kan. Bahasa inggris lagi, mumet orang-orang Indonesia itu kalau sudah bahasa inggris. Nah akhirnya kaitannya itu, akhirnya saya kasih link, nah itu

setelah berjalan beberapa grup saya bentuk diluar Rurit yah. Setelah Rurit kan saya buat grup lagi. Nyebarkan lah.. akhirnya saya buat lagi channel youtube. Lebih ringan, dan sekarang saya hamper setiap hari masih ada penontonnya.

P : ohh masih ada yang akses yah setiap harinya?

N2 : ada.. apalagi semakin Romo Sudri itu muncul di youtube, video meditasi ini ada pengunjunnya. Ada yang jalanin. Kemarin beberapa hari yang lalu ada yang komen “wah saya juga sedang menjalani meditasi kesadaran” hahaha saya juga ga tau maksudnya apa meditasi kesadaran. Ada juga ya, lucu-lucu. Kalau di grup itu kan ga boleh diskusi, ya..

P : iya, betul.

N2 : kalau di youtube kan ada yang lucu “ini pak saya sakit parah, gimana berapa kali? boleh nggak sambal berbaring?” nah itu akhirnya saya hahahahah melayani banyak banget pertanyaan

P : ohh gitu, hahahaha.

N2 : iyaa, itu diluar itu. Diluar grup. Bahkan lebih menarik jadinya. Bahkan saya dikira romo kan, ada yang gitu. “terimakasih Romo”. Saya bingung juga.

P : ohhh sampai begitu juga Pak?

N2 : ada.. kana ada Romo Sudri kan di video itu

P : betul-betul.. karena memang Romo Sudri sendiri kalau mau liat youtube suruh buka Anom Surya Putra, katanya begitu. Jadi mungkin orang ngiranya, itu Romo Sudri mungkin mikirnya hahaha

N2 : heeh.. atau, orang berterimakasih pada Romo tapi ya, lewat chat. Karna awalnya nama channel saya kan nama saya sendiri, lalu kemudian pakek nama desatuber terus ganti lagi nama saya, gitu.

P : ahh gitu, iya, iya, iya.

N2 : akhirnya temen temen yang fakir kuota kaitan grup-grup whatsapp itu, ya saya kasih link aja, ni lengkap. Kalau mau belajar meditasi, sepanjang setahun ini setelah saya pelajari, awalnya itu harus dari Romo Sudri dulu baru ke Deepak Chopra.

P : iya, betul.

N2 : saya susun *playlist* nya, begitu akhirnya.

P : oh hiya, akhirnya disusun begitu ya.

N2 : susun, itu setengah mati. Jadi saya emang agak introvert akhirnya gara-gara Rurit menjebloskan saya ke dunia meditasi hahahaha.

P : tapi berarti, e.. pak Anom sendiri ini sudah satu tahun atau lebih?

N2 : satu tahun.. juli..

P : ohh, dari juli 2020 ya?

N2 : iya, saya inget waktu puasa itu, banyak temen-temen yang lagi puasa, teraweh kesulitan meditasi karena membagi waktu.

P : ohh begitu.. e..

N2 : belum lagi mantranya Chopra, belum lagi pernafasan, kalau sudah masuk sesi power *breathing*nya Romo Sudri kan udah ga bisa main-main.

P : iya, betul.. e.. berarti kalau untuk.. emm, mau tanya nih Pak, kalo untuk sudah satu tahun meditasi ini, kalau menurut Pak Anom sendiri meditasi itu apa? Bagi Pak Anom.

N2 : itu salah satu cara untuk memaknai hidup.

P : salah satu cara untuk memaknai hidup, ya..

N2 : awalnya. Untuk memaknai hidup. Itu memang langkahnya ke metafisika. Tapi kemudian, saya tertarik dengan pendekatan filsafat dari meditasi itu. Romo Sudri memberikan sinyal-sinyal itu. Nah, akhirnya saya mencoba menelusuri bukunya Markus Aurelius tentang meditasi yang ditulis waktu dia dimasa perang.

Dia panglima, ya macem-macem. Tapi itu meditasi yang memang dijamin itu... buku itu kan luar biasa, ya... merefleksikan kekuasaan, dan akhirnya jadi thesis filsafat kaum stoic, apostoa. Kenyataan itu tidak berpengaruh apapun bagiku, kan gitu... kalau kaum apostoa. Ini muncul lagi ni sekarang, di era-era pandemic itu. Jadi, diskursus meditasi yang awalnya itu untuk memaknai hidup berubah, bergeser menjadi bagaimana hidup yang menghidupi.

P : emmm... hidup yang menghidupi...

N2 : betul... nah ini, ada sisi yang agak kurang nih misalnya dari sisi komunikasi. Kalau meditasi-meditasi klasik itu kan cenderung tidak bisa komunikasi dengan yang lain kan. Karna, dia mengandalkan rasio, e... praktis. Saya berpikir... nah kalau kita lihat, di meditasi ada ala Markus Aurelius, kemudian meditasi yang ditulis oleh Vene Decart atau Descartes. Nah, ini orang berpikir untuk memaknai hidup itu setelah menyaksikan segala sesuatu, kalau jaman modern Decart. Nah Romo Sudri, itu mencoba mengambil pikiran-pikiran lama, yang agak stoic menurut saya, tetapi dia buat baru, yaitu dengan mengukur skala psikologi orang. Pakai Hawkins itu. Hawkins sendiri ga pernah ada meditasi. Saya liat situs-situs tentang Hawkin itu nggak begitu. Tapi Romo Sudri meramu itu, sehingga orang bisa komunikasi. Saya gini. Saya sekarang dalam keadaan apa? Kecemasan? Berarti saya harus melakukan meditasi yang... e... power breathing, misalnya. Sampai pada titik cakra mata ketiga. Secara luas kan itu sudah komunikasi. Bahkan, wundri saja misalkan sekarang, kalau sampai tahap tertentu kita sudah mengatasi skala Hawkins ke berapa. Kita tembus juga ke alamy.

P : iya...

N2 : ke alamnya wundri misalnya. Nah itu bisa saya kembangkan pakek kartu tarot. Akhirnya dari situ saya kemana-mana.

P : ohh gitu... hahaha...

N2 : jadi petualangan saya hahaha...

P : malah jadi banyak belajar berarti ya pak?

N2 : iya...saya ketemu...

P : jadi banyak pengen coba-coba yang lain...

N2 : ya... pengen coba-coba. Dan ternyata, semua tradisi meditasi non konsentrasi itu merambah ke dunia psikologi, dunia komunikasi... tetapi menggunakan alam bawah sadar kolektif. Contoh aja, misalnya... e... kalok dari bahasa tubuh misalnya... karna kan kalok sedikit saja meditasi dan masuk ke alam bawah sadar, mengakses alam bawah sadar itu ya kita bisa tau apa yang diperlukan oleh kamu, misalnya. Yang sekarang, misalnya cemas, atau tenang, dan sebagainya. Dan kemudian itu dikonfirmasi. Bukan orang-orang yang ngomongnya meditasi, tapi sebenarnya itu dunia mistis, kesaktian. Jadi tidak bisa mengkomunikasikan pikirannya, tidak bisa mengkomunikasikan gagasannya. Dia benar seolah-olah ada bisikan dari alam lain hahaha.

P : hahaha bisikan dari alam lain... kemarin itu sempat, dari Romo Sudri kirimkan lembar testimony dari Pak Anom. Ada banyak, ada banyak... e... rangkuman testimony. E... dari Pak Anom sendiri itu, menurut saya tu paling menarik, karna... ada disitu gimana Pak Anom ngungkapin... e... bisa melihat dari jarak jauh temannya Pak Anom, lalu e... bisa meredakan penyakit punggung yang paling saya ingat.

N2 : ya...

P : Pak Anom pernah bilang juga. E.. lalu ini juga, mungkin perlu saya bacakan ulang kalau Pak Anom lupa..

N2 : iya...

P : e... Pak Anom pernah bilang kalau meditasi Rumah Keheningan itu membuat Pak Anom lebih mudah membaca buku yang selama ini susah buat Pak Anombaca. Kayak, buku Habernas

N2 : harbernas... ya...

P : tentang diskursus hukum. Nah, e... saya akhirnya penasaran sih kenapa kok bisa sampai kayak gitu? Padahal waktu itu Pak Anom bilang kalau bisa mudah membaca buku ini, Pak Anom baru masuk di episode kedua meditasi Rumah Keheningan waktu itu.

N2 : heem... ya karna di hari kedua itu sudah... duah mulai menjernihkan. Jadi, menjernihkan kesadaran terus masuk ke dunia ketaksadaran, dan seterusnya. Dan itu memang nggak terlepas juga dari efek Chopra juga. Chopra kan e... ada mantra dia yang, mantra tua tibet yang digunakan oleh Chopra. Itu semuanya kan mengalami semacam kontesasi di dalam tubuh kita itu kalau melakukan berbarengan. Kalau menyadari. Kalau engga, ya ngga ada apa-apa sih sebenarnya.

P : emmm... berarti bisa dibilang itu kalau...

N2 : tapi yang unggul metodenya Romo Sudri yang waktu itu. Kenapa saya nyatakan unggul? Karna kita hanya mendengarkan dan membaca atau menyadari pikiran kita sendiri. Seperti layaknya sebuah buku lah.

P : iya, betul...

N2 : nah, pada layaknya sebuah buku, awalnya hanya pertarungan mendengar gagasan dan kita berkomentar. Lama-lama setelah hilang tubuh itu bergerak sendiri. Itu yang disebut meditasi gerak dikalangan temen-temen yang aktif di hypnosis. Tapi Romo Sudri kan nggak perlu kita belajar hypnosis, bisa juga kita belajar gerak sendiri. Karna hypnosis punya keterampilan yang lain.

P : berarti sebelumnya memang... kalau Pak Anom sendiri susah? Maksudnya sudah beberapa lama kesusahan lalu setelah meditasi malah jadi mudah?

N2 : ya, buku itu saya peroleh tahun 2001 atau 2003 ya. 2001 mungkin, antara itu. Lalu saya coba bikin referensi. Hanya satu atau dua halaman terus kemudian lama-lama saya nggak ngerti. Saya coba nulis di blog, juga ga jalan. Akhirnya saya coba Pan di lapangan, dapat sedikit. Begitu saya mendapat pengalaman meditasi Romo Sudri, semua pikiran, kesulitan memahami itu muncul dalam pikiran. Waktu

kita meditasi ya. Itu biarkan saja. Kita dialog sampai itu hilang. Setelah hilang, keluarlah... pada jeda keheningan itu, keluarlah suara sendiri dari dalam.

P : emmm... jeda keheningan itu gimana pak berarti?

N2 : Tarik nafas. Ada dua cara sih yang saya ringkas itu. Pertama, redakan dulu ketegangan. Tarik nafas, simpen buang mulut. Tahan lagi. Itu untuk redakan beberapa kali itu. Terus yang kedua, Tarik nafas, e... tahan, keluarkan lewat hidung. Lebih dahsyat lagi, power breathing dulu, yang kayak orang bersin itu. Itu mangkannya orang yang kena covid kan sebenarnya... nah, itu ada cerita lagi, jadi yang ngikutin meditasi ini kena covid kemudian saya temenin lewat meditasi ini. Nah, lalu kembali lagi pada waktu Tarik nafas, buang nafas, pas tahan, perutnya katakanlah kembung, terus kemudian buang perutnya kempis, pas nahan lagi, disitu lah muncul kita sudah nggak konsentrasi pada nafas, tapi pada dunia batin. Itu pertarungan suara sudah akan muncul dan biarkan saja. Lama-lama kan dari nafas terus hilang. Kita sudah bagian dari nafas itu sendiri. Dari situ keluar ada Habernas, ada macem-macem. Kemudian saya baca lagi. Pas baca lagi, mulai paham sedikit-sedikit. Oh harus ke Emanuel Kahn, cari Emanuel Khan. Oh harus ke Durkheink, cari Durheink. Jadi ada tokoh-tokoh pemikir-pemikir besar yang membuat saya semakin seneng. Akhirnya saya buat serial di channel saya juga.

P : itu suara tunggal itu yang gimana Pak? Saya masih mencoba membayangkan. Suara tunggal itu yang seperti apa waktu jeda keheningan itu?

N2 : ya suara kita sendiri, em... setelah pikiran kita yang tersuarakan dalam batin itu kan diam. Hening. Nah jadi kalau, setiap berapa jam sekali kan kalau kita banyak pekerjaan, banyak pikiran usahakan seperti itu. Kalau Romo Sudri kan tiga jam sekali kan.

P : iya, iya, iya...

N2 : heem, sampai sekarang sama melakukan itu. Misalnya *overload*, nggak ada ide sama sekali. Yaudah, saya lakukan aja meditasi itu sampai pikiran yang ada di dalem itu berhenti sendiri. Nggak ada suara lagi.

P : ahhh... berarti itu dilakukan sendiri sampai itu berhenti? Nggak ada suara-suara lagi.

N2 : berhenti. Nggak ada. Baru setelah hening beberapa, sedetik, semenit, nggak tau ya. Semua orang berbeda-beda. Itulah muncul suara yang menentukan itu. Yaudahlah, wawancara dulu, oh nulisnya belakangan saya kalok penulisan itu. Atau say abaca dulu aja, saya *review*. Nah setelah *review* kan penuh tuh pikiran kita, ya kita meditasi lagi. Dengarkan aja semua itu sammmmppek hening. Setelah itu muncul lagi. Hanya begitu aja.

P : ohhh gitu. Emmm... berarti yang dirasain waktu episode kedua itu gimana Pak?

N2 : kalau itu sih pertarungan betul ya. Antara... dunia apa pikiran yang ingin cepet bisa. Ya, gitu kan, pendefinisiannya kan apasih meditasi? Kan selalu begitu. Sampai akhirnya tidak perlu definisi.

P :emm... akhirnya memahami dengan sendirinya ya?

N2 : ya... ternyata cukup dengan recognize itself. Menyadari sang diri itu. Dalam konteks ini kan hanya menyadari diri yang terdalam. Meditasi tanpa objek itu menyadari diri yang terdalam. Itu yang terdalam itu nggak ada dasarnya. Sungguh tanpa dasar itu. Ya siap- siap aja sampai mana yang terdalamnya.

P : iya.. iyaa... e... terus yang paling menarik untuk saya itu, waktu *episode* 4, itu Pak Anom juga pernah bilang kalau *sound healing* dan *root chakra* itu kemudian membuat Pak Anom waktu itu ngelakuin gerakan tubuh otomatis yang waktu itu akhirnya meredakan nyeri pada punggung. Nah, saya penasaran kenapa itu bisa terjadi? apa yang waktu itu Pak Anom rasakan? Terus apa yang memancing Pak Anom, maksudnya dalam meditasi itu hal apa yang memancing Pak Anom? Itu kana da penugasan, gitu gitu...

N2 : heem...

P : nah, di episode empat itu apasih yang memancing Pak Anom sampai akhirnya bisa meredakan penyakit itu tadi?

N2 : ya mungkin saya beberapa hari itu kan sekaligus mengedit video Chopra. Jadi saya nggak punya ketrampilan mengedit video, itu belajar sendiri. Dari situ mungkin terasa asik gitu, ga terasa punggung dan jari nyeri kan pakek tab gitu. Pakek handphone sih.

P : ohh pakai handphone?

N2 : pakai handphone itu ngeditnya, ga pakai laptop.

P : wowww

N2 : pake handphone jadi ngetiknyakan kecil-kecil.

P : iya iya iya..

N2 : heem... terus kemudian mungkin ga terasa punggung nyeri, sambil... waktu itu kan puasa, berat. Tapi justru waktu meditasi episode keempat, *sound healing* dan seterusnya itu kan root chakra itu di chakra dasar. Kalau kita, meditasinya dah sampai di keheningan itu kan ada suara. Suara itu kan memancing vibrasi, genta di ujung tulang ekor. Nah, kalau root chakra itu biasanya tubuh halus untuk semangat. Kalau ada yang ga beres, itu langsung ada reaksi sendiri. Tubuh halus dan tubuh kasar.

P : tubuh halus dan tubuh kasar itu yang gimana Pak Anom?

N2 : tubuh halus itu yang disebut, populernya kan disebut chakra. Chakra merah. Chakra merah itu root chakra yang disebutkan Romo Sudri. Terus kemudian naik lagi sakra sacral, chakra sex, terus naik lagi, terus sampai ke chakra mahkota. Tapi, Romo Sudri tidak mengajarkan ribet-ribet begitu. Itu hanya ada di dunia meditasi objek. Romo Sudri itu langsung dari genta suara itu ke root chakra, lalu dinaikkan ke antara dua mata atau alis itu, yang disebut chakra mata ketiga. Nanti naik sendiri itu ke ubun-ubun, ke chakra mahkota. Itu genta sendiri, pakek bunyian yang rekam itu. Itu hanya bisa dirasakan, disadari tubuh halus. Nah, pada waktu kita sudah tidak ada fokus apapun dan hanya menyadari tubuh halus, tersambunglah dengan tubuh kasar. Sehingga ketika ada punggung saya sakit, ya gerak sendiri. Kalau ada leher saya ga beres, ya saya mungkin kayak orang sujud begitu. Lama

gitu... kepala saya agak benjol karna terlalu kenceng mikir keras ya tiba-tiba kepala saya ya gerak sendiri ke bawah. Kayak orang sujud tapi kepalanya ditekan. Itu namanya disebut meditasi gerak. Teman, orang hypnosis mengatakan itu meditasi gerak. Dan memang itu biasa terjadi ketika kita sudah ke tubuh halus, terus kemudian terkoneksi dengan tubuh kasar. Pikiran, jiwa, dan tubuh itu langsung menjadi *connect*. Kalau yang tidak menyadari, itu ya ga *connect* sebenarnya. *Disconnected*. Ya kayak saya ini, video sama suara *disconnected*. Suaranya bisa, videonya engga hahahah

P : iya iya iya hahaha

N2 : anggep aja suara ini tubuh halus, video itu tubuh kasar. Yang kelihatan.

P : ohhh iya, okei.

N2 : kalau signalnya kuat antara video dan audio. Video itu tubuh kasar, audio itu halus, itu *connect*. Sehingga terjadi kesempurnaan penampilan. Tapi kalau engga ya begini. Tubuh halusnya aktif, kasarnya engga. Jadi ya, masih dalam dunia dalam hahaha.

P : hahaha masih dalam dunia dalam. Iya iya. Saya tuh penasaran, maksudnya, Romo itu kan hanya memberikan materi-materi. Nah, e... gimana materi itu sampai akhirnya bisa memancing Pak Anom gitu?

N2 : gini...

P : maksudnya, kata-katanya kah, atau suaranya Romo kah atau gimana?

N2 : kalau suara, menurut saya biasa. Suara romo menurut saya tergolong untuk laki-laki kan suara tinggi ya, suara vocal. Bukan kayak yang bariton, kayak penyanyi-penyanyi yang disukai cewek itu kan suara yang rendah. Suaranya Romo Sudri kalau dibandingkan dengan suaranya Chopra itu kayak kaum perempuan yang suka meditasinya, kayak artis-artis, itu akan lebih memilih Deepak Chopra. Sampai oprah winsley aja kenapa Chopra. Chopra itu ngga usah buat video aja, orang itu banyak suka loh. Karna suaranya berat, dalem. Tapi kalau Romo Sudri itu suaranya tinggi. Suara tinggi itu. Jadi mendekati alto gitu kali ya, kalau dari gaya

bicaranya. Tapi kalau saya nggak terpengaruh suaranya. Saya yang terkomunikasikan dengan diri saya itu pesannya. Cara dia mengungkapkan, cara dia menulis itu sama.

P : apa pesan yang paling mempengaruhi Pak Anom waktu itu? Sampai akhirnya bisa ngeredain nyeri punggung, di episode dua sudah bisa menemukan jeda keheningan itu tadi.

N2 : saya Cuma ngikutin semuanya aja. Jadi, satu per satu itu ngga ada yang unggul. Karna, semuanya kan satu kesatuan, holistic ya. Menyeluruh yang harus dipahami. Jadi kalau bahas *human interbeing* ya sudah saya menyadari aja, menerima aja *human interbeing*. Wong itu bukan dogma kok.

P : iyaa

N2 : kalau bukan dogma kan mudah direfleksikan. Tapi kalau udah doktrin, dogma. Kayak misalnya saya pernah debat dengan meditasi hindu. Ini nggak boleh nih mantranya dibuat gini. Misalnya kayak chopra ya. Kalau meditasi begini harusnya ada suara lain. Kok suara lain... e... ada mantranya misalnya. Beda ini. Jadi selalu menjadi perdebatan ketika diskusi-diskusi meditasi terjadi. Nh Romo Sudri kan sudah sejak awal menyatakan “ini kalau mau diikuti orang beragama, nggak beragama, beragama apapun bisa kok”. Kalau chopra masih ada kontroversi. Kayak misalnya itu hanya mantra yang ditujukan ke chakra ketujuh, di kepala kita. Nah orang hindu kan bisa marah tuh mantra digunakan begitu hahaha. Yang islam “duh, masuk neraka nih saya pakek mantra”. Hahahaha. Kan persoalannya disitu chopra itu kan, gitu.

P : hahaha iya betul-betul.

N2 : kalau Romo Sudri persoalannya adalah bahasanya dianggap ketinggian. Kenapa? Dia menggunakan bahasa-bahasa filsafat. Lebih ke ontology. Tentang hakekat, tentang ada aspek sejarah meditasi yang orang nggak semuanya ngalami. Kalau chopra, udah bebas. Chopra itu bebas dengan urusan itu. Karna dia melakukan putus kontak. Meditasi itu sudah bagian dari, bukan bagian dari doktrin tetapi bagian dari budaya pop. Sedangkan Romo Sudri bagian dari meditasi non

konsentrasi. Ngalir aja. Ini, pertanyaan tadi mana yang tertangkap? Kalau dari Romo Sudri saya hamper ga ada yang menonjol, semuanya sama, satu kesatuan. Sampai sekarang aja saya nggak inget. Kecuali kalau mengalami sesuatu itu baru inget. Karna saya simpen dibawah.

P : pengalamannya ya yang tersimpan?

N2 : iya. Jadi harus kalau membangkitkan lagi, pelan-pelan.

P : iya, heem-heem. Kalau di episode empat itu kan Pak Anom juga bilang e... di episode empat itu Pak Anom tiba-tiba bisa melihat orang dari jarak jauh. Kemudian menebak dengan tepa tapa yang dilakukan orang tersebut. Itu gimana? Maksudnya kayak meramal gitu ya? hehehe

N2 : ohhh heem... saya baru ingat itu... enggak. Saya nggak meramal, nggak bisa. Kalau meramal mesti nggak tepat terus. Itu saya kejadian waktu meditasi total, hening, sampai nafas aja nggak kerasa apa-apa. Ndak terasa. Nah kemudian muncul sendiri bayangan orang yang juga nggak saya pikirkan. Nah lalu, sosok itu saya konfirmasi. Setelah selesai meditasi saya konfirmasi “tadi begini nggak? Sampean tadi lagi begini nggak?”. Orangnya jauh jaraknya, di Jawa Timur atau Jawa Barat, nggak ketemu kok saya. Ya, jadi gini... itu banyak kisah yang nggak saya tulis, kayak misalnya dunia lain, dunia arwah, jadi menyampaikan pesan dari dunia arwah. Tapi nggak berani saya tulis, saya hapus atau gimana.

P : oh gitu hahaha, kenapa Pak Anom?

N2 : hahaha nanti kontroversi. Itu sebenarnya terkoneksi ke sampai orangnya sudah meninggal. Jadi sampai, saya juga saya anggap halusinasi sebenarnya. Tapi setelah saya konfirmasi saya sampaikan “bener nggak? Ini anggep aja omong kosong. Ada pesan begini... begini...” kemudian dijawab “loh kok tau mas?” “ya nggak tau saya. Ini waktu meditasi ada suara seperti itu.” “oh iya, pesannya ini... ini... ini...” yasudah, itu aja. Lainnya apa? Ya nggak ada, saya gitu. Hahaha. Ada lagi...

P : maaf Pak, itu efek dari apa? Bisa kayak gitu?

N2 : menurut saya bonus aja itu.

P : bonus? Hahaha, bonusnya besar ternyata. hahaha

N2 : ya nggak jelas. Belakangan saya kemudian kan dikasih rurit, herwiratno. Setelah selesai meditasi itu, kelompok grup itu, saya dikasih buku herwiratno.

P : yang “mati tak berarti pergi” itu ya Pak Anom?

N2 : lengkap. Ya... mati tak berarti pergi, terus kemudian saya review, kemudian dikasih mas Herwi, dikasih lengkap. Nah, disitu saya coba lagi itu. Malah lebih dahsyat lagi itu. Gabungan antara Romo Sudri dengan mas Herwi. Herwi itu posisinya antra Chopra dan Romo Sudri. Karna Herwi masih ada doa-doanya. Kalau Romo Sudri kan nggak ada, bebas. Nah akhirnya masuk ke dunia arwah beneran pasca meditasi Romo Sudri. Problemya, kalau sudah masuk ke dimensi jiwa yang orang hidup maupun arwah-arwah orang mati, kita ni jadi males urusan dunia nyata hahaha.

P : hahaha, iya iya iya.

N2 : saya sampai memutus komunikasikan. Handphone saya matikan, nggak punya whatsapp.

P : lalu apa yang Pak Anom lakukan waktu itu?

N2 : Ya Cuma baca buku meditasi, baca buku filsafat, baca novel, update video. Dah gitu aja, nggak ada yang saya kerjain. Kalau ada yang ngontak dan tertarik ya add di messenger, nggak ya nggak usah. Whatsapp saya nggak ada. Selama tiga bulan.

P : tiga bulan? Itu berarti tahun 2020?

N2 : ya sama, 2020. Itu sudah saya ganti nomer juga, ganti nomer lama. Ya gimana, setiap hari ada aja dunia lain kan.

P : yang kayak kayak gimana itu maksudnya, Pak Anom?

N2 : ya misalnya kayak ada yang meninggal lama, terus ada orang telp saya lewat apa gitu. Gini... gini.. gini... covid, oiya, ke dokter to... sembuh... katanya ikut meditasi mas Anom? Ya saya kasih aja meditasinya Romo Sudri ini ada di video. Saya kalau buat grup lagi udah ga sanggup saya. Handphone saya nggak support. Terlalu banyak yang harus dilayani. Nah kemudian, dokter itu... eh temen saya ini, dia notaris, nyampaikan ke dokter. Orang dokter itu waktu 2020 sudah punya, sudah kena covid, terus sembuh, tapi secara psikologis enggak. Akhirnya saya kasih punya Romo Sudri. Lakuin aja sendiri, kalau ada apa-apa, tanya. Tapi, pada waktu saya memberikan serial itu ke temen saya, sekaligus saya permisi “mohon maaf, orang yang sampeyan sebut itu punya kelemahan pada titik satu lambung, dua ini... titik ini... titik ini... dibenarkan sama temen saya hahaha.

P : wahhhh hahaha.

N2 : loh kok bisa? Ya nggak tau. Bonus aja bagi saya begitu. Tapi kalau disuruh beneran misalnya “coba cek orang, gini... gini... gini...” ya mana bisa saya, orang nggak ngerti. Kebetulan...

P : jadi muncul dengan sendirinya gitu ya Pak?

N2 : itu kebenaran pada kebetulan.

P : kebenaran pada kebetulan, hahaha oke.

N2 : kebenaran karna kebetulan, disebut bonus. Karna semakin kita tidak konsentrasi, semakin kita dapat banyak bonus.

P : heem... heem...

N2 : ini pemikiran yang unik kan, kembali pada Romo Sudri. Kita ada di jaman modern. Sejak jaman Rene Decart sampai sekarang itu kan hanya berpikir rasio... rasio... rasio... tetapi, e... refleksi menyadari diri dalam buku kan kurang. Nah, setelah kita menyadari, kita baru bisa berkomunikasi. Jadi komunikasi ini kita tidak lagi mengandalkan, apa istilah populernya kan id hasrat, tidak hanya ego, tidak hanya superego tetapi pikirannya orang lain itu kita tembus sendiri lewat akses alam bawah sadar. Itu kan gampang-gampang susah sebetulnya. Mangkannya Romo

Sudri mengilmiahkan, dalam tanda petik menggunakan skala Hawkins. Pada level lepas dari amarah dan seterusnya mudah untuk komunikasi. Gimana enggak? Orang kita tau kok kamu mau bicaranya pada titik ini, lalu kita harus mengambil alih pandangan kamu untuk menjelaskan kearah mana. Reflektif kan akhirnya.

P : iya... e... ngomongin soal covid tadi, saya jadi inget waktu itu awal mula Pak Anom itu sebelum ikut meditasi, Pak Anom itu ada di titik pernah kayak stress, bingung karna awal-awal covid, kemudian Pak Anom mengamati kepanikan di desa waktu itu.

N2 : iya

P : dan akhirnya ketika bergabung sama Meditasi Rumah Keheningan itu Pak Anom jadi lebih baik gitu. Jadi, mau tanya, pengan dapet sharingnya Pak Anom, waktu awal pandemic itu kepanikan Pak Anom itu seberapa tinggi waktu itu?

N2 : saya kan aktivis desa yang berdesa. Jadi mendampingi beberapa desa, ya kadang cuma main aja. Waktu itu saya perjalanan dari Jawa tengah, Jawa Timur, balik lagi ke Jogja, Jawa Tengah, kan bolak balik. Saya nggak ada di Jakarta. Fokus memang ingin membuat basis praktis dan basis teoritis tentang desa yang berdesa. Pada waktu pandemic, itu desa-desa wisata itu sudah terasa dampaknya itu. Wisatawan nggak ada. Pendapatan udah jauh berkurang, waktu itu ada di Gunung Kidul. Gunung Api Purba...

P : oh, Nglanggeran.

N2 : ya, saya di Nglanggeran. Kan saya akrab sama warga sana.

P : heem heem...

N2 : kok tau Nglanggeran?

P : iya, saya dulu awal kuliah pernah dapet tugas organisasi untuk liputan kebetulan disana.

N2 : nginep dimana?

P : saya nggak nginep. Tapi saya waktu itu lebih menyorot e... wisatanya disitu untuk dipromosikan di kampus.

N2 : ketemu siapa?

P : waduh dengan mas siapa ya waktu itu ya...

N2 : Aris?

P : bukan... bukan... bukan..

N2 : yang lucu?

P : waduh, saya lupa e Pak Anom...

N2 : iya... iya... itu kalau keatas lagi, ada tempat meditasi yang... diatas kuburan kampung 7.

P : Oh bukan di Gunung Api Purbanya yah?

N2 : di Gunung Api Purbanya. Tapi yang puncak.

P : oh, saya sampai puncak waktu itu.

N2 : yang naik... bukan yang di puncak kawahnya ya, tapi yang kampung tujuh. Yang Cuma 7 KK itu.

P : oh saya nggak tau malah itu.

N2 : oh naik motor itu keatas. Bukan yang hiking. Sampeyan yang hiking mungkin ya wundri ya?

P : gimana Pak Anom?

N2 : mungkin yang hiking itu yang naik?

P : iya, saya yang hiking waktu itu.

N2 : ahhh... ini yang jalur lain, yang 7 KK itu, kalok KK ke 8 harus pergi.

P : heem... heem...

N2 : itu yang sering dikunjungi. Nah, kemudian saya lihat orang mulai sepi, kalut, mau ngapain ini. Terus kemudian saya geser ke ponggok, sama... sampai satpol PP waktu itu mau nutup itu, temen-temen ponggok klaten. Ya gimana, biasa satu hari bisa sampai 1000 pengunjung, tiba-tiba nggak ada. Udah jaman drop. Nah saya lagi, terus ngapain lagi saya ini kalau kondisi udah kayak gini kan.

P : heem... heem...

N2 : nah akhirnya saya kemudian, udah lah pulang. Itu udah, Jakarta udah mulai pembatasan dimana-mana. Naik kereta saya juga udah berjauh-jauhan. Kemudian saya mikir, ini berartikan saya udah nggak bisa berteman bebas saya dengan temen-temen. Basis keilmuan, atau mungkin basis kerjasama bisnis nggak ada lagi. Nah, itulah saya ketemu meditasi itu saya berharap mendapat jalan lain yang nggak terpikirkan selama ini. Nah, proses itu kemudian terasa waktu ini loh episode pengukuran pakai skala Hawkins yang di Romo Sudri itu kan saya bisa ngukur tingkat kecemasan, kepanikan. Nah saya mengamati kepanikan di desa sendiri dulu. Baru kemudian bisa ngeliat kepanikan kolektif, tetangga, komunitas, organisasi, sak kepanikan negara. Jadi keliatan jelas semuanya. Ya pandemic, panic. Keluarlah buku zi zax. Kemudian say abaca buku zi zac itu, semuanya sedunia panic. Orang panic itu berarti orangnya nggak serius ngatasin covid hahaha.

P : hahahaha

N2 : hahaha. Saya merefleksikan bahwa apa bener sih ini ancaman? gitu. Nggak juga. Apa ya, bukan musuh ya. Tapi covid itu lebih dianggap sebagai ancaman. Bukan musuh, juga tidak harus berdampingan hidup dengan covid. Kita itu, bukan berdampingan wong setelah vaksinkan covid ada di dalam diri saya kok. Virusnya kana da dalam diri saya, gimana mau hidup berdampingan. Hidup nyatu dengan virus itu hahaha.

P : hahaha

N2 : akhirnya gini, dengan meditasi Romo Sudri itu, memperlihatkan bahwa meditasi Rumah Keheningan itu kaitan dengan dunia covid adalah menyadari kepanikan.

P : emmm...

N2 : sedunia. Bahwa kemudian itu bisa dikembangkan kearah meditasi tanpa... e... meditasi dengan objek. Setelah selesai menyadari kepanikan dan bisa melampaui batas-batas skala Hawkins yang tenang dan sebagainya barulah saya mencoba meditasi *perfect health* Deepak Chopra, kesehatan global.

P : ahhh....

N2 : itu sudah lama sekali dirilis Deepak Chopra. Jauh sebelum pandemic. Saya terjemahkan edisi yang terakhir waktu itu, saya kasih youtube. Kita memvisualkan, kita menggandeng tangan jiwa-jiwa orang sedunia, dimulai dari yang dekat, yang terpikirkan dalam meditasi. Kemudian disugestikan supaya semuanya sehat. Jadi meditasi Romo Sudri itu titik balik saya untuk “ohhh bisa kok kita itu solidaritas”. Global tapi di alam lain hehehe. Tapi ketemunya ya pasca Romo Sudri, terus saya lihat lagi referensi lama Deepak Chopra, diluar serial Abundance. Serial *perfect health*. Kesehatan yang sempurna.

P : waktu itu, waktu Pak Anom ikut Rumah Keheningan itu ikut grup berarti?

N2 : ikut. Iya, grup *whatsapp*.

P : waktu itu ikut dengan siapa Pak Anom pertama kali kalau boleh tau?

N2 : Rurit. Setelah itukan mbentuk sendiri.

P : kalau menurut Pak Anom, penting nggak pembimbingan lewat grup itu?

N2 : menurut saya yang dibutuhkan itu ya koordinator grup, dimana grupnya tenang, nggak celometan. Wong awal-awal itu susah kok menertibkan anggota grup yang perang stiker itu.

P : apalagi kalau ketemu teman lama ya Pak Anom? hahaha

N2 : nah iya. Saya tiba-tiba buat grup itu isinya perang stiker. “siap suhu”. Isinya stiker semua. Begitu saya terapkan itu pada bingung. “mas kok nggak boleh ngomong?”. Bingung, ini kok nggak boleh diskusi. Mangkannya sama aja. Kalau saya taruh youtube kan juga gitu kan.

P : kalau sebenarnya punya kesulitan kan sebenarnya malah personal chat dengan coordinator grup. Waktu itu Pak Anom pernah personal chat juga dengan Bu Rurit?

N2 : iya. Banyak. Ya, sharing-sharing banyak. Termasuk terus ya menggagas meditasi-meditasi yang aneh-aneh gitu lah. Kita kan meraba-raba, sebenarnya apasih yang dimaksud Romo Sudri, meditasi keheningan ini. Ketemuanya ya dibuku dia yang titik hening itu kan. Dia membedakan antara meditasi dengan objek dan tanpa objek. Nah, darisitu lah muncul kategorisasi pengetahuan tentang meditasi untuk bisa dikomunikasikan kepada anggota grup. Jadi kalau saya membentuk grup, saya mulai dengan share buku gratisnya Romo Sudri, tentang Titik Hening.

P : iya, titik hening.

N2 : heem. Ini maksudnya apa, meditasi tentang apa. Kan semua punya background mistis semua. Hampir semuanya mistis kok. Kalau nggak mistis itu ada yang nggak percaya sama sekali. Adalagi, meditasi doktrin. Ya karna bagian dari sembahyang. Saya jelaskan, ini nih bukunya meditasi tanpa objek, silahkan persiapkan. Kemudian meditasi hari pertama, kedua, ketiga, dan seterusnya tiap episode itu. Jadi nggak perlu... nggak perlu... ada sih minta diajari gini, gini, gini... loh Anda mendengarkan Romo Sudri terus Anda menjalani, itu sudah pasti tidak perlu bimbingan. Yang butuh itu refleksi. Nggak butuh. Sikapnya gimana? Ya Cuma duduk, tangan dibuka tok. Apa ya, nggak aneh-aneh. Waktu jalan kaki, nah ini yang susah. Meditasi jalan kaki atau *walking meditation* itu kita nggak bisa ngontrol orang loh.

P : oh, gimana itu?

N2 : ya bener nggak dia meditasi jalan kaki? Orang nggak ada fotonya. Itu kan kejujuran dia sendiri. Dia bernafas dengan pohon bener nggak? Kan *walking meditation* itu tradisi Buddha sebenarnya. Jalan kaki, itukan membangkitkan *root chakra*. Chakra telapak kaki itu sampai ke ujung tulang ekor loh. Nggak boleh ngomong apa-apa kok, Cuma letakkan, letakkan, letakkan. Kakinya kan Cuma

letakkan. Nggak usah mikir apa-apa. Tapi lama-lama kemudian akhirnya. Hari kedua aku ngalamin, bernafas dengan pohon sekitar.

P : bernafas dengan pohon sekitar? Berarti kayak berbagi dengan sekitar?

N2 : iya. Aku bernafas untukmu, engkau bernafas untukku. itu kegunaannya *walking meditation*. Jadi sampai merasakan bumi kan, energinya. Nah ini kan kalo yang mistis nganggepnya “wah sakti nih”. Sakti apaan. *Walking meditation* itu nggak punya apa-apa, grounded semua hahaha. Aku yang susah kalau di curhatin “aku ketemu ini mas”. Yasudah, itu bonus saja. Mau ketemu makhluk lain, kerajaan, halusinasi apa engga saya nggak ngerti.

P : hahaha itu salah satu anggota grupnya Pak Anom itu bilang begitu?

N2 : ya itu adalah yang dunia gaib-gaib begitu.

P : oh iya-iya. Sama ini sih, waktu itu say abaca lengkap itu, episode 5 Pak Anom juga bilang banyak ide baru yang muncul, lalu muncul rasa ingin berbagi juga dengan sesama. E... kalau yang dimaksud dengan ide-ide baru itu kayak tadi itu maksudnya? Akhirnya mau belajar ke meditasi yang ini, yang sana, jadi kayak banyak pengetahuan gitu ya Pak Anom?

N2 : betul. Jadi petualangan mencari, mempelajari hal-hal yang lama untuk memperoleh hal yang baru. Jadi misalnya, Harbernas itu kan udah 15 tahun saya simpen, nggak ngerti-ngerti. Saya baca lagi aja untuk mendapatkan hal yang baru. Terus kemudian menulis tentang desa yang berdesa, jadi episode di youtube. Jadi *content creator* yang tadinya ga ngerti apa-apa sekarang jadi ngerti dikit-dikit. Tetap pakai handphone, paka tab, kalau pakai laptop agak susah. Terus kemudian tergerak akhirnya bulan November saya belajar tarot. Saya gabunglah meditasi dengan tarot. Mumetlah Rurit, ini apalagi katanya hahaha. Lima belas tahun lalu itu saya temukan ada video, dieskpose oleh *content creator*. Dia meditasi dibawah pohon pagi sambal pegang kartu tarot.

P : heem...

N2 : kartu tarot itu untuk memaknai alam bawah sadar kolektif. Jadi bukan mistis, bukan juga peramal. Kalau di Indonesia, *youtuber-youtuber* dan kontes tarot itu selalu peramal. “Sagitarius, hari ini kamu kabarnya gimana?”, “Gemini, kamu besok ada yang deketin”

P : hahaha. Iya, zodiac ya. Ramalan zodiac itu ya Pak Anom?

N2 : iya, tapi jadi recehan. Nah, sedangkan saya belajarnya ke psikologi tarot, temen saya yang di recommend temennya Romo Sudri. Mungkin bukan teman, tapi kenallah. Namanya Dokter Eti Suhardono. “Mas, saya ngikutin Romo Sudri ini”; “Wah iya-iya, kenal saya”. Terus dik, kamu belajar tarot sama NLP (New Linguistik Program) supaya bisa komunikatif. Karna dia tau kalau sudah masuk dalam keheningan dalam itu, komunikasi dengan orang susah. Ciri-cirinya kan saya memutus kontak dengan orang lain, nomer *handphone* ganti, itu sudah males saya tu ketemu orang. ya gimana, kalau mau ketemu aja sudah ada suara nanti begini, begini, kan repot itu. Belum lagi kenalan dengan dunia lain yang meninggal berapa belas tahun lalu, ada yang makhluk lain sebesar kalajengking raksasa, ya gitu-gitu lah. Kayak film-film horror tapi sebenarnya tidak horror. Nah, akhirnya saya belajar tarot itu untuk mengeksplisitkan simbol-simbol dari alam ketaksadaran kolektif.

P : simbol-simbol yang gimana itu Pak Anom?

N2 : misalnya gini, orang cemas itu simbolnya apasih? Simbolnya kalau dalam kartu tarot setelah kita masuk ke alam bawah sadar kita, lalu mengakses alam bawah sadarnya orang atau situasi, lalu kita *suffling* kartu, Tarik karunya, keluarlah. Itu maknanya apa? Oh kecemasan, itu simbolnya gelas pecah, atau gelas tumpah, atau sedang menuangkan air, atau sedang dalam perjalanan tapi dia nggak tau arahnya kemana. Itu lebih enak, saya tertolong dengan itu daripada cerita “begini loh saya masuk ke alam itu, yang meninggal itu namanya ini, saya nggak tahu itu nyampaikan pesan begini”. Kan repot kan, kayak dukun.

P : oh iya, kayak dukun hahaha.

N2 : nah itu, akhirnya saya gunakan untuk menyampaikan pesan-pesan tulisan jadi satu buku itu. Bukunya sekarang saya gratiskan itu. Buku tentang Desa di

Probolinggo. Itu dapet berkat juga itu untuk nulis, mangkannya ini akan saya gratiskan di web.

P : apa itu? Buku tentang apa?

N2 : tentang desa. Mendampingi bung desa di probolinggo. Itu saya menyusunnya pakai meditasi. Jadi nggak teratur. Poin-poinnya saya tulis setelah meditasi. Setelah meditasi nulis, kalau penuh saya diem. Meditasi lagi, keluar suara nulis. Kemudian pakai kartu, oh yang dibahas poin ini dulu kartunya. Representasi simbolik. Misalnya kartu magicion. Jadi orang ini ingin apa yang diatas sinkron dengan yang dibawah. Atas langit, bawah bumi, berarti dia ingin mengkreasikan sesuatu. Udah, nanti jadi poin-poin kreatifitas.

P : wah, berarti tetep sambil meditasi sambil nulis juga ya Pak Anom?

N2 : sampai sekarang.

P : sama dengan meditasi Rumah Keheningan juga?

N2 : udah gabung sekarang. Tapi saya awalnya dengan Rumah Keheningan dulu, kemudian Chopra, terus kalau yang dunia lain, dunia arwah itu jarang sih. Kecuali kalau... ada yang meninggal siapa, gitu-gitu. Atau ada orang yang... ya itu muncul sendiri sih, bonus. Karna teknik itu kana ada di bukunya Herwiratno. Misalnya pegang perut, pegang kepala, gini, gini, gini. Ya dulu awalnya takut tapi lama-lama ya... nanti kalau diekspose kan jadi kayak dukun saya. Ya pernah, ditemui anggota grup, janjiin gitu. Karna saya telp...

P : anggota grup apa ini?

N2 : waktu itu grup Rumah Keheningan, tapi dia nggak selesai. Terus saya ketemu “ini saya mau nyampaikan pesan bener nggak? Ini mbahmu meninggal loh kok pesannya begini... begini... begini... kamu harus cepat kawin misalnya. Sebelum meninggal pesannya begini bener nggak?”, “bener mas, kok tau?” “ya nggak tau, saya tiba-tiba ngerokok aja, habis meditasi ngerokok aja tiba-tiba nyaut gitu. Saya akhirnya halusinasi saya diemin. Jadi, ruang batin kita kalau sudah melakukan meditasi Romo Sudri itu banyak bonus emang. Bisa jadi ide buat nulis,

bisa ide untuk presentasi. Saya sering loh presentasi 10 menit sebelumnya nggak tau apa yang harus saya omongkan. Diem aja, meditasi Romo Sudri itu muncul sendiri. Ngalir aja. Terus tiba-tiba yang menyampaikan pesan tadi dari arwahnya mbahnya, yaudah kamu tujuh hari nggak usah kemana-mana, pulang aja. Cari kuburannya terus kamu diem disitu ntar tau sendiri. Yaudah, terus dia pulang aja. Dan dia kagetnya kok pesannya saya tau. Saya juga heran. Suaranya Cuma seperti itu. Saya hanya menyampaikan informasi.

P : ya itu, pengalaman meditasi itu unik-unik yah.

N2 : unik-unik, iya.

P : e... itu ya, Pak Anom juga aku baca akhirnya sempet untuk menguatkan pemahaman tentang keris malah, itu di intertisi empat.

N2 : iya heem. Agak lupa itu. Tapi apa ya persisnya. Saya emang belajar kerisiologi. Kerisiologi itu ajarannya fakultas ilmu budaya atau seni kriya. Jadi seni tempat, seni... bukan mistis ya, bukan. Seingat saya keris apa ya waktu itu, yang muncul di meditasi itu.

P : waktu itu kata-katanya e... Pak Anom katanya waktu pas intertisi 4, terjadi penyatuan semesta. Jadi lebih mudah waktu itu Pak Anom bilang. Lalu kemudian muncul pikiran untuk menguatkan pemahaman tentang keris.

N2 : ya mungkin keris atau tombak yang sepuh itu, yang tua banget. Ada, ada beberapa itu. Ya itu inspirasi untuk membaca motif, pamor, energy. Kan keris itu kan ibaratnya kayak vibrator, kalau campuran logamnya bagus kan menghantarnya... ya sama kayak dupa lah. Menghantar kita untuk masuk kea lam batin.

P : Tapi berarti kan, semua itu juga bisa dibilang efek dari tulisannya Romo Sudri dalam materi meditasi?

N2 : Bisa jadi... ya... karna gini, kalau Chopra kan itu kendalanya satu, kendala bahasa dan budaya. Memahami Chopra langsung Abundance. Tapi di grup itu kan kita tidak sempat diskusi siapa sih Chopra, pikirannya apasih. Kecuali kita rajin

membaca dan menonton channelnya. Itupun saya lakukan setelah saya selesai kan. Total itu saya mulai nonton... ini, itu. Antara ngerti nggak ngertilah saya, Chopra. Tapi kalau Romo Sudri kan sudah bahasa Indonesia, pesan terkomunikasikan dengan baik. Permasalahannya, bahasa dia yang filsafat itu tidak mudah dipahami oleh orang-orang yang tidak punya tradisi baca yang kuat.

P : iya, betul... saya juga kadang kesusahan hehehe.

N2 : nah, dan itu keuntungan juga, bahwa kita tidak perlu buru-buru memahami pemikirannya Romo Sudri. Maka saya dalam grup saya selalu membagikan bukunya Romo Sudri yang gratis itu, Titik Hening. Itu saja banyak yang nggak baca. Nah, baru masuk ke materi-materi itu.

P : oh berarti malah dibuka dengan “ayo baca bukunya Romo Sudri dulu, baru setelah itu kita mulai latihan untuk meditasi”, begitu ya Pak?

N2 : episode, ya... nah, itu lebih enak. Kita diskusi dulu biar tidak salah paham. Kalau nggak setuju keluar aja. Saya pernah kok ada yang gitu, gitu... udah lah keluar aja, wong daripada membebani Anda sendiri, keluar aja. Nah, pikiran Romo Sudri itu sebenarnya masih banyak yang bisa dikembangkan ke dunia meditasi. Terutama untuk apa? Pertama kreativitas, kedua solidaritas. Jadi pikiran-pikiran kreativitas itu muncul saat kita pasif. Tetapi kalau di intertisi berapa tadi? Empat tentang apa? Humanbeing bukan?

P : intertisi empat itu tentang.... Sebentar, saya pastikan... yak, interbeing.

N2 : interbeing itu kan sebenarnya udah mulai bisa komunikasi dengan yang lain, tapi itu masih prinsip-prinsip umum. Belum ke tindakan-tindakan komunikatif yang sifatnya praktis gitu ya. Belum. Itu menarik kalau di... aapa, kembangkan lagi. E... sebentar, sek, saya juga lupa itu.

P : e... berarti kalau Pak Anom sendiri itu kan latihannya per episode, nanti misalnya mau ngulang berarti baca lagi? Baca per episode mulai dari episode 1 lagi lalu episode berikutnya...

N2 : e... kalau itu sudah muncul ini sendiri... apa... Muncul dari dalam itu episode mana yang mau dicari.

P : oh gitu... berarti nggak harusurut gitu ya Pak Anom?

N2 : enggak. Karna kondisi... sebenarnya kondisi batin itukan fluktuatif. Nggak bersifat tetap. Jadi yang namanya edukasi awal yasudah, satu kali aja sampai selesai. Mau ngerti nggak ngerti, selesai nggak selesai yang penting itu tamat. Tamat dalam arti ya sampai episode New Normal itu. Persoalan kemudian mau mulai lagi humanbeing, misalnya... ini saya lagi buka ini... oh, berarti ibu bumi kaitan dengan sel tunggal, the lifes of cel. Nah, tadi kan Romo Sudri kan mencari sejak ribuan lalu makhluk interbeing, kita ada di sini, kita ada seperti ini di sini karna hanya karna adanya yang lain yang bukan kita. Tanpa adanya yang lain itu, kitapun juga tidak ada. Itulah interbeing. Jadi kita akhirnya bisa memandang solidaritas itu dari dunia meditasi bahwa manusia itu hakekatnya adalah human interbeing. Makhluk interbeing itu mengakibatkan cara berperilaku kita mulai selektif. Mana yang... misalnya orang benci kita ini, dan kitapun ikut larut kedalam kebenciannya, berarti kita belum ada. Karna bukankah kita ada karna dia juga ada? E... membenci kita... ada membenci kita. Jadi membenci kita itu berarti kalau kita sampai menyadari bahwa mereka membenci kita nah berarti kita sudah menyadari kalau kita itu ada. Nah, nanti lama-lama solidaritas yang muncul. Kenapa? Bukan karna gaya-gaya marxisme kalau dalam studi-studi sosiologi. Tapi muncul karna kita merefleksikan diri kita bahwa kalau kita sanggup... kamu itu adalah sosok lain yang bukan saya... tanpa ada kamu, saya nggak ada. Maka saya memahami pikiranmu, eksistensimu. Nah itu disebut interbeing. Berikutnya mau kreativitas, mau nulis apa... ya wundrilah yang dapet bonusnya. Ya saya dapet bonusnya nggak taulah nanti, entah beberapa menit lagi, beberapa jam lagi, itu akan terjadi sendiri. Jadi, pertukaran antar sel, itu akan muncul. Kita ini makhluk segala sesuatu. Itu mangkannya kan kalau meditasi ini dilakukan sampai dua juta. Minimal dua juta. Yang terukur kan dua juta orang pemeditasi grup, atau dua juta viewers itu, suasana akan berubah kok Indonesia. Kenapa dua juta? Karna saya ikut rumusnya Romo Sudri, ya paling engga 10 persen dari 220 juta penduduk Indonesia hahaha.

- P** : oh hahaha, bener, bener, bener.
- N2** : kalau sampai dua juta dan itu mereka bergerak sendiri, saya kira suasana berubah. Belum nyampek.
- P** : iya, belum nyampek ya. Atau mungkin tidak terlacak?
- N2** : terlacak sih kalau soal viewers. Yang tidak terlacak kan penyebaran grup.
- P** : iya, maksud saya itu. Kan kita nggak tau kalau orang lain sudah buat berapa grup, begitu.
- N2** : heem, heem... ini saya kira sudah diatas 10.000
- P** : oh iya? Kalau Pak Anom sendiri, sempat juga membuka grup kan?
- N2** : betul...
- P** : itu udah berapa grup?
- N2** : saya sebentar aja... mungkin satu atau dua ya... setelah itu saya lebih fokus ke youtube lalu menyebarkan per satu serial.
- P** : oh, menyebarkannya malah lebih ke youtube ya waktu itu?
- N2** : iya. Jadi misalnya kemarin ada teman saya yang kena covid, yaudah saya kasih aja. Ini langkahnya ini, ini, ini.
- P** : heem... yang grup sebelumnya itu, berapa orang Pak Anom, satu grupnya?
- N2** : oh... batasi aja maksimal 20. Itu yang lulus itu maksimal 7.
- P** : nggak sampai tamat ya? Kadang ada yang tiba-tiba menghilang nggak ngasih kabar.
- N2** : ada. Macem-macem sih. Kalau kita ajak diskusikan. Biasanya bentrok dengan keimanan itu. Jadi memang Indonesia di masa pandemic kan kekacauan diskursus religious terjadi.
- P** : iya, iya.

N2 : kasih Chopra, baca mantra takut dosa. Iya kan?

P : iya, mungkin kurang terbuka ya Pak Anom.

N2 : iya. Dikasih e... meditasi Romo Sudri kok nanti bertentangan dengan mantra, ya kan repot. Terseleksi sendiri.

P : kalo Pak Anom dulu, sebagai seorang coordinator grup gimana caranya untuk ngajarin? Maksudnya, kalo udah jadi coordinator grup, mau ga mau harus nanggapi kalo misalnya ada yang personal chat, lalu sharing begitu. Ada kesulitan apa Pak Anom?

N2 : kesulitannya ya kalo udah benturan dengan keimanan. Itu saya persilahkan untuk tidak melanjutkan.

P : jadi menyarankan untuk yasudah, tidak usah dilanjutkan ya.

N2 : ya, macem-macam kayak misalnya ada yang tanya Romo Sudri itu katolik ya mas? Ya, pastor, romo itu. SJ, Serikat Jesus, terus piye? Lanjut opo ora? Kan gitu hahaha

P : oh hahaha, iya, iya iya.

N2 : ada kayak begitu, karna romo, "Sudri, Jesuit". Gitu- gitu kan, ada kan pengantarnya itu. E... siapa yang ga kaget kalo kalo misalnya ga pernah ke Gereja.

P : iya, iya.

N2 : ketemu temen Hindu, ga tau Katolik itu kayak apa. Langsung KO itu hahaha.

P : oh, iya? hahaha

N2 : iya, takut dia dipimpin sama romo itu.

P : oh gitu hahaha. Tapi yang paling menarik apa Pak Anom? Kalau pas jadi pembimbing grup itu?

N2 : yang menarik itu, kalau dia mengalami kondisi yang bisa diatasinya ketika masa pandemic. Misalnya kepanikan, ga punya kontrak kerja, pengangguran, lho

repot loh itu. Ada yang grupku itu sampe isi pulsa untuk bisa akses punyanya Romo Sudri. Jadi dia harus ngisi paket dulu. Kalo dia buruh tani, atau petani apa itu.

P : oh, sampai kayak gitu?

N2 : Ada. “Mas maaf mas saya telat”. “Nggak papa”. “saya isi kuota”, katanya. Tak telp, terus tak tanya loh kenapa? “saya isi kuota mas, kan saya di PHK kemarin”. Luar biasa loh. Buat grup yang anggotanya ga monolitik, bukan kelas menengah.

P : iya betul, malah biasanya orang-orang begitu yang mau belajar yah.

N2 : ya nggak jelas juga. Kadang-kadang kalo sudah lagi stress gitu kan, “aduh itu kan romo mas, nanti kalo saya gini,gini gini...” nah, kamu fundamentalis apa engga, kalo kamu nggak cocok ya silahkan keluar hahaha. Ada yang gitu aja, diem aja, akhirnya saya keluarkan. Karena saya tau secara ideologis keislamannya mungkin dia condongnya ke kanan, ga setuju dengan non muslim. Kayak gitu-gitu langsung saya keluarkan.

P : heem... Ada nggak sih Pak Anom, mereka bilang terkena dampak pas pandemic terus saking stressnya akhirnya ikut meditasi dengan Pak Anom. Gitu ada nggak Pak?

N2 : ada sih. Ada yang ingin mencari ketenangan. Nggak papa, saya biarkan aja. Karena kan sebenarnya meditasi itu bukan untuk mencari ketenangan kan, ya nanti itukan pintu masuk dia kan secara subjektif. Itu pada waktu mengalami dialog intersubjektivitas dengan pesan-pesannya Romo Sudri, ntar kan dia bisa mikir. Bukan ketenangan, keheningan.

P : iya, betul keheningan.

N2 : kalau ketenangan itu transfer uang 100 juta tenang.

P : iya betul hahaha. oh iya, saya awalnya ambil topik meditasi itu juga salah satunya lihat mama saya juga termasuk yang... wah, suka sekali dengan meditasinya Romo Sudri itu Pak Anom.

N2 : emmm... heem...

P : iya, jadi waktu itu mama pernah... ya, stress karena ada masalah. Lalu satu tahun ikut meditasi Romo Sudri perubahannya jauh. Kalau dulu sering sakit-sakitan kayak asma karena banyak pikiran. Setelah satu tahun itu malah jadi lebih baik, jauh lebih baik. Sekarang malah bisa dibilang tidak pernah asma lagi. Kalau dulu tiap hari.

N2 : betul. Itu saya sarankan lebih banyak meditasi jalan kaki.

P : apa? Gimana Pak Anom?

N2 : walking meditations.

P : ah, iya... mama saya juga sama dengan Pak Anom, waktu itu ikut baca bukunya Herwiratno itu, wah hobi sekali hahaha. Sudah sampai yang ketiga kalau nggak salah.

N2 : wah iya...

P : iya, nah itu sambil diimbangi dengan meditasi. Mungkin sama dengan Pak Anom itu, tiba-tiba, Pak Anom kan tiba – tiba ada pemahaman pengen ke keris, lalu bisa melihat... e... nebak teman Pak Anom tadi. Kalau mama saya itu lebih ke akhirnya mendoakan orang - orang yang sudah nggak ada, yang disekitar kita. Kan kalau Pak Herwi itu kalo nggak salah ngajak mereka dalam doa gitu. Nah, mama saya juga melakukan itu, lalu beberapa kali itu sering dimimpikan, kayak gitu. Lebih lewat mimpi, dimimpikan terimakasih dengan orang-orang yang nggak dikenal hahaha.

N2 : iya... saya nggak, kalau lewat mimpi nggak ada. Saya lebih ke langsung.

P : nah itu, karna mama saya kan penakut, jadi mama juga selalu doa jangan diliatin yang aneh – aneh, gitu hahaha.

N2 : sebenarnya nggak semuanya berupa visual kok, kadang audio.

P : iya, heeh, heeh.

N2 : iya, saya juga takut kalau gitu, tapi audio. Kalau visual itu yang bentuknya kayak hewan terus... tapi lama – lama kalau dah gitu, memang gini... metodenya mas Herwi itu harus digabung dengan, didahului malah, dengan Romo Sudri. Saya selalu menyarankan gitu. Karna, meditasi dengan objek itu cenderung sudah mengkonsentrasikan batin kita.

P : heem.

N2 : sudah terselip secara tersembunyi. Itu memang pengen ketemu dunia arwah. Gak mungkin enggak. Tapi kalau didahului dengan Romo Sudri, kita akan terseleksi sendiri. Mau ketemu ya oke, terbuka, mendoakan mereka ya oke, enggak juga nggak papa, atau Cuma mak sler angina tok ya nggak papa hahaha.

P : iya hahaha.

N2 : tapi kalo sudah langsung ke mas Herwi, metode mas Herwi, Chopra, tak jamin itu dah agak campur halusinasi kadang-kadang. Saya aja udah nggak bisa mengkomunikasikan, ini kaitan dengan disiplinnya wundri kan.

P : heem, heem.

N2 : ini kaitan dengan ilmu pengetahuan komunikasi apa yang mau direfleksikan, diteorisasikan dengan diskursus meditasi.

P : heem, heem.

N2 : kan meditasi itu pada intinya sulit dikomunikasikan kecuali sudah masuk ke sistem komunikasi massa.

P : iya...

N2 : lewat youtube, kayak Chopra misalnya. Atau kayak satguru. Satuguru sekarang fenomenal lho. Saya pernah nonton dia meditasi nggak bergerak. E... live. Mungkin satu jam lebih diam nggak bergerak. Satguru, bahasa inggrisnya lancar, lebih mudah dipahami daripada Chopra.

P : heem, heem.

N2 : nah di Indonesia, satguru itu sudah ada channel yang menerjemahkan khusus, itu satu. Nah itu aspek pengetahuan komunikasi yang dikaitkan dengan meditasi. Di Indonesia, meditasi itu juga jadi bisnis juga.

P : nah itu, yang sebenarnya saya juga waktu kenapa akhirnya benar – benar mau Rumah Keheningan itu karena pada dasarnya, Rumah Keheningan itu bukan bisnis yang harus berbayar. E... “kamu mau ikut, ya ikut aja”, gitu. Mangkannya kemarin, kok baik sekali, gitu. Apalagi munculnya di awal pandemic dimana memang waktu itu, meditasi memang disarankan untuk mereka yang stress karena terdampak pandemic gitu. Mangkannya akhirnya memberanikan diri untuk mengangkat Rumah Keheningan itu.

N2 : betul. Saya sendiri cenderung, ya... banyak aja yang kena-kena covid terus meditasi ini gitu ya. Saya pernah ada, temen saya, saya kasih itu. Dia sebenarnya otg, orang tanpa gejala. “terus gimana mas?” gini lho, saya kan menyampaikan kalau soal obat itu, sampeyan tanya dokter aja. Obat untuk memulihkan ya, bukan mengobati sesungguhnya. Tapi 80 persen orang covid itu psikologis. Cemas, denger berita orang mati langsung drop kok.

P : iya, betul.

N2 : terus akhirnya, asupan imunnya kurang, cari oksigen ngantri kemana-mana. Apa maknanya itu? Temen saya meninggal satu, karena nggak kebagian tabung oksigen. Terus temennya ini, temen kami juga kena covid juga. Akhirnya saya refleksikan. Temen – temen kita ini meninggal karna apa sih? Oksigen. Titik serang virus itu dimana? Jaringan organ kita yang kaitan dengan pernafasan. Jadi kalau ditanya kaitan covid gimana sampai sekarang saya juga ga kena, karena saya meditasi. Saya sensitif, ada bau nggak jelas, terus saya tiba – tiba lidah saya panas, tapi saya sensitif. Jadi meditasi Rumah Keheningan itu paling enak. Kalo meditasi Chopra, mumet dah bahasa inggris lagi kan hahaha. Tapi kalau saya kasih meditasi Romo Sudri, dengan saya pengantar gitu, gitu. Anda Cuma memahami nafas, terus walking meditations sambil berjemur, udah itu aja. Lalu menyadari ini keadaan new

normal. Keadaan baru yang sama sekali jangan pernah merindukan keadaan normal. New normal itu nggak akan mungkin kembali ke keadaan normal.

P : iya, masuk ke keadaan baru.

N2 : nggak mungkin. Ini keadaan baru itu ya kebiasaannya sudah berubah drastis. Jadi saranku, lakukan meditasi aja. Nah udah, terus setelah itu kayaknya tak liat statusnya sudah sehat lagi.

P : oh, gitu.

N2 : heeh. Jadi saya bilang, meditasi Rumah Keheningan itu mungkin remeh temeh bagi Anda yang sedang isoman, tetapi menyadari nafas itu adalah proses penyembuhan.

P : iya, betul – betul.

N2 : itu luar biasa sih.

P : iya. Mama saya juga lebih baik itu akhirnya, mangkannya asmanya hilang.

N2 : heem.

P : waktu ambil skripsi ini sebenarnya agak *challenging* juga saya. Ya sama, dengan kata Pak Anom tadi, pasti banyak yang orang menanyakan loh komunikasinya dimana, sedangkan meditasi kan harusnya diam nggak berkomunikasi dengan orang lain, gitu. Tapi kemudian saya bilang, saya sebenarnya mau menyoroatnya ke latihan meditasinya. Komuniksinya kemudian juga lebih mengarah ke komunikasi verbal. Karna kan untuk belajar meditasi Rumah Keheningan, maka harus baca tulisannya Romo. Tulisan itu kan juga masuk ke komunikasi verbal.

N2 : oh gitu ya, bukan linguistic ya?

P : ada juga komunikasi verbal. Lalu di komunikasi verbal itu juga kayak menganalisis e... bagaimana hubungan antara kata, pikiran, gitu. Lalu kemudian saya fokusnya itu ke perubahan perilaku. Kenapa kok bisa, orang – orang ikut meditasi lalu merasa lebih baik. Waktu itu saya juga angkat testimoninya Pak Anom

di latar belakang saya. Saya bilang ini salah satunya Pak Anom, kenapa kok bisa meditasi membuat beliau lebih baik. Ketika sudah ada perubahan perilaku berarti disitu ada komunikasi dong seharusnya, gitu. Akhirnya judul saya itu proses komunikasi verbal antara pelatih dan peserta meditasi Rumah Keheningan dalam membentuk perilaku.

N2 : ya, secara komunikasi verbal itu ya, mungkin ada bakat terpendam atau aspek bawah sadar gitu ya. Partisipan grup itu punya kesungguhan dalam belajar otodidak. Jadi kita ini kembali ke jejak sejarah orang pemimpin RI itu kan, Soekarno ya meditasi. Dan itu dilepaskan dari unsur dogma. Jadi dia bisa menyadari kondisi republic ini seperti apa. Nah, semuanya itu pembelajar otodidak. Ada pengandaian bahwa ini semuanya kesatuan organic gitu kan yang bisa saling nolong. Ini misteri yang mungkin dalam konteks komunikasi bisa dipecahkan itu teorisasi bahwa komunikasi verbal berbasis kesungguhan mereka adalah motivasi untuk belajar mandiri, belajar otodidak di masa pandemic. Semua di masa pandemic ada keterbatasan fisik. Tapi justru semakin ada keterbatasan fisik mereka semakin punya motivasi kuat untuk belajar sendiri. Akhirnya perubahan perilaku itu dilandasi oleh satu niatan dalam dirinya, kedua ketika dia mengkomunikasikan dengan orang yang punya spirit sama itu langsung mereka mengalami penyatuan kembali antara pikiran, tubuh, dan jiwa. Dan ini tidak bersifat permanen. Besok minggu, besok seninnya, atau selasa berubah lagi drop. Lalu kemudian berubah lagi pengukuran kayak episode tentang skala Hawkins yang dipakai Romo Sudri. Jadi kita ngitung terus. Saya nggak bisa konstan kayak standar... aapa angga gitu untuk tenang, untuk... pasti balik lagi, cemas lagi. Ya macem – macem, cemas itu ada sebabnya. Kita cemas karna nggak punya uang, atau kita cemas karna nggak bisa makan, atau cemas karna uangnya ilang. Itu setelah kita mampu melampaui kecemasan. Aku kalau dalam kecemasan nggak bisa mikir. Yang bisa dilakukan ya cuma diam.

P : iya... mangkannya waktu itu sebenarnya fokusnya adalah ke gimana kata-katanya Romo Sudri itu kemudian memantik kayak orang-orang untuk. Kayak misalnya nih, ada kata soal kesadaran. Nah gimana gimana sih kata kesadaran buat

orang – orang ini kan pasti berbeda – beda nih. Nah kemudian lebih ke gimana kata – kata itu lebih ke memantik orang akhirnya orang itu bisa berperilaku sedemikian rupa.

N2 : ya. Itu penting diteliti itu menurut saya. Karna temen – temen itu kan menjalani di grup itu dengan rasio praktis ya, akal budi praktis. Semua dipikirkan sendiri, terus kadang percakapannya juga tindakan tutur. Kan juga ketika coordinator grup menerima pesan, jawabnya juga nggak reflektif, tapi ya tindakan tutu raja. Tindakan tutur kan nggak perlu mikir dalam – dalem. Ya kadang – kadang hanya berupa “saya kok merasa lebih tenang ya ini kondisi pandemic”. “oh iya, memang sebelumnya kenapa?” ceritalah gitu, gitu. Jadi kita kayak romo juga. Kayak psikolog kan.

P : heem, heem.

N2 : jadi membukakan telinga untuk orang lain. Nah, kadang – kadang kita juga dituntut solusi juga nggak bisa. Karna kalau sebagai coordinator grup tidak semua itu punya latar belakang psikologi, psikoanalisis, psikologi kognitif, atau komunikasi yang beririsan dengan psikologi, atau justru pengetahuan filsafat meditasi itu sendiri, nggak ada. Saya yakin semuanya itu speech act, tindakan tutur. Ya yang dia pahami, yang dia rasakan ya diomongkan begitu saja.

P : iya, betul.

N2 : nah akhirnya apa? Klaim – klaimnya itu lebih banyak subjektif. Kayak tulisan saya itu sebetulnya juga subjektif.

P : iya, betul.

N2 : iya kan.nah sekarang dunia objeknya itu butuh **Pan** sendiri. Lalu intersubjektifnya **Plah** yang melakukan. Bagaimana ada satu consensus, ternyata oh medtasi Rumah Keheningan ternyata adalah A. dalam konteks komunikasi saya kira intersubjektif itu muncul karena satu sama lain itu mengambil pandangan.

P : ah iya, betul.

N2 : ini tantangannya kalau **Pan** apakah bisa, e... kalau bukunya Romo Sudri kan retreat itu kana da beberapa. E... retreat itu an ada beberapa testimony. Testimony itu kemudian dia rangkum menjadi satu gagasan. Itulah kecerdasannya Romo Sudri. Sebagai data. Ini kan pakek data. Kalau saya masih dengan tindakan tutur semua. Kesaksian – kesaksian itu dalam teori komunikasi ya sepatas speech act. Belum ada klaim – klaim kebenaran yang bersifat total. Antara klaim kebenaran yang intersubjektif, subjektif, dan objektif. Paling beredar diantara klaim – klaim subjektif. “saya menjadi merasakan ketemu nenek saya”, misalnya. Atau “saya dapat pendapatan ini berapa ratus juta”, “saya di phk tapi biasa – biasa aja”.

P : heem, heem. Saya itu waktu baca – baca tentang Romo Sudri, ada satu yang paling mengena pada saya itu adalah kadang itu kita lupa kalau kita itu adalah roh yang mengalami pengalaman hidup sebagai manusia. Ya jadi, kalau kita yang sebenarnya itu ya kita itu adalah jiwa. Dan banyak orang yang tidak menyadari itu. Lewat tulisan Romo Sudri terus sadar oh iya, jadi kayak saya mulai ingat lagi.

N2 : ya, itu kan semacam hakekatnya itu makhluk spiritual yang belajar menjadi manusia.

P : ya, itu.

N2 : karena pernyataan itu, kalimat itu untuk mengkritik mayoritas di dalam grup itu adalah kumpulan manusia yang sedang belajar menjadi makhluk spiritual.

P : oh, iya, benar. Karna kadang biasanya orang mengaitkan meditasi dengan yang begitu. E... mungkin lebih ke meditasi objek yah bayangannya ya, Pak Anom?

N2 : heem, heem.

P : yang mau jadi, e... misalnya jadi telepati

N2 : iya...

P : kayak gitu. Padahal ini kan tidak ada tujuan tertentu selain sadar, kalau kata Romo Sudri itu.

N2 : heem. Tapi lucunya kalau meditasi dengan objek itu, saya bilang di grup. Selalu kalau japri itu akan berujung ke meditasi tanpa objek. Jadi kita kayak siklis aja. Kalau belajarnya dari Romo Sudri, Rumah Keheningan misalnya lalu baca Chopra dan macem –macem balik lagi juga. Itu siklus dalam siklus makhluk spiritual itu. Kadang ya pengen sakti, kadang ya hujan pengen berhenti kok. Kadang ya kalau hujannya berenti ya itu bonus.

P : iya, iya, iya. Kalau Pak Anom sendiri dari tulisan Romo Sudri, dari meditasi yang paling berkesan buat Pak Anom apa?

N2 : ya kalau secara hakekat ya tadi itu, membongkar bahwa hakekat manusia itu adalah makhluk spiritual yang belajar menjadi manusia. Terus kalau yang lebih sifatnya e.... apa ya... komunikatif ya, pengukuran terhadap diri menggunakan skala Hawkins.

P : eem, skala Hawkins.

N2 : yak an dari 0, berapa sampai levelnya Nabi itu kan.

P : iya.

N2 : itu lebih enak, karna bisa menjadi basis untuk berkomunikasi dengan orang lain. Kalau orangnya cemas, saya ambil posisi dimana. Jangan cemas ketemu cemas. Atau kalau marah, ya ketemu marah gimana. Itu hantamannya ke diri sendiri.

P : heem, heem, heem. Kalau buat Pak Anom, kekurangannya nih. Kekurangan dari meditasi Rumah Keheningan itu apa? Apa kekurangannya.

N2 : beberapa orang yang komen di grup ya. E... di youtube, itu kepengen buat grup lalu saya bilang Anda buat aja sendiri. Jadi ada di youtube itu, kapan kita buat grup? Jadi memang saya edit kan, sebaiknya Anda membuat grup, di video youtube kan gitu. Selalu diawali dengan itu. Mereka nyangkanya ini akan dibuat grup. Dikiranya akan dibuat grup lalu diskusi kayak youtuber pemainjiwa misalnya. Pemain jiwa itu kan gede banget itu kan kelompoknya. Saya nggak suka kayak gitu,

gitu, gitu. Padahal saya buat grup kan biar orang bebas, Anda membuat grup sendiri. Jadi kelemahannya adalah, atau kritiknya memang mereka ingin dibimbing.

P : iya.

N2 : jadi satu sisi ingin dibimbing, satu sisi ingin main – main di grup sehingga tidak apa... e... tidak reflektif sebenarnya.

P : iya.

N2 : kaitan itu. Nah, ini bisa ditutup dengan gaya riset misalnya. Jadi wundri menyajikan satu pertanyaan gitu ya, di fasilitas google form lalu di sebar aja ke siapa yang pernah mengikuti meditasi ini. Itu mungkin bisa lebih ada pertimbangan – pertimbangan lain. Pertanyaannya nanti terserah aja. Itu kan hal yang baru ini. Belum pernah dilakukan.

P : heem, iya betul. Cuma kalau dari kesepakatan bimbingan disarankan untuk lebih ke wawancara mendalam. Jadi kayak yang intens dengan Pak Anom ini.

N2 : iya, iya. Karna kalau kualitatif interview penting.

P : iya, bisa lebih mendalam juga.

N2 : kalau ini samplingnya lebih ke purposive ya. E... engga terlalu banyak.

P : iya, sebenarnya nanti saya juga mau ambil orang – orang yang malah mereka tidak menyelesaikan. Tidak berhasil tamat.

N2 : yang untuk Rumah Keheningan?

P : iya, saya juga penasaran kalau dari sisi mereka apa nih, kenapa kok mereka nggak tamat, gitu.

N2 : iya, dimulai dari grupnya Rurit.

P : iya – iya. Mangkannya yang pertama dulu pokoknya saya harus wawancara Pak Anom karena testimoninya sangat bagus.

N2 : hahaha

P : iya, saya suka sekali baca tulisan Pak Anom.

N2 : hahaha iya, itu saya diminta nulis kan sesi terakhir. Lama saya itu nulisnya, apa... ya mikirnya yang lama. Nulisnya sih engga.

P : iya, mengingat – ingatnya ya, Pak Anom?

N2 : kana da catatannya mbak.

P : gimana?

N2 : kana ada catatannya. Catatan harian. Jadi saya punya e... apa... buku tulis gitu.

P : kayak diary gitu ya?

N2 : tapi kalau Chopra, saya waktu itu manut aja kan. Ditulis tang, ditulis tangan. Nanti yang Romo Sudri lembar berikutnya. Jadi saya tinggal melihat untuk menjadi cerita.

P : em... heem, heem.

N2 : kalau yang lain mungkin nggak nulis malah. Mangkannya saya menyaksikan orang yang sebenarnya nggak seleai atau nggak mendapatkan insight tertentu itu mungkin tangannya nggak gerak loh. Tangannya, jiwa, tubuh jiwanya kan nggak nyambung itu. Karna dia nggak menuliskan dalam buku agenda, atau buku tulis.

P : Heem, betul betul.

N2 : saya buku tulis bekas aja. Akhirnya saya tulis itu, sehalaman. Saya kaget kok, saya bandingkan Chopra dengan Romo Sudri, waktu saya gabung bersamaan ya. Ini kalo filsafat dalem Romo Sudri. Tapi Chopra populer. Gimana ya levelnya Michael Jackson, Oprah.

P : saya waktu itu juga liat di google juga kaget waktu itu, Deepak Chopra.

N2 : wah udah miliader itu. Tapi dia punya perseteruannya kuat juga waktu dengan siapa itu... e.. dokter kan dia itu sebenarnya, diragukan. Apa bener meditasi itu bisa menyembuhkan kanker, wah debat rame itu.

P : heem, heem.

N2 : di masa pandemic saya banyak ngikuti kayak di twitter Chopra ngomong apa gitu kan. Dah tua banget sekarang.

P : oh ada? Punya twitter ya itu pak Anom?

N2 : aktif, aktif waktu itu. Saya nonton... jadi orang – orang taunya ya Deepak Chopra Abundance aja padahal banyak. Kendala bahasa aja kok. Sekarang untuk diet aja itu ada. Chopra yang terakhir itu ada untuk diet, ada tentang... apa ya, Alicia Keys itu... macem – macem. Cuma memang bayarnya mahal. Kita kan dapetnya youtuber – youtuber yang sudah bajak itu.

P : iya, betul, iya. Mangkannya kalau Rumah Keheningan itu bisa kasih gratis itu sangat membantu.

N2 : ih... iya.

P : tapi kemarin saya juga baru tau, ternyata Romo Sudri itu malah justru tidak pernah membuka grup sendiri.

N2 : nggak pernah.

P : kemarin saya tanya kan, Romo buka grup sendiri apa engga? Terus Romo bilang oh engga, saya hanya membuatkan materi saja. Karna Romo Sudri kan skarang di Papua, jadi kesulitan juga, banyak kesibukan. Sekarang masih ngurus...

N2 : pindah atau gimana?

P : e... dapet tugas, Pak Anom. Dapet tugas penugasan untuk membuat jaringan wifi untuk pedalaman di Papua. Untuk anak – anak belajar daring di sana. Jadi kemarin agak kesulitan juga untuk wawancara Romo Sudri. Saya nunggu satu bulan menunggu Romo Sudri dapat tempat yang ada signal waktu itu.

N2 : iya, kalau disana itu harus naik pohon. Ada sih rumah sinyal, rumah sinyal itu nggak perlu membangun wifi, tapi mencari sinyal yang ada lalu di bangun rumah.

P : em... heem. Mungkin Romo Sudri juga begitu ya.

N2 : bisa jadi.

P : tapi kalau Romo Sudri itu akhirnya kami ngobrolnya di Nabire, pas di kotanya. Kalau pas di pedalamannya nggak bisa.

N2 : saya malah nggak pernah komunikasi dengan Romo Sudri.

P : oh iya? Saya juga pertama...

N2 : sama sekali saya. Nomernya juga nggak ada.

P : oh iya? hahaha

N2 : nggak ada hahaha.

P : tapi malah Romo Sudri terlihat senang sekali dengan testimony Pak Anom. Sampai yang dicantumkan di website baru Pak Anom loh.

N2 : iya, waktu itu saya kirim ke Rurit itu. Terus saya ulang juga di website saya, beberapa tulisan Romo Sudri saya daur ulang supaya lebih banyak yang baca, tapi saya cantumkan sumber gitu. Biasanya kalau wordpress itu kan terbatas. Nggak bisa naik – naik. Mangkannya kalau ingin target naik sampai dua juta orang itu ya harus dibantu website lain. Saya ramu tulisannya terus saya kasih video serta sumbernya.

P : iya, iya.

N2 : saya diem – diem memang ingin ada dua juta viewers lebih untuk Rumah Keheningan. Itu yang dua juta kesannya di kuadratkan itu sudah banyak.

P : iya, iya. Kemarin itu kalau Romo Sudri saya juga telpon aja satu kali itu lalu sisanya ikut kayak seminarnya Romo, terus waktu itu pas seminar ternyata Romo Sudri ulang tahun, lalu saya ngucapin waktu itu di chatting. Dan jawabannya

Romo Sudri waktu itu panjang dan dalam sekali maknanya. Waktu itu intinya Romo Sudri bilang kalau e... kita itu ada anugerah paling hebat, katnya begitu. Yang pertama itu mengalami pengalaman menjadi manusia, lalu yang kedua punya kesempatan untuk... e saya lupa kata – kata persisnya, kesempatan untuk mendengar hal – hal yang baik kayak petuah – petuah baik, dan anugerah yang ketiga adalah ketika kita punya kesempatan untuk mendengar hal – hal baik itu kemudian kita melaksanakannya, begitu intinya. Romo Sudri membalas dengan itu waktu itu.

N2 : iya, sangat moral.

P : berarti Pak Anom sekarang fokusnya di youtube? Kesibukannya?

N2 : saya sekarang ini kalau... kebetulan sampai akhir tahun jadi analis hukum pengadaan barang dan jasa, itu juga nggak terduga itu. Saya nggak punya ilmunya, nggak ngerti.

P : tapi kan Pak Anom Sarjana Hukum?

N2 : iya, tapi nggak mendalami itu tapi pas meditasi terakhir, tiga jam lebih saya itu baru dapat pemahaman. Saya pernah rekor itu 5 jam. Rekor itu, Rumah Keheningan. Nggak bergerak sama sekali.

P : itu 5 jam itu berarti udah nggak terpaku dengan episode keberapa itu ya Pak Anom?

N2 : engga. Tapi awalnya semua. Ya, yang jeda keheningan sampai terakhir itu kan akhirnya kalau di lepas total kan nggak lihat jam. Kalau yang berdiri paling lama Cuma 1 jam. Berdiri doyong, yang chakra kaki.

P : oh bukan yang jalan yah berarti?

N2 : bukan kalau yang jalan nggak terlalu. Karna kalau jalan keliatan meditasi kan kayak dukun.

P : iya hahaha. takut dilihat orang gimana gitu kadang.

N2 : pernah saya malem – malem. Pagi apalagi. Alasan saya lihat matahari.

- P** : liat apa?
- N2** : matahari hahaha. kalau malam gimana? “jadi warewolf”. Hahaha.
- P** : hahaha. iya, iya, iya.
- N2** : orang – orang sekitar kan sudah tau... urusan keris nih, bulan purnama.
- P** : kalau papa saya itu kan juga punya keris tuh Pak Anom. Biasanya itu apa istilahnya kalau satu...
- N2** : satu suro.
- P** : iya, satu suro didoakan ya istilahnya, di bersihkan.
- N2** : yang didoakan itu bukan kerisnya. Tapi yang buat atau yang memberi. Jadi kalau dari leluhur itu.
- P** : heem, papa saya juga kadang itu.
- N2** : oh saya jadi inget. Ternyata waktu meditasi kerisnya dari leluhur itu.
- P** : oh dari leluhur.
- N2** : heem. Salah satu keris saya dari leluhur, lalu nyambung ke keris – keris lain dan tombak – tombak. Saya baru inget itu. Memaknai lebih halus. Itu hanya kebiasaan aja. Tapi yang penting kan memaknai pamor, dapur, bukan... saya dulu pernah kok punya dunia mistis keris tapi setelah itu engga. Ya lebih ke vibrasi energy.
- P** : heem. Kalau papa saya hanya disimpan aja kebetulan.
- N2** : tapi kalau disimpan terus nggak dibuka rusak.
- P** : iya... ya kadang cuma untuk dibersihkan, kadang dinyalakan dupa untuk doa, gitu.
- N2** : ya itu banyak yang keliru. Pemahaman orang pakai dupa itu jin, kan engga. Sebenarnya dalam kerisiologi itu juga diajarkan. Beberapa orang ya, beberapa membersihkan energy negative dari keris. Keris itu kan energinya kalau bener –

bener ya... dari sisi pembuatannya itu standar atau melampaui standar, itu sering mengundang energy lain. Kenapa? Karna dia kan energinya bagus, nah itu kadang kalau yang numpangin nggak beres, nggak karu – karuan, kadang ada mantra khusus untuk membersihkan itu. Bahkan mantra penyatuan energy dengan pusaka itu ada. Tapi kalau dengan meditasi Romo Sudri, semua mantra keris yang saya pelajari itu muncul sendiri aja. Kalau lagi pengen dengan naga siluman ya mantranya ini. Kalau engga ya engga.

P : heem, heem.

N2 : jadi kalau belajar dulu itu kan harus satu – satu. Itu yang saya sebut mendalami tentang keris, semuanya menyatu.

P : heem, iya iya. Ini saya nyita waktunya jadi banyak banget sudah dua jam ternyata hahaha.

N2 : nggak papa. Lumayan jadi transkrip. Kadang – kadang kejutan – kejutan itu ada to.

P : iya, iya. Mungkin sementara sudah itu dulu Pak Anom. Tapi nanti kalau saya ada... saya mau pelajari dulu, nanti kalau ternyata ada yang mau saya tanyakan boleh minta waktunya lagi nggak Pak Anom? Hehehe.

N2 : bisa, bisa, nggak papa. Menarik ini, nama saya jadi di penulisan skripsi kan luar biasa.

P : hahaha, iya pasti saya cantumkan nanti.

N2 : hahaha.

P : pasti itu, karena **N2** utaman saya setelah Romo Sudri hahaha.

N2 : gawat. Heboh lagi ini dunia persilatan, apalagi ini hahaha.

P : saya akui, tulisan Pak Anom bagus sekali. Saya mangkannya langsung tertarik untuk wawancara hahaha.

N2 : hahaha. tapi yang lain – lain juga sudah terkumpul datanya?

P : e... kebetulan saya baru Romo Sudri sama Pak Anom di sini. Karena waktu latar belakang saya sangat sorot tertimoni Pak Anom waktu itu karena menurut saya paling menarik itu, jadi saya kumpulkan data – data yang utama dulu hahaha.

N2 : cari testimony yang lain?

P : iya, cari testimony yang lain juga. Kayak mungkin ada yang tidak menyelesaikan sama menyelesaikan tapi tidak beralih jadi coordinator grup. Itu juga saya mau coba wawancara. Karna mungkin ada pandangan yang berbeda gitu saya mikirnya.

N2 : em.. iya iya. Nanti saya coba inget inget sih mana yang nggak selesai mana yang selesai. Karna kan ganti nomer.

P : oh iya, iya. Nggak papa. Oke, mungkin gitu dulu Pak Anom. Terima kasih banyak untuk waktunya.

N2 : iya, sama – sama wundri. Ini sorry nih kameranya

P : iya, nggak papa. Ini kan ada namanya jga. Mungkin saya izin foto sekarang juga. Ini kana da namanya Pak Anom. Nanti kalau ada waktu lagi bisa foto lagi yang ada...

N2 : heem video.

P : iya, yang ada wajahnya Pak Anom.

N2 : iya, ini kayaknya harus saya restart dulu laptopnya baru muncul video.

P : iya, nggak papa. Terima kasih ya Pak Anom,

N2 : sama – sama mbak.

P : sampai bertemu lagi dilain kesempatan nanti.

N2 : ya, oke.

Narasumber 3 : Ir. Agustinus Bagus Sri Raharjo, MM (Peserta yang beralih menjadi pelatih)

Tanggal, media : 13 Oktober 2021, Google Meet

Pekerjaan : Wiraswasta

Domisili : Yogyakarta

P : Cek cek... halo om?

N3 : iya...

P : om sekarang lagi di kafe dalam rangka kerjaan atau gimana? Nanti saya ganggu nggak om? hehehe

N3 : enggak. Ya, saya sedang... saya sedang nunggu temen mau dijemput

P : oh gitu, iya iya

N3 : jadi saya santai. Tapi nanti kalau keputus

P : iya...

N3 : lanjutkan di waktu lain nggak papa ya?

P : oh iya nggak papa, nggak masalah om, nggak masalah.

N3 : iya, gimana?

P : om sekarang kesibukannya apa?

N3 : apa? Saat ini to?

P : iya...

N3 : e.. ya saya saat ini e... volunteer, ya ngajar meditasi lewat WA

P : oh volunteer untuk Rumah Keheningan ini?

N3 : hem?

P : volunteer untuk meditasi Rumah Keheningan?

N3 : iya, satu meditasi Rumah Keheningan, di grup lain saya meditasi zhen qi

P : zhen qi?

N3 : kalau Rumah Keheningan itu untuk e... ketenangan, kesadaran... kalau yang zhen qi itu untuk orientasinya kesehatan.

P : oh untuk kesehatan. Sejak kapan berarti om untuk melatih meditasi?

N3 : kalau yang untuk meditasi Rumah Keheningan itu, ini putaran 18 berarti kira-kira 18 bulan yang lalu lah.

P : wah 18 bulan ya... kalau untuk latihan meditasinya sendiri sudah sejak kapan om? Untuk om pribadi.

N3 : oh... saya sih belajar meditasi sejak kuliah ya. Kuliah itu berarti kira-kira tahun... sekitar tahun... mungkin 92 ya. Tetapi terus keputus gitu loh, tidak continue.

P : oh gitu...

N3 : terus baru intens lagi kira-kira... baru intens lagi kira-kira dua tahun yang lalu apa ya kurang lebih.

P : oh iya-iya. Kalau untuk meditasi yang awal dulu itu om berangkatnya berarti dari yang kayak retreat gitu ya om?

N3 : saya.. iya.. iya.

P : meditasi apa om kalau boleh tau?

N3 : e... meditasinya meditasi apa ya. Jadi istilahnya e... meditasi pengendapan.

P : pengendapan?

N3 : meditasi pengendapan. Iya, heeh.

P : itu sama dengan... kalau kata Romo Sudri kan meditasi itu ada dua, meditasi dengan objek dan tanpa objek. Itu masuk dengan objek atau tanpa objek om?

- N3** : dia masuknya dengan objek. Dia konsentrasi pada satu titik tertentu.
- P** : oh, iya iya. Kalau untuk dengan yang Romo Sudrinya sendiri om ikut sejak kapan?
- N3** : tanpa objek. Romo Sudrinya sendiri saya belajar dari WA ya kira-kira 18 bulan yang lalu.
- P** : oh gitu, iya iya iya. Pertama kali ikut grupnya siapa om?
- N3** : hah?
- P** : pertama kali ikut dengan grupnya siapa om dulu?
- N3** : grupnya siapa?
- P** : iya...
- N3** : grupnya tantemu, Rurit.
- P** : oh tante Rurit hahaha... iya iya iya.
- N3** : tadi aku barusan ketemu sama dia.
- P** : oh baru ketemu dengan tante Rurit?
- N3** : iya, baru retreat bersama sama dia.
- P** : oh om ini sedang retreat ini... Rumah Keheningan?
- N3** : iya...
- P** : eh retreat Romo Sudri yang meditasi tanpa objek?
- N3** : di Bogor. Iya. Di Bogor, barusan selesai. Saya semobil sama tantemu terus barusan turun di jalan.
- P** : owalah hahaha
- N3** : iya... terus saya mau ketemu orang lain lagi.
- P** : oh iya iya. Lha ini nanti sampai jam berapa om?

N3 : apanya?

P : e... meditasinya...

N3 : maksudnya?

P : meditasinya beberapa hari atau hari ini saja?

N3 : mulai itu hari apa ya. Jumat, sabtu, minggu, senin, selasa, rabu, sekarang pulang. Masuk hari jumat, kemudian keluar hari rabu. Retretnya itu.

P : em...

N3 : paling dominan meditasi.

P : oh gitu, gitu, iya.

N3 : ini tadi sama yoga. Ada yoganya.

P : oh, heeh... heeh... e... kalau gitu yang Rumah Keheningan itu apakah itu...

N3 : heh?

P : untuk grupnya Rumah Keheningan, apakah itu grup pertama om dengan meditasinya Romo Sudri? Atau sebelumnya sudah pernah ikut retretnya Romo Sudri ya om?

N3 : saya Romo Sudri retretnya baru pertama kali ini.

P : oh ini baru pertama?

N3 : sebelumnya saya belajar lewat podcast dia.

P : oh.. iya iya. Yang dari ini ya... dari grup Rumah Keheningan itu tadi?

N3 : e... dari grup itu. Terus dari belajar itu saya sebarkan ke orang lain. Baru sekarang saya ikut e.. kursusnya. Eh ikut... ikut... apa namanya retretnya.

P : oh iya iya iya. e.. kan tadi om bilang baru aktif meditasi lagi itu sekitar 3 tahun ini. Itu apakah dimulai aktif lagi dengan meditasi Rumah Keheningan ya om?

N3 : kenapa? Gimana?

P : e... untuk meditasi yang... kata om tadi kan baru aktif meditasi tiga tahun ini. Apakah itu dimulai lagi aktif dengan ikut meditasi Rumah Keheningan? Atau meditasi lain waktu itu?

N3 : engga. Meditasi e.. jadi basicnya meditasi itu sama ya. Cuma praktek – prakteknya beda. Nah, saya meditasi belajar dari.. lupa ya, beberapa tempat ya. Dari beberapa tempat dan saya nggak terlalu.. tidak terlalu apa namanya fanatic pada aliran gitu, kira – kira gitu.

P : oh, heeh heeh.

N3 : terus yang cocok ya saya pakai, kira – kira seperti itu. Saya seperti... (suara putus-putus)

P : seperti apa om?

N3 : seperti renang mbak. Kalau renang itu kan ada gaya kupu – kupu ada ini.. jadi, saya tidak terlalu detail untuk menghafalkan apa.. pakem – pakemnya, kira – kira seperti itu. Sama skala – skala itu, saya kurang begitu hafal. Tetapi prakteknya, kalau meditasi orientasinya pada kesehatan pakai ini. Kalau orientasinya pada kesadaran pakai ini. Begitu kira – kira.

P : oh iya iya. Kalau awalnya dulu, om bergabung dengan meditasi Rumah Keheningan alasannya apa om? Kok akhirnya tertarik untuk coba meditasi Rumah Keheningan?

N3 : e.. pada prinsipnya... saya merasakan bahwa meditasi itu ada manfaatnya. Sehingga, meditasi apapun yang memungkinkan ikut, saya ikut gitu loh. Nah kebetulan, meditasi Deepak Chopra juga, saya pernah ikut juga lewat tantemu Rurit itu. Terus meditasi Rumah Keheningan ya aku ikut juga, kira – kira seperti itu.

P : oh heem heem. Kalau om dulu awal ikut meditasi Rumah Keheningan punya tujuan awal apa om? Mau meningkatkan apa gitu ada nggak om?

N3 : iya, kesadaran. Meningkatkan kesadaran.

P : dalam Meditasi Rumah Keheningan sendiri, pesan apa yang om dapat dari tiap episodenya?

N3 : banyak. Banyak hal. Jadi, intinya.. satu, meningkatkan kesadaran. Meningkatkan kesadaran itu, kesadaran manusia itu bisa diukur dengan level of conciusness. Tools yang dipakai untuk mengukur itu, punyanya David Hawkins.

P : oh yang skala Hawkins itu ya om?

N3 : iya. Pakainya itu sebenarnya. Meditasi merupakan salah satu tools untuk meningkatkan itu. Kira – kira seperti itu.

P : iya, heeh heeh. kalau om dulu awal ikut meditasi Rumah Keheningan ada hal yang paling sulit nggak untuk dilakukan om?

N3 : enggak.

P : enggak, udah lancar ya.

N3 : itu hanya masalah disiplin diri. Yang lain – lainnya sih engga. Enggak dalam artian, ya pasti kesulitan ada tetapi ya memang prosesnya harus seperti itu.

P : kalau untuk sekarang, berarti Rumah Keheningan om rutin ngelakuinnya? Untuk diulang setiap episodenya itu rutin nggak om?

N3 : enggak. Sudah engga, karena merasa kalau sudah oh ya begitu sudah mendengarkan oh kira -kira tau. Hanya kadang – kadang kalau perlu aja diulangi lagi.

P : oh gitu.. berarti ngulanginnya nggak harus ikut dari episode satu gitu nggak ya?

N3 : habis mendengarkan ya melakukan aja gitu loh. Yang lain kan pengetahuan bisa dikatakan yang umum – umum kan ngerti.

P : kalau dari om sendiri, efeknya dari melaksanakan meditasi Rumah Keheningan itu apa om?

N3 : ya kesadaran. Kesadaran itu oh kok saya marah ya ternyata. Begitu itu sadar, berarti otomatis marahnya sendiri dengan sendirinya jadi berkurang, kira – kira begitu.

P : em.. heem heem heem.

N3 : salah lainnya banyak ya. Artinya lebih terkoneksi dengan banyak orang.

P : iya iya. Kalau respon orang disekitar om sendiri gimana om? Waktu om memilih untuk mendalami meditasi?

N3 : beda – beda. Ada yang antusias, ada yang mengatakan kalau itu tidak sejalan dengan agama, kira – kira seperti itu.

P : kalau untuk keluarga sendiri mendukung? Kalau untuk meditasi?

N3 : ya.. mendukung.

P : ini aku mau tanya juga om. Om kan udah buka sampai 18 grup ini

N3 : heem

P : kenapa akhirnya om memilih untuk membuat grup om sendiri? Sampai akhirnya membuat terus sampai 18 grup. Alasannya apa om?

N3 : ya melayani ya. Melayani orang yang perlu. Kebahagiaan tersendiri ketika kita bisa melayani orang lain menurut saya. Tanpa memaksa ya. Melayani tanpa memaksa.

P : waktu om membuat grup itu, efek apa sih yang sebenarnya om harapkan terjadi di pesertanya om?

Tut... tut... Terputus.

P : maaf om, terputus tadi. Halo? Cek cek.

N3 : maaf ada telp masuk e. nanti disambung lain kali ya wundri.

P : oh iya, nggak papa om. Makasih banyak ya om.

Lanjutan Wawancara Narasumber 3

Tanggal, media : 14 Oktober 2021, Google Meet

P : halo om

N3 : halo

P : iya, sudah masuk kah suaranya?

N3 : sudah

Terputus..

N3 : halo, sudah masuk kah?

P : sudah sudah

N3 : iya... gimana?

P : om baru pulang ini berarti? Baru sampai rumah?

N3 : enggak, tadi pagi sih, tapi sudah beraktivitas lainnya.

P : oh iya iya. Om tinggal di Jakarta yah atau dimana?

N3 : Jogja

P : oh jogja? Om asli jogja?

N3 : iya..

P : jauh juga kemarin berarti retrenya ya

N3 : heeh..

P : em... jadi gini om, kemarin itu ada beberapa hal yang kelihatannya suaranya..

N3 : putus – putus ya?

P : iya, putus – putus. Suaranya nggak masuk kemarin. Jadi mungkin..

N3 : diulangin aja gak papa.

P : iya.. beberapa akan saya ulangi. Eh maaf om, ini ada anjing saya, saya geser dulu.

N3 : iya nggak papa. Ini rumah di Jogja kah?

P : enggak, saya kontrakan kebetulan om, dengan teman saya.

N3 : di jogja?

P : iya, di Jogja. Jadi gini om, kemarin itu kebetulan pertanyaan terkait pesan – pesan, efek dan pesan yang di dapat dari meditasi belum masuk juga di rekamannya, suaranya terputus kemarin.

N3 : iya..

P : tapi sebenarnya mau tanya dulu sih, kalau menurut om, untuk om sendiri meditasi itu apa?

N3 : meditasi itu membawa pikiran dan perasaan ke kini dan di sini tanpa menghakimi.

P : berarti lebih kayak mengamati gitu ya om?

N3 : iya. Maksudnya gini, kita itu kan biasanya pikirannya kadang – kadang melayang kesana kemari to, nah itu dibawa ke kini, ke saat ini. Ya, itu pikiran. Perasaannya juga kadang – kadang, perasaannya kan bisa kesana – kesana ngerambyang, nah itu dibawa ke rasa sini dan di sini.

P : heem heem. Berarti kalau di meditasi itu fokusnya selalu kesana om?

N3 : meditasi itu sebenarnya bukan fokus. Karna kalau fokus itu ketegangan ya. Meditasi itu rileks, Cuma orang – orang biasa menyebutkannya fokus. Kira – kira seperti itu. Kalau kita fokus itu sebenarnya pintu masuk saja. Misalnya kita melihat satu titik, nggak usah bergerak disitu aja, itu fokus disitu. Itu sebenarnya pintu masuk saja, pintu masuk meditasi.

P : berarti bisa dibilang meditasi itu sama dengan relaksasi ya om?

N3 : e... salah satu syarat meditasi adalah relaksasi.

P : salah satu syaratnya... berarti syarat yang lain itu apa om?

N3 : em... pikirannya ke kini dan di sini tadi.

P : oh oke – oke. Berarti itu lebih kayak e.. misalnya, kan waktu itu saya juga pernah sekali ikut meditasi, e... tapi karna waktu itu masih pertama kali.. waktu itu kalau nggak salah di tempat yang di Borobudur itu om.

N3 : ya, Mendut.

P : ya, di Mendut, betul. Itu pertama kali saya ikut awal kuliah itu juga lebih kayak.. bingung karna nggak dikasih tau step – stepnya, Cuma tiba – tiba diajak untuk duduk dan meditasi di pagi hari. Saya sebenarnya waktu itu bingung, karena waktu diam itu mikirnya kemana – mana, missal malah mikir besok mau ngapain. Nah, berarti itu bisa dibilang belum berhasil ya om?

N3 : iya, maksudnya berusaha meditasi tapi belum meditasi, karena pikiran masih kesana kemari.

P : jadi, titik dimana bisa dibilang berhasil meditasi itu ketika pikirannya itu nggak kemana – mana, gitu om?

N3 : tidak berpikir.

P : tidak berpikir. Tapi kalau...

N3 : jadi pikiran berhenti, kira – kira seperti itu. Cuma pikiran berhenti itu kadang – kadang belum bisa ya. Tapi paling engga mengurangi.

P : ah iya – iya. Kalau dari..

N3 : caranya..

P : heem?

N3 : caranya.. biasa.. salah satu caranya adalah memperhatikan nafas, yang keluar masuk lewat lubang hidung. Jadi misalnya pikiran lari kesana kemari, kita memperhatikan nafas terus. Pikiran lari kesana kemari, memperhatikan nafas. Kira – kira seperti itu terus.

P : em, iya – iya. Tapi kalau saya baca yang di Romo Sudri itu ada mengatakan kalau mengamati pikiran – pikiran yang lewat, itu maksudnya gimana om berarti?

N3 : jadi ketika ada pikiran, e... ya kita menyadari bahwa itu adalah pikiran. Kira – kira seperti itu. Tidak diikuti, tidak ditolak, tapi disadari saja “oh berarti ada pikiran”. Sama misalnya kita duduk, di depan.. terus di jalan depan kita ada anjing lewat, oke ada anjing lewat. Kira – kira seperti itu.

P : oh, iya – iya. Jadi hanya lebih ke menyadari tapi nggak terus diikuti.

N3 : nggak terus diikutin.

P : ah, iya – iya. Heeh – heeh. Terus, kalau untuk di Rumah Keheningan.. halo? Halo? Cek.. cek..

Terputus..

P : halo? Sempat terputus ya om? Cek cek?

N3 : iya

P : sempat terputus ya om tadi? Maaf.. keliatannya signalnya sempat ilang.

N3 : heeh, iya, gimana? Sekarang udah?

P : iya, ini udah.

N3 : sekarang udah belum?

P : sudah – sudah. Iya, aman.

N3 : okei

P : saya lanjutkan ya om.

N3 : iya.

P : berarti kalau tadi, meditasi lebih ke mengamati kalau oh berarti pikiran itu ada, tetapi tidak terus diikutin berarti ya om?

N3 : iya, hooh.

P : terus kalau di meditasi Rumah Keheningan itu kan terdiri dari beberapa episode ya om.

N3 : iya..

P : e.. mau tanya kalau untuk om pribadi itu dapat pesan apa aja sih om kalau untuk per episodanya? Dari episode satu apa yang dirasakan, episode kedua, dan seterusnya.

N3 : enggak. Sebenarnya kalau meditasi itu cuman satu aja, tapi episode – episode itu, episode satu, dua, tiga, empat, lima, enam, tujuh itu hanya menjelaskan saja. Itu sebenarnya, cara meditasinya satu. Nah episode satu, dua, tiga, dan seterusnya cuma penjelasan – penjelasan aja sebenarnya.

P : lebih kayak ke renungan gitu ya om?

N3 : iya..

P : iya, kemarin itu liat ada yang satu rekaman untuk *sound healing* dan *root chakra*. Lalu ada satu rekaman lagi untuk waktu hening, atau apa ya nama pastinya saya agak lupa.

N3 : oh iya, itu.. oke.. itu alat bantu aja. Tapi kalau meditasinya itu sebenarnya satu. Duduk, kita merasakan apa yang dirasakan, kira – kira seperti itu.

P : berarti bukan juga salah satu.. saya pikira waktu itu, kan ada satu audio yang untuk...

N3 : oh iya, ada satu audio untuk *peace time*.

P : iya, *peace time*.

N3 : *peace time* itu, kalau mendengarkan itu tiga menit ya itu membantu kita untuk tenang.

P : oke, berarti bukan terus meditasi harus pakai yang itu, gitu ya om?

N3 : enggak harus. Nggak harus. *Root chakra* itu dia membantu kita membersihkan *chakra – chakra*. Di dalam *chakra* itu ada kotoran – kotoran.

Dengan kita mendengarkan dengan hening bunyi itu, maka kita akan terbantu *chakra – chakra* itu akan semakin bersih dari sebelumnya. Kira – kira seperti itu.

P : oh iya, kalau kemarin dengan Romo Sudri itu sempat dijelaskan bahwa *chakra* itu kayak *chakra* tulang ekor, kayak gitu ya om berarti yang dimaksud?

N3 : enggak. Kalau di Rumah Keheningan tidak sedetail itu.

P : oh iya – iya. Tapi kalau untuk meditasi, kan di Rumah Keheningan itu ada yang kemudian diarahkan meditasi berjalan, *power breathing*, itu bukan..

N3 : itu caranya. Jadi, tujuannya gini. E... Ingat ke definisi ya, definisi adalah, meditasi adalah membawa pikiran ke kini dan di sini tanpa menghakimi. Tanpa menghakimi itu artinya tidak menolak, tidak mengikuti begitu. Nah, itu definisi meditasi. Meditasi ada macem – macem, ada meditasi duduk yaitu pada saat duduk ya kita merasakan rasa duduk itu. Maksudnya kita ke kini dan di sini. Pada saat berjalan, meditasi *walking meditation*, pada saat berjalan kita merasakan bahwa pikiran dan perasaan kita ya di kaki kita yang sedang melangkah. Misalnya seperti itu. Nah pada saat kita berdiri ya kita merasakan posisi kita saat berdiri.

P : em, heem heem heem. Berarti itu salah satu caranya. Berarti nggak yang tiap hari harus meditasi berdiri, meditasi berjalan, meditasi duduk, itu nggak harus jadi kita bisa menentukan sendiri?

N3 : nggak harus. Cuma disarankan minimal kalo mau jadi meditator begitu ya minimal sehari satu jam duduk. *Sitting meditation*, *walking meditation*, ya.. ada dua itu sih, *sitting meditation* dan *walking meditation*. Sama yang satunya adalah *mindfulness*. Kalau *mindfulness* itu meditasi bisa sambil goring lempet, kayak gitu itu.

P : oh bisa diajak dengan aktivitas lain gitu om?

N3 : iya. Sejauh pikiran kita di kini dan di sini, di tempat itu, itu namanya meditasi. Namanya meditasi *mindfulness*.

P : tapi... gini, saya mau tanya. Kan tadi kata om bisa sambil kayak buat lempem gitu. Tapi waktu kita buat lempemkan kita naruh pikiran kita kayak e... masukin nasinya gitu, atau masukin isinya ke lempem. Itu bukankah jadi berpikir?

N3 : e... berpikirnya harusnya sedikit sekali. Tapi berpikirnya ke lempem itu, harusnya. Berpikirnya kan kea pa yang kita pegang, lempem dan sebagainya, bukan berpikir mikir di gunung di tempat lain tempat lain, kan gitu.

P : berarti lebih ke yang penting kita sadar kalau kita ada di saat ini?

N3 : ya, sadar kini dan di sini tanpa menghakimi. Tapa menghakimi tanpa menolak, tanpa menilai, tanpa ini, tanpa ini. Kira – kira seperti itu. Memang kalau sambil berkerja sih sulit, karna kalau sambil bekerja kan kita “o, lempemnya kurang gede, kurang kecil” ha kan kita terlibat pikiran juga gitu. Tapi pikiran itu kan tidak terlalu dominan, kira – kira seperti itu.

P : tapi kalau Rumah Keheningan sendiri bukan termasuk *mindfulness* itu tadi kan om berarti?

N3 : *mindfulness*.

P : oh, termasuk *mindfulness*?

N3 : misalnya buat lempem itu ya *mindfulness* berarti. Namanya, istilahnya. *Mindfulness* itu ya sebenarnya intinya, membawa ke kini dan di sini tanpa menghakimi begitu. Bisa dipahami nggak penjelasan saya? Atau ada yang mau ditanyakan?

P : saya masih bingung itu tadi, yang *mindfulness* itu tadi.

N3 : oke, kalau misalnya kamu sedang menyapu, pikiran dan perasaan kamu di pekerjaan menyapu itu namanya kamu *mindfulness*. Tapi kalau kamu sedang menyapu lantai, pikiran kamu adalah makan bakso, pikiran kamu main bola, itu bukan *mindfulness*. Jadi sepenuh hati, sepenuh jiwa, total disitu, itu *mindfulness*.

P : berarti bisa dibilang kadang kita tidak sadar kalau kita sedang meditasi?

N3 : ya.

P : ya? Ahh oke oke.

N3 : dalam kondisi *relax*. Kan ada orang melakukan sesuatu dengan tegang, itu bukan meditasi namanya.

P : berarti kalau fokus pada suatu pekerjaan tapi dalam kondisi tegang dikejar *deadline*, itu bukan?

N3 : iya, biasanya seperti itu, biasanya. Kalau *relax* itu meditasi.

P : heem, oke. Terus mau tanya, kemarin itu kan saya sempat nanyain juga “ada nggak sih kesulitan om pas nyoba meditasi Rumah Keheningan?” lalu om bilang kalau “nggak ada. Ada sedikit kesulitan, tapi itu merupakan bagian dari proses”. Nah, saya mau tanya, kesulitan apa sih itu yang om temuin?

N3 : mendisiplinkan diri. Melakukan meditasi misalnya, satu jam ya satu jam. Kesulitannya mendisiplinkan diri itu.

P : berarti kalau mau satu jam, tidak boleh lebih tidak boleh kurang begitu?

N3 : lebih boleh, kurang jangan.

P : oke oke. Berarti kan waktu itu om bilang kalau tujuan utama ikut meditasi Rumah Keheningan itu untuk meningkatkan taraf kesadaran itu, berarti bisa dibilang tujuan awal om itu sudah tercapai ya om?

N3 : ya belum serratus persen.

P : belum serratus persen, kenapa?

N3 : ya kan, tujuan kamu sekolah itu apa? Pinter to? Pinter indikatornya apa? Nilainya seratus terus semua?

P : enggak juga.

N3 : kamu sudah seratus terus semua belum?

P : belum

N3 : nah, kan gitu. Oke, kalau toh kamu sudah seratus semua pun kan belum sempurna juga to? Karna di tempat lain masih ada ilmu yang lebih tinggi lagi.

P : iya, iya, paham.

N3 : gitu. Untuk standar – standar tertentu mungkin udah masuk, tapi e... ya... belum sampai. Kalau tingkat kesadaran itu diukur berdasarkan *level of conciusness* itu ya. Nah saya di level tertentu, kan masih berusaha naik terus kalau bisa.

P : kalau om sendiri paling tinggi melihat sampai di...

N3 : saya tidak mau menyebutkan, karena itu satu *privacy* ya, dan harusnya itu juga orang lain yang menilai. Kalau yang menilai diri sendiri nanti jadinya kan timbul arogansi atau apa.

P : ah hiya, lebih kayak ego begitu ya?

N3 : ya, orang lain yang tau, tau saya ada di level berapa.

P : em... iya, iya. Berarti lebih kayak teman – teman meditasinya om, gitu ya?

N3 : iya, teman – teman atau guru teman – teman mungkin belum tau juga.

P : heem heem. Oh iya, saya juga mau tanya, kemarin meditasi kesehatan itu zhen qi ya? Namanya ya?

N3 : zhen qi ya. Zhen qi kesehatan, beda dengan rumah keheningan ya.

P : iya, iya. Itu kan kalau kata om kemarin untuk kesehatan... halo? Maaf?... cek.. cek.. cek..

N3 : ya?

P : terputus lagi ya om?

N3 : iya, signalnya, heem.

P : iya, kemarin kan yang zhen qi itu om bilang untuk kesehatan. Nah, kemarin itu dari testimony ada yang mengatakan kalau meditasi Rumah Keheningan itu buat dia itu untuk kesehatan juga. Dia mengatakan kalau bisa meredakan penyakit

punggung, dan sebagainya. Nah, kalau untuk om sendiri, berarti itu hal yang berbeda? Apakah dengan Rumah Keheningan saja itu tidak cukup untuk meningkatkan kesehatan?

N3 : begini... e... kalau belajar Rumah Keheningan itu, targetnya adalah keheningan itu sendiri. Targetnya adalah kesadaran. Dengan kesadaran yang tinggi, maka dapat bonusnya itu kesehatan gitu loh. Kalau kita kesadarannya tinggi, ya kesehatannya itu meningkat dengan sendirinya secara otomatis.

P : oke, oke, oke.

N3 : oke... dibalik juga, kalo kita belajar meditasi kesehatan yang benar menurut versi saya, otomatis badan kita sehat otomatis juga kesadarannya meningkat gitu loh. Pintu masuknya beda. Misal ibaratkan ada rumah ya, ada seribu pintu gitu ya. Nah kamu mau masuk dari pintu yang sebelah mana? Pintu depan, pintu belakang, atau pintu samping? Ujungnya – ujungnya sama sebenarnya. Kesehatan jiwa raga sebenarnya. Cuma orang itu kadang – kadang nggak sadar.

P : em, iya..

N3 : bayangkan gini, bayangkan misalnya kamu di kampus ya. Kampus kamu ada berapa pintu misalnya?

P : misalnya ada dua puluh.

N3 : di halaman kampusnya. Komplek kampusnya ada berapa pintu gitu?

P : e... di halamannya ya. Di halamannya misalnya sekitar lima belas mungkin? Saya agak lupa.

N3 : intinya kamu mau masuk ke ruang utama, iya to? Masuknya lewat mana dulu gitu loh?

P : iya...

N3 : bisa dipahami ya? Pintu masuknya yang berbeda. Tapi diantara pintu masuk pintu masuk itu juga ada jebakan – jebakan juga gitu loh. Kalau kamu masuk

dari pintu yang ini, mungkin kamu akan terhalang dengan ini, masuk ini terhalang oleh ini misalnya.

P : iya, iya.

N3 : bisa dipahami ya?

P : iya, bisa, bisa, bisa.

N3 : orang kadang – kadang tidak memahami untuk itu. Misalnya, kamu mau masuk ke ruang utama, kamu mau masuk lewat pintu samping, begitu kamu masuk pintu samping kamu ketemu ruangan yang sudah indah, yasudah kamu masuk di ruangan itu, akhirnya tidak masuk ke ruangan utama gitu loh.

P : oh... oke, oke, oke.

N3 : atau sebaliknya, kamu mau masuk pintu kanan, e... di sisi kanan disitu ada ruangan, masuk pintu situ sehingga kamu lupa keluar lagi kamu nongkrong aja disitu nggak masuk keluar pintu utama. Kira – kira seperti itu.

P : jadi bisa dibilang kalau om sendiri dengan ikut dua itu supaya dua – duanya dijalani?

N3 : ya, kedua itu juga menurut kebutuhan. Karena gini, karena kemarin kan di Rumah Keheningan, tiba – tiba covid to. Karena covid akhirnya kan orang mencari – cari bagaimana terhindar dari covid, tersembuhkan dari covid gitu loh. Maka ya saya bilang juga pakai zhen qi yang lebih praktis. Jadi saya ini malah mengalih gitu loh. E... bahasa kasarnya saya sendiri perlu, tapi sambil menyembuhkan saya, saya melayani orang lain. Yang dibutuhkan itu, yang saya cari itu gitu. Kira – kira seperti itu.

P : oke oke, jadi lebih kayak pintu ya om, tapi tujuannya sebenarnya sama, bisa saling bersinggungan hasilnya.

N3 : iya.

P : oke. Berikutnya saya mau tanya juga soal *power breathing*. Kalau om sendiri, *power breathing* yang benar itu yang seperti apa om supaya bisa dikatakan berhasil? Kalau yang dicontohkan seperti bernafas membuang ingus, begitu ya?

N3 : iya, itu relative juga ya, tingkat keberhasilan itu macam - macam. Sebenarnya kalau *power breathing* yang berhasil itu... *power breathing* itu sebenarnya pemanasan. *Power breathing* itu merupakan pemanasan dari meditasi. *Power breathing* itu sebenarnya pemanasan untuk memasuki meditasi, sebenarnya begitu, sebenarnya ya... atau salah satu cara untuk meditasi begitu. Cuma kadang – kadang orang melakukan *power breathing* aja ya udah cukup ya, seperti itu. Contohnya misalnya kamu mau loncat tinggi ya. Pernah... pernah loncat jauh ya?

P : ya, pernah, pernah.

N3 : nah, kamu loncat jauh, anggap loncat jauh itu meditasinya. Nah, *power breathing* itu anggaplah kamu lari – lari ditempat misalnya, seperti itu sebenarnya. Cuma kadang – kadang orang lari – lari ditempat sudah cukup senang ya. Kira – kira seperti itu.

P : berarti bisa dibilang kalau Rumah Keheningan itu kayak nyajiin secara singkat teknik – tekniknya gitu ya om? Untuk ke meditasi.

N3 : iya, hooh.

P : berarti ketika orang udah ngelakuin *power breathing*, bukan berarti dia sudah melakukan meditasi?

N3 : belum meditasi. Bisa belum dikatakan meditasi ya. Tapi bisa dikatakan meditasi, tapi ya meditasi yang masih kecil – kecil lah ya, seperti itu. Contoh misalnya loncat tinggi ya, loncat tinggi. Kamu sedang pemanasan nih loncat kecil – kecil ya. Nah, kira – kira seperti itu.

P : oke – oke. Karena kalau kemarin itu kelihatannya beberapa orang menganggap kalau sudah melakukan tiap per episode itu artinya sudah melakukan meditasi.

N3 : enggak. Episode itu penjelasan sebenarnya. Episode itu penjelasan, meditasinya cuma satu... satu... satu cara ya, cuma satu aja meditasi. Meditasi itu cuma duduk, relax gitu, *power breathing* sebentar, relax, duduk, ya sudah. Merasakan apa yang dirasakan tubuh. Misalnya ada hembusan angin ya dirasakan gitu tanpa menghakimi, tanpa mengatakan “aduh dingin..”, gitu. Misalnya ada kakinya cenus – cenus ya jangan mengatakan “aduh sakit”. “Aduh sakit” itu berarti juga menghakimi gitu loh.

P : oh oke, berarti bisa dibilang itu sudah gagal om?

N3 : iya. Misalnya duduk terus ada semut, semut gigit terus kamu matikan misalnya, nah itu menghakimi namanya.

P : oh... berarti itu salah om... termasuk?

N3 : salah. Cuma rasakan “oh sakit” udah gitu aja. Rasakan sakit, rasakan aja sakitnya. Ketika berpikir bahwa mengatakan kalau “oh semut itu digigit semut” itu sudah berpikir sebetulnya.

P : oh begitu... berarti waktu kemarin saya pernah ikut meditasi itu, kan itu duduk bersila, lalu saya itu tipe orang yang kesulitan untuk duduk sila, lalu saya ngerasa kesemutan. Nah berarti sudah dibilang itu meditasinya gagal om?

N3 : ya... nggak gagal, tapi belum berhasil.

P : oh... belum berhasil, ya... oke.

N3 : tapi nggak papa. Karena meditasi itu proses. Karena proses latihan. Berarti itu harus proses dulu agar bagaimana kakinya nggak kesemutan, gitu loh.

P : berarti bisa dibilang, kan biasanya nih waktu itu saya sempat ikut satu grup Rumah Keheningan, dikasih penjelasan seperti duduk yang baik, lalu dikasih *screenshot* foto duduk sila, berarti sebetulnya meditasi itu tidak harus duduk sila itu ya om? Misalnya saya mau duduk di kursi saja?

N3 : enggak, gak harus. Bisa saja duduk di kursi... bisa duduk di kursi yang paling relax, nyaman, yang penting ketika setelah duduk udah nggak berubah –

ubah posisi sampai selesai. Memang, ada posisi – posisi tertentu yang itu menguntungkan. Tapi kalau itu nggak bisa dilakukan, kalau dipaksakan malah nggak... malah kesakitan, malah nggak meditasi namanya.

P : oke, oke, oke. Bahkan mikirin untuk kaki kesemutan itu aja sebetulnya bisa dibilang terhambat ya meditasinya?

N3 : iya. Kalau merasakan kaki kesemutan nggak papa. Tapi sudah ber... kalau sudah berpikir wah ini kaki kesemutan karena saya salah duduk nah itu sudah menghakimi namanya, sudah mengikuti pikiran.

P : bahkan ketika mengubah posisi duduk, itu sudah salah berarti ya om? Eh bukan salah, e...

N3 : ya... salah kalau itu. Salah, karena itu berarti kan kita mengikuti pikiran.

P : oke, oke, oke... saya malah baru tau yang ini.

N3 : iya... sebaiknya sih memang sambil coba juga praktek meditasi sih, sehingga nanti... e... cepet kok. Kalok untuk nanti kamu niat meditasi, nanti meditasi, konsultasi gitu nanti cepet ininya... maksudnya itu “ohhh...” ngerasain itu, loh, *feel* nya itu ngerasain.

P : iya. E... waktu itu saya pernah coba juga yang chopra, tapi saya kesulitan karena saya kan pertama baru di mendut itu, lalu langsung diajak ke Chopra. Kalau chopra itu kan diminta untuk menulis setiap hari, berarti menulis itu bagian dari meditasi?

N3 : e... meditasi bisa dibagi menjadi dua bahasa simplenya. Yaitu meditasi tak bertarget, meditasi berserah. Meditasi berserah itu meditasi tanpa objek, sama meditasi bertarget. Kalau Chopra itu kan judulnya saja sudah mengatakan bahwa itu meditasi untuk meningkatkan *abundance* ya... kesejahteraan ya?

P : iya.. betul.

N3 : berarti punya target, punya harapan. Sama Shen Qi, Shen Qi juga meditasi bertarget. Targetnya sembuh. Beda ya.. tapi ini pengelompokannya menurut

definisi saya ya. Artinya tidak... mungkin ada literasi yang sama tapi saya tidak tau.

P : heem. Kalau dari Romo Sudri sendiripun, dilihat dari bukunya yang Titik Hening, itu juga bilangya begitu. Meditasi tanpa objek dan meditasi dengan objek. Diklasifikasikannya...

N3 : heem

P : tapi berarti kalau Rumah Keheningan itu kan meningkatkan kesadaran. Nah, meningkatkan kesadaran itu sendiri bukannya target ya om?

N3 : e... iya... e... bisa di.. ya.. itu... bertarget juga memang... e... gimana ya...sulit mendefinisikannya, tapi contohnya gini... semua itu bertarget. Tapi dalam pelaksanaannya itu kita bisa nggak sambil berserah. Misalnya target kita apasih, misalnya bahagia. Target kita bahagia itu juga bertarget sebenarnya to. Missal kita pengen masuk surge, masuk surge itu juga bertarget juga.

P : iya, iya.

N3 : gitu ya?

P : iya, iya.

N3 : memang sulit, dalam artian namanya penggambaran itu tidak bisa sempurna seratus persen. Kira – kira seperti itu.

P : oke, oke. Mungkin nanti coba sambil saya menyimpulkan sendiri juga bagian yang itu.

N3 : iya, iya.. bener. Karna memang nulis itu... ya tapi nggak papa, boleh juga sambil jalan seperti ini.

P : maksudnya gimana om? Tadi mau bilang seperti apa?

N3 : nggak harus sih. Kan ada autobiografi dan biografi to. Kalau autobiografi ditulis sendiri oleh pelakunya. Kalau biografi kan orang lain, nggak harus juga.

Cuma, tingkat kedalamannya biasanya ditulis sendiri. Nggak papa. Ini kamu ambil judul apa to? Karya ini, pekerjaan ini?

P : proses komunikasi verbal dalam meditasi. Lalu sub judulnya proses komunikasi verbal antara pelatih dan peserta meditasi di Rumah Keheningan dalam membentuk perilaku.

N3 : oke.. itu tugas mata kuliah apa?

P : e... bukan tugas mata kuliah om, ini skripsi.

N3 : oh skripsi? Kamu dimana to kuliahnya?

P : di atma jaya.

N3 : iya. Maksudnya jurusan apa?

P : e... ilmu komunikasi om.

N3 : oh komunikasi, iya iya.

P : iya, gitu..

N3 : oke, nanti wa ke saya ya judulnya ya.

P : oh iya, baik om, nanti akan saya wa.

N3 : iya, saya penasaran juga. Mungkin saya bisa bantu ini, e... selain materi saya juga bisa bantu juga materi – materinya, kisi – kisinya kamu.

P : oh iya, terima kasih banyak om. Dengan senang hati saya menerimanya.

N3 : tak bantu. Bantu mengkritisi, nanti sebelum dosen mengkritisi, sudah tanya dulu saya.

P : oh iya... iya, iya. mungkin di pertanyaan berikutnya saya mau lebih ke perannya om sebagai pembimbing ya om. Di Rumah Keheningan.

N3 : iya...

P : yang pertama saya mau tanya, kalau om kemarin kan bilang tujuannya om kenapa bisa membuat sampai 18 grup itu karena om punya keinginan untuk melayani, karena melayani itu kebahagiaan sendiri untuk om.

N3 : iya...

P : nah saya mau tanya, dengan melayani banyak orang itu kan akhirnya mau nggak mau mengambil sebagian waktu om. Nah gimana untuk pembagian waktu om dengan kegiatan sehari – harinya? Apakah nggak bertabrakan?

N3 : e... ya itu agak kerepotan jug ya. Tapi maksudnya gini, sekarang kalau kita berfikir bahwa waktu kita kan 24 jam ya. Sebagian berapa sih yang kita berikan kepada orang lain? Artinya untuk level tertentu itu, kita memberi untuk orang lain itu sama dengan kita memberi diri sendiri juga gitu loh. Hanya sekarang kan kita dikotak – kotakkan to pikiran kita itu.

P : iya, iya, betul – betul. Jadi kalau dengan memberi orang lain sama dengan memberi diri sendiri gitu ya om?

N3 : iya. Saya memahaminya seperti itu setelah seusia saya seperti itu. Jadi, jadi gini misalnya tangan kiri kamu kejepit ya... pasti reflek tangan kanan kamu menolong to? tapi tangan kamu mengatakan nggak “aku menolong kamu loh tangan kiri” nggak pernah to seperti itu? kepikiran menolongpun enggak to? Karena apa? Karena udah menyatu. Kira – kira seperti itu.

P : oke – oke. Untuk di meditasi juga begitu ya om?

N3 : untuk relasi juga seperti ini saya sekarang. Saya membantu kamu menurut orang pada umumnya. Bener nggak? tapi menurut saya enggak, nggak membantu kamu. Kamu sudah menyatu dengan saya. Kamu adalah bagian semesta, saya adalah bagian semesta gitu loh. Jadi ketika saya memperbaiki diri sendiri, otomatis semesta membaik. Ketika saya menyebarkan ilmu, otomatis semesta menerima itu, ilmu itu juga. Dan otomatis juga semesta memberikan ke saya.

P : oke, oke.

N3 : bisa dipahami?

P : oke. Berarti itu sama juga dengan kalimat soal mengakui keberadaan orang itu ya om? Jadi kayak “saya ada karna ya memang kamu ada”.

N3 : bisa juga. Tapi intinya begini gambarannya. Misalkan di ruangan ada sepuluh orang, ada satu orang yang kena covid, saya nggak kena covid. Saya nggak bisa menghindar to akhirnya? Berarti artinya saya juga harus berusaha agar satu orang yang kena covid itu sembuh, kan seperti itu.

P : oke, oke.

N3 : bisa ditangkep ya gitu?

P : iya, iya, bisa – bisa.

N3 : tapi ini agak melenceng ya, artinya tadi kan kamu tanya kaitannya dengan waktu gitu ya? Ya... waktu sekarang kalau... nggak usah untuk mengajarnya, untuk meditasi sendiri aja orang merasa terkendala untuk waktu to. Kenapa? Kenapa? Karena pikirannya sudah merasa terkendala. Itu ada di pikiran kendala itu. Gitu...

P : oke oke. Berarti lebih kayak pikirannya yang diubah.

N3 : iya. Artinya adalah kalau pertanyaannya bagaimana harus membagi waktu, ya memaksakan diri. Pertanyaanmu kan gitu, bagaimana membagi waktu antara kerja dan meditasi to... atara pelayanan to... ya mau tidak mau memaksakan diri. Ketika saya berpikir bahwa pelayanan itu aktivitas saya, ya artinya tidak terganggu gitu loh. Tapi ketika mengatakan pelayanan itu mengganggu, ya saya jadi terganggu.

P : oke, paham. Berikutnya lebih ke om kan membagi ke 18 grup, nah...

N3 : tepatnya satu bulan ya. Satu bulan saya buat sat uterus ini yang ke 18.

P : oke, oke. Berarti satu bulannya satu grup gitu ya om? Bukan terus berbarengan?

N3 : iya. Tapi pesertanya boleh dari baru atau dari yang sebelumnya juga gitu loh.

P : oh... bisa ikut lagi?

N3 : lagi. Hooh, kalau ingin.

P : biasanya satu grup ada berapa orang ya om?

N3 : nggak tentu. Pernah kalau nggak salah ada 100, ini ada 13 apa ya. Nggak tentu.

P : oh, nggak tentu. Tapi rata – rata berapa om?

N3 : nggak bisa.. rata – rata nggak bisa. Saya lupa ya, naik turun. Yang terakhir itu Cuma 15 atau berapa.

P : oh oke – oke. Berarti paling banyak sampai 100 yah?

N3 : tapi sebenarnya nggak kendala. Tiga orang pun nggak kendala, kan gitu.

P : iya, iya. Kalau yang tadi om bilang sampai 100 itu, akhirnya untuk membangun komunikasi dengan tiap pesertanya gimana om?

N3 : modelnya kita mengharapkan pro aktif. Kita sebar materi, mereka pro aktif nggak. Kalau mereka pro aktif ya kita respon. Kalau tidak ya... kita nggak bisa ngapa – ngapain.

P : oke, oke.

N3 : intinya gini loh. Intinya saya dipinggir jalan, kita menyediakan aqua. Yang haus silahkan ngambil, kira – kira begitu konsepnya.

P : oke, oke. Tapi kalau ternyata 100 orang bertanya ke om personal, ya om akan balas juga semua?

N3 : selama ini semua saya berusaha membalas semua, lewat wa. Dan selama ini kayaknya sih masih belum keteteran ya.

P : iya, iya, masih bisa dikontrol ya om?, masih bisa di handle

N3 : masih bisa terkontrol, mungkin juga mereka sungkan bertanya, atau males, atau merasa nggak perlu atau bagaimana. Terus bisa... saya kurang begitu menganalisis. Tapi intinya, konsepnya membuat grup, materi ini silahkan, ada kesulitan silahkan bertanya, gitu.

P : oke, oke. Berarti kalau misalnya ada orang yang tidak memberikan laporan, om juga tidak akan bertanya kenapa dia nggak memberi laporan, gitu ya om?

N3 : tidak. Tidak sesuai dengan anu... tidak... karena pada prakteknya jadinya malah seolah – olah kayak “ini ngapain to ini, reseh banget to ini” kan seperti itu. Karena kita tidak bisa... karena beda ya, kalau di lingkungan kerja kan jelas to “ini targetnya ini, kamu nggak sesuai ya sudah nggak tak gaji” gitu to. Nah ini kan enggak. Sama – sama sukarela. Siapa yang butuh? Ini kan sama – sama butuh gitu. Artinya kalau saya berniat orang lain menjadi baik, tapi saya memaksa – maksa kan malah nggak baik juga.

P : iya, jadi malah kayak dia melakukan bukan karena keiinginan hatinya, gitu ya om?

N3 : memaksa orang lain to... memaksa orang lain kan salah, seolah – olah.

P : iya, oke – oke. Kalau untuk kesulitannya gimana om?

N3 : kadang – kadang kesulitan enggak ada ya. Kesulitannya justru semangat orang itu sendiri, bukan orang itu sendiri. Kira – kira seperti itu. Karena meditasi ini benar – benar hanya orang yang niat aja yang mendapatkan manfaat, yang melakukan.

P : oke – oke, heem, heem.

N3 : kita nggak bisa ngiming – ngimingin itu enggak bisa gitu. Malah stress sendiri nanti. “kamu meditasi loh, ntar sehat, ini, ini...” nggak, sulit...

P : berarti om dulu untuk mengumpulkan peserta itu gimana om? Maksudnya...

N3 : waktu itu saya share di beberapa grup, saya punya banyak grup... grup alumni sekolah, grup gereja, macem – macem.

P : oh begitu... om share kalau om...

N3 : undangan grup itu...

P : memperkenalkannya gimana om waktu itu?

N3 : ya menulis saja, ya macem – macem. Kadang ya tulisannya “saya mengundang teman – teman untuk bergabung di grup meditasi minggu ini” kayak begitu, saya kasih link wa nya.

P : oh, langsung gitu yah.

N3 : saya kasih pengantar juga, biasanya.

P : kayak ini meditasi apa gitu ya?

N3 : iya, ada mungkin kalau belum saya hapus.

P : oh, iya – iya.

N3 : saya tulis di *facebook* juga kalau nggak salah, undangannya. Saya buat grup ya, wa... kemudian disitu saya copy linknya saya sebarkan gitu intinya.

P : oh iya, iya. Sama paling untuk memperkenalkannya, perkenalan umum saja begitu ya om?

N3 : iya. Ada kemarin peserta yang mengikuti meditasi WA saya, dia kan tau saya. Kemarin itu ketemu di retreat gitu loh. Saya awal – awalnya nggak tau. Begitu di... begitu terakhir baru tau kalo dia tu sudah mengikuti anu... saya gitu loh.

P : paham ya? Malah baru sadarnya di retreat gitu ya?

N3 : iya. Kemarin retreat, retreat tatap muka to... tatap muka... kan kita nggak berbicara di retreat itu, baru kita terakhir setelah selesai, ternyata salah satu orang itu adalah dia peserta yang pernah ikutin yang di WA saya gitu loh.

P : oh iya ya. Karena selama ini kan nggak bertatap muka ya om, maksudnya nggak ada video call gitu.

N3 : iya, hanya wa ini... kadang – kadang... saya lewat zoom juga kadang – kadang.

P : oh, kadang – kadang lewat zoom?

N3 : saya tiap senin malem mengadakan zoom kalau mau ikut. Tapi, meditasi Zhen Qi.

P : oh, bukan yang Rumah Keheningan om?

N3 : bukan yang Rumah Keheningan.

P : oh oke, oke saya pikir yang Rumah Keheningan tadi. Berarti untuk yang ini tadi, lebih ke yang mau bergabung bergabung aja, gitu ya om? Bukan kayak menentukan target tertentu. Misalnya, om pengen jangkau orang yang kayak gimana gitu dalam pendampingan om, itu nggak ada?

N3 : enggak, enggak. Nggak ada. Agamanya bebas, jenis kelamin bebas, semuanya bebas.

P : berarti bukan kayak... misalnya om menargetkan orang yang lagi stress karena terdampak covid, gitu juga enggak ya om?

N3 : saya enggak. Cuma kemaren ada kelompok itu, saya akhirnya diminta untuk menjadi coordinator grup, ya saya tangani gitu loh. Tapi bukan saya yang membuat.

P : e... maksudnya gimana om?

N3 : ada kelompok yang dia menangani covid, dia membentuk grup WA untuk meditasi. Nah, saya diminta untuk mendampingi disitu ya saya lakukan disitu, gitu loh.

P : oh, saya boleh tanya soal itu? Itu meditasi Rumah Keheningan?

N3 : bukan. Meditasi Zhen Qi.

P : oh bukan, oke, oke, oke. Kalau Rumah Keheningan sendiri enggak ya om?

N3 : oh ini jelasin meditasi Rumah Keheningan deng ya, enggak. Meditasi Rumah Keheningan enggak.

P : oke, oke, oke. Kalau pesertanya om sendiri... halo?

N3 : iya?

P : heem, kalau pesertanya om sendiri ada nggak om yang ikut merupakan salah satu orang yang terdampak covid gitu ada nggak om? Halo?... cek – cek?

Terputus...

P : halo?

N3 : halo...

P : oke, aku lanjut ya om. Ini aku mau tanya, kalau biasanya di dalam grup itu kendala yang sulit apa om? Ada nggak selain itu tadi? Selain kedisiplinan.

N3 : e... hambatan teknologi ada ya sedikit. Misalnya orang awalnya tidak bisa membuka linknya, misalnya begitu. Terus tidak bisa memahami apa yang dimaksud, tetapi tidak mau berkomunikasi gitu loh. Tidak bertanya gitu. Atau, ilmu saya yang belum tinggi, sehingga orang tidak nyaman dengan saya, sehingga takut bertanya gitu. Cara bahasa saya mungkin masih terlalu tinggi, gitu. Nadanya terlalu tinggi, gitu.

P : oh jadi kayak pada takut tanya gitu ya om?

N3 : ada kemungkinan seperti itu juga. Iya to? Pasti ada to begitu.

P : iya, bisa, bisa.

N3 : “nggak enak, nggak nyaman, ngapain kok bertanya” kayak gitu misalnya.

P : kalau misalnya ada yang nggak mengirimkan laporan di grup, om terus nggak mengeluarkan dari grup? Dibiarkan saja?

N3 : enggak. Nggak saya keluarkan, enggak. Hampir tidak saya keluarkan. E... ini diputus dulu, diputus dulu nanti nyambung lagi ya. Sebentar. Saya ada perlu e...

P : oh iya, boleh om... oke om oke.

Lanjutan Wawancara Narasumber 3

Tanggal, media : 15 Oktober 2021, Google Meet

P : halo om...

N3 : halo... gimana, gimana?

P : e... enggak sih om, kemarin itu sebenarnya hanya kurang sedikit lagi aja.

N3 : oke.

P : heeh, heeh. Nah jadi kemarin kan lagi bicarain soal peserta di grup. Biasanya dari sekian banyak peserta di grup itu biasanya berapa banyak yang bertanya ke om dalam artian minta dibimbing personal?

N3 : 20 persen lah kurang lebih. Dari peserta sekitar 20 persen yang aktif. Artinya misalnya... saya nggak tau, mereka melakukan atau tidak gitu ya. Tapi yang aktif di grup WA itu kurang lebihnya ya sekitar 20 persen. Jadi kalau pesertanya ada 60 gitu ya kira – kira seperlimanya lah yang aktif. Sisanya hanya laporan ya. Karena ini kan sifatnya Cuma – Cuma ya, gratis ya. Kalau gratis itu biasanya orang masuk ya masuk saja, seperti itu.

P : heeh, heeh. Biasanya kalau untuk om sendiri, kalau selesai latihan... selesai 7 episode itu ditutup dengan apa om? Ada ditutup dengan ngobrol gitu apa gimana om?

N3 : saya kasih kesempatan *sharing* mereka. *sharing* pengalaman

P : oh gitu, om punya rangkuman *sharing* nya gitu nggak om?

N3 : e... mungkin ada beberapa ya... tapi mungkin udah pada dihapusin ya beberapa ya.

P : oh iya, nggak papa. Saya cuma mau tau biasanya kalau *sharing* itu biasanya lebih positifnya bagi mereka itu gimana. Kalau kayak respon negatifnya sendiri ada nggak om? Kayak lebih ke mengkritik gitu?

N3 : nggak ada. Respon negative nggak ada. Wong saya mengadakan gratisan kok.

P : oh iya, iya, hahaha.

N3 : saya ngasih sesuatu gitu ya jarang mereka merespon negative. Ada yang memberi masukan, tapi bukan respon negative. Memberi masukan ada...

P : kalau masukan biasanya gimana om?

N3 : untuk perbaikan. Ngasih masukan perbaikan – perbaikan gitu biasanya.

P : biasanya apa om? Perbaikan di sistemnya atau gimana?

N3 : jarang sih... paling... misalnya pengikutnya kan macem – macem, jadi harus lebih sabar, kira – kira seperti itu lah.

P : oh iya – iya, kalau menurut om sendiri ada kekurangannya nggak om sistem dari Rumah Keheningan ini? Kalau dari om sendiri.

N3 : saya nggak tau ada kekurangan atau enggak. Karena saya... e... jadi gini, kekurangan pasti ada, tapi masing – masing satu orang dengan orang yang lain kan beda – beda kebutuhannya ya. Jadi, sulit saya ditanya untuk kekurangannya apa.

P : maksud saya, terkait dengan yang sudah di bentuk Romo Sudri.

N3 : oh... cukup menurut saya, sudah bisa dikatakan baik menurut saya. Bisa dikatakan sempurna.

P : oke, oke kalau begitu. Oh iya saya mau tanya, kalau yang ditempat om itu kemarin ada yang ikut karena terdampak covid gitu nggak om? Kemarin kalau nggak salah di meditasi Zhen Qi yang ada ya.

N3 : ada. Ada juga. Tapi kebanyakan terdampak covid dia masuknya ke Zhen Qi ya.

P : kalau di Rumah Keheningannya ada tapi om?

N3 : ada, ya... ada tapi ya sedikit.

P : biasanya lebih karena apa mereka bergabungnya?

N3 : orientasinya beda. Kalau meditasi Rumah Keheningan itu orientasinya ketenangan, orientasinya kesadaran. Kalau meditasi Zhen Qi itu orientasinya kesehatan.

P : oh iya, oke, oke, oke. Karena kemarin itu ada yang bilang mereka itu karena stress terus akhirnya ikut gitu. Kalau di tempatnya om, arahnya sama? Langsung ke kesadaran itu tadi? Atau ada yang pengennya apa, ternyata dapetnya berbeda, nggak sesuai ekspektasi mereka gitu ada om?

N3 : pasti ada. Tetapi saya tidak bisa mendeteksi.

P : karena banyak yang pasif itu tadi ya om?

N3 : iya. Satu itu. Kalau kita berbicara ini kan pakai data ya. Saya nggak pegang datanya jadi saya sulit untuk itu.

P : iya, iya, nggak papa. Sama kemarin itu sebetulnya saya kurang di ini om... mau ijin, kalau saya cantumkan di transkrip apakah om berkenan ditulis semua yang diobrolin atau ada yang ingin tidak dicantumkan?

N3 : ndak masalah. Semua nggak masalah. Bahkan referensinya nama saya juga nggak masalah.

P : oh iya, oke, oke. Kalau untuk nama lengkap saya boleh minta kirim nama lengkapnya?

N3 : nanti saya kirim... saya kirim WA nama lengkapnya. Nama tok aja ya?

P : sebetulnya saya ini mau tanya dulu. Om berkenan nggak saya cantumkan untuk nama lengkap, asal, umur, dan pekerjaan?

N3 : boleh, boleh. Oh pekerjaannya yah? Pekerjaannya swasta.

P : oh oke, oke.

N3 : wiraswasta. Saya sekarang sedang praktek membuat minyak VCO.

P : oh, minyak apa itu om?

N3 : Virgin Coconut Oil. Saya sedang tahapan penjajakan.

P : oh iya, iya.

N3 : saya sedang merencanakan mau membuat e... pekerjaannya ya itu aja swasta gitu aja dicantumkan.

P : oke, wiraswasta ya om. Nanti saya cantumkan. Kalau untuk umur saya boleh cantumkan nggak om?

N3 : boleh... nanti gini, saya kirimin foto KTP aja nggak masalah.

P : oh gitu, nggak masalah ya om hehehe.

N3 : title nya mau dicantumkan nggak? Untuk kepentingan penelitian.

P : oh boleh om.

N3 : iya, insinyur MM.

P : insinyur MM?

N3 : iya. Nanti saya wa itunya. Tapi boleh disingkat sih. Nama saya Agustinus Bagus Sri Raharjo. Ditulis saja Bagus Insinyur MM juga nggak masalah sih. Yang penting demi praktisnya aja. Intinya saya mendukung untuk ini.

P : saya mungkin nanti minta tolong untuk dituliskan di WA aja om, nanti takut salah. Takut ada ejaan yang salah.

N3 : ya, ya, oke. Nanti saya kirim itu. Itu aja, apalagi?

P : itu saja sih om. Ini saya juga kemarin untuk transkrip hari kemarin juga belum full, masih setengah. Mungkin nanti kalau ada yang...

N3 : nggak papa.

P : kalau ada yang kurang saya kontak om lagi saja ya om?

N3 : iya, bisa.

P : oh iya om, sama saya mau izin untuk foto boleh om? Untuk bukti kalau saya sudah wawancara.

N3 : boleh, direkam juga boleh, di screenshot juga silahkan.

P : oke, saya foto ya om.

N3 : iya. Bajunya nggak masalah ini? Atau perlu ganti?

P : wah nggak masalah om, senyamannya saja. Ini sudah, makasih ya om.

N3 : iya. Saran saya kalau skripsi nanti nggak usah lama – lama, karena semua tidak ada yang ideal.

P : iya om, kemarin juga bude sarankan untuk jangan perfect... e... apa...

N3 : jangan perfectionist ya.

P : iya...

N3 : iya, betul. Karena semua tidak ada yang 100 persen ideal. Artinya begini, kamu juga perlu lihat gimana dosen. Kita juga kadang perlu ngalah, beliau itu pengennya gimana. Belum tentu yang kita inginkan itu sesuai dengan yang beliau harapkan.

P : iya betul.

N3 : intinya gini, kalau nanti ada koreksi, langsung kamu koreksi saja. Kalau kelamaan, nanti kan dosen juga males juga to. Karena dosen itu sekarang juga dikejar. Kalau muridnya lama dosen juga disalahkan oleh universitas.

P : iya om. Maaf, sebentar... ini kok saya ilang ya gambarnya.

N3 : heem

P : om tapi bisa lihat saya?

N3 : bisa...

P : oh bisa ya. Oke, oke, nggak papa kalau gitu. Iya, betul itu om yang terkait dosen itu tadi. Oh iya, ngomong – ngomong om itu berarti teman kuliah bude ya?

N3 : e... teman waktu itu... ya, saya di UGM tapi ya waktu itu. Ketemu saja di kegiatan, sama – sama Jogja. Waktu itu di kegiatan apa ya, lupa saya.

P : oh iya, iya. Heem, heem. Berarti udah lama ya om?

N3 : hoooh, kenalnya sudah sejak mahasiswa.

P : oh, heem, heem. Om Jogjanya dimana to ini om?

N3 : saya di Kulon Progo ini sekarang.

P : oh iya, iya. Nanti kalau sudah tidak pandemic saya main deh ke tempat om.

N3 : iya, iya, betul. Nanti kesini saja, main ke rumah.

P : oke deh om. Oh iya ini om dapet salam dari Bude, kemarin saya habis telp Bude, katanya titip salam buat om Bagus.

N3 : oh iya, terima kasih, salam balik ya nanti.

P : oke om nanti saya sampaikan.

N3 : iya, iya.

P : oke om, mungkin untuk sekarang itu dulu.

N3 : iya, iya, nanti kalau ada yang kurang bilang saja.

P : oke om... terima kasih banyak ya om untuk waktunya, saya tutup ya om...

N3 : iya, sama – sama ya.

Narasumber 4 : Mario Setyo Nugroho (Peserta yang tidak beralih menjadi pelatih)

Tanggal, media : 25 Oktober 2021, Google Meet

Pekerjaan : Juru Kunci SMA Xaverius 01 Belitang

Domisili : Belitang, OKU Timur

P : Halo mas, cek cek. Udah masuk kah suaraku?

N4 : cek cek. Udah mba wundri. Yak map ya kalau suaranya agak serak – serak basah.

P : wo.... Iya. Itu tandanya apa itu mas kalo serak – serak basah gitu?

N4 : tandanya ini... e... lagi apa ya... kasmaran kayaknya.

P : hahahaha. Lagi kasmaran ya. Jangan – jangan habis pulang jalan – jalan sama cewek ini.

N4 : hahahaha. Tadi habis ketemu sih, tapi sebentar... mangkannya agak – agak gimana gitu.

P : sebentar itu nggak gara – gara wawancara to mas? hahaha

N4 : ya, sedikit... hahahaha.

P : hahahaha. Gara – gara wawancara jadi nggak lanjut pacaran ya?

N4 : enggak. Tapi masih agak panas dingin hahahaha. Oh iya, maaf lho mbak Wundri, ini malah baru wawancaranya kemalaman, jam 9 malem gini.

P : hahahaha. Ya nggak papa to mas, nyantai kok ini. Kita ngobrol santai aja. Toh anak umuran aku ini nek cuma jam 9/10 malem gini ya jelas masih meleak banget, masih padang ini.

Narasumber : hahaha. iya deng ya. Lha mas tadi pulangnye dah kemalaman e, belum masak buat makannya. Maklum, bujangan sendiri gini hahaha.

P : hahahaha. Jadi nggak ada yang masak ya mas?

N4 : hoooh... jadi apa – apa ya sendiri hahaha.

P : hahahaha. Iya – iya bener juga. Loh mas tadi pulang jam berapa to?

N4 : tadi setengah 7... eh, setengah 7 lewat, terus mandi, masak, ya itu tadi baru makan (tertawa).

P : heem, heem. Mas masak sendiri tadi masak apa e?

N4 : daging guk...

P : weh, guk? Mbeleh po?

N4 : enggak. Ya itu kan tadi ada yang motong, terus apa... e... ngempil... ngampil.

P : oh iya, ngampil...

N4 : hoooh, itu tadi tempat mbak Surti.

P : oh begitu... baiklah... mas, nanti aku rekam suara mas ya?

N4 : oh iya...

P : mas, waktu di Rumah Keheningan itu kemaren sampe selesai nggak to?

N4 : ya, mamas mengikutinya sampai selesai.

P : berarti episode 1 – 7 itu ya?

N4 : iya. Tapi setelah itu kan mamas udah nggak lanjut lagi. Ya setelah... ibaratnya kalau waktu itu kan kalau sudah menyelesaikan itu kan boleh keluar... bisa lanjut buat grup sendiri atau kalau enggak ya terserah.

P : heem, heem. Berarti mas nggak yang terus buat grup gitu ya?

N4 : endak, heem.

P : kenapa mas?

N4 : karena disatu sisi mamas juga banyak kesibukan sih (tertawa). kalau udah capek malem itu rasanya ya males, capek hawanya tuh.

- P** : nanti tambah nggak ada waktu pacaran ya mas? (tertawa)
- N4** : iya... ya itu aja ya nipis... (tertawa)
- P** : (tertawa) tapi mas latian meditasi sendiri nggak?
- N4** : ya dulu pernah latian sendiri. Ya tapi kan nggak setiap malem. Apa itu... kalo pas lagi pengen aja. Tapi kalo pas lagi nggak *mood*, lagi capek gitu ya nggak ini... nggak meditasi.
- P** : heem, heem. Mas biasanya kalau meditasi sendiri itu gimana posisinya? Duduk kah? Jalan – jalan, atau sambil masak gitu?
- N4** : mamas kalo meditasi lebih nyamannya itu dengan duduk bersila, tangannya itu dilipat di depan (sambil memperagakan) tapi dibawah.
- P** : oke, dibawah ya tapi. Itu biar lebih nyantai ya?
- N4** : iya... lebih relax nya kayak gitu mamas. Tapi kan tiap orang kan beda – beda ya.
- P** : loh, sek... berarti mas itu udah pernah meditasi kah dulu sebelum ikut Rumah Keheningan itu?
- N4** : ya dulu udah pernah mamas mencoba. Tapi ibaratnya jarang – jarang sih, tapi ya pernah.
- P** : dulu awalnya belajarnya dari mana? Belajar meditasi...
- N4** : dulu itu mamas kan iseng – iseng aja ya waktu e... dulu pernah kan waktu malem itu mamas coba kan, berdoa kan... nah, setelah berdoa selesai, mamas tu coba me relaksasikan pikiran, hati, dan keseluruhan itu gimana sih rasanya. Nah mas coba... artinya kok nyaman gitu loh.
- P** : itu pertama kali nyoba tahun berapa mas?
- N4** : waduh dah lupa e... sekitar tahun berapa ya...
- P** : tapi berarti belajar sendiri dulu itu? Bukan terus dengan guru gitu?

N4 : ndak... itu kan pas ke gereja itu kan ada Romo siapa gitu ya membahas tentang meditasi terus mamas kan ibaratnya mendengarkan kotbah itu terus menarik. Terus iseng – iseng mamas coba di rumah. Tapi ya nggak tiap malem, sesekali. Mamaskan e... gimana sih rasanya kalo ibaratnya tu kita tu meditasi terus meninggalkan keramaian, terus masuk dalam keheningan itu gimana... rasanya.

P : heem, heem. Tapi mas pernah ikut retreat – retreat gitu nggak sih?

N4 : e... kalo waktu SMP dulu pernah.

P : endak, maksudnya retreat yang khusus untuk latihan meditasi gitu maksudku, pernah ndak?

N4 : oh, ndak pernah mamas, ndak pernah.

P : oh heem, heem.. berarti mas kan dulu...

N4 : jadi dulu...

P : heem, heem, gimana mas?

N4 : jadi dulu kan ya memang ada kan. Tapi waktu itu kan model khusus anak sekolah, taraf SMA. Kan yang mengikuti kan yang mereka aja. Jadi mamas nggak pernah ikut.

P : oh gitu... heem, heem. Mas berarti awal belajar meditasi umur berapa mas kira – kira?

N4 : itu sekitar... e... dua...

P : 20an berarti ya?

N4 : ya... sekitar 26an kalo nggak salah.

P : oh 26an...

N4 : iya... itu... itu dah lama.

P : heem heem. Berarti kalau tak tanya nih... buat mas, meditasi itu apa? Artinya?

N4 : em, meditasi itu kalau menurut mamas ya... e... sebenarnya apa ya... menggableng jiwa kita tu lebih menyatu... jadi satu... apa ya... istilahnya menggabungkan jiwa dan raga itu jadi satu sehingga kita mengambil makna dari keheningan itu sendiri.

P : berarti menggableng tadi ya? istilahnya

N4 : heem, menggableng... itu...

P : menyatukan jiwa dan raga, gitu kah?

N4 : iya, bener.

P : heem – heem... keren, keren. Aku baru dapet dari mas ini.

N4 : kalau meditasi tu kalau sebenarnya diresapi enak banget loh (tersenyum). Kalau orang bener mau meresapi yah. Waktu meresapi juga kita bisa menyatukan hati... apa namanya, jiwa dan badan itu tadi. Kalau kita bisa menyatukan semua itu, ya otomatis kita akan menjadi lebih tenang, lebih relax, dan yang kita rasakan itu jauh lebih enak. Pokoknya segala permasalahan duniawi itu hilang.

P : weh... oke, oke. Permasalahan duniawi malah jadi hilang ya?

N4 : iya...

P : jadi karena relax itu tadi ya?

N4 : iya, karena relax... betul.

P : oh jadi gini... jadi lebih bisa menikmati hidup, gitu?

N4 : ya, bener... Iya, bener. Karena kalau meditasi itu kan intinya kita kan berupaya untuk bener – bener kita masuk dalam keheningan. Jadi apapun yang kita pikirkan, kita rasakan, kita harus bisa menghilangkan sejenak. Kalau kita bisa seperti itu, ya otomatis kita bener – bener bisa menghayati apa sih sebenarnya keheningan itu... meditasi.

P : heem, heem. Berarti kalo pas meditasi tu nggak boleh ya kalo kita misalnya sambil mikir “besok mau kerja apa” nggak boleh ya mas?

N4 : nggak. Jangan, jangan. Nggak jadi, nggak jadi, nggak jadi. Kita memikirkan satu kata, satu kalimat, apalagi e... kalau masih ada tekanan ya... ada tekanan tu, itu nggak bisa, nggak jadi.

P : oh, heem heem. Udah kayak istilahnya... gagal gitu ya?

N4 : iya, gagal. Nggak, nggak bisa itu, nggak bisa.

P : heem, heem. Mas butuh waktu berapa tahun sampai akhirnya berhasil? Atau dari awal nyoba itu langsung berhasil?

N4 : e... mamas tuh nyoba itu... ya awalnya, pertamanya itu agak sulit ya. Karena menghilangkan pikiran kita itu emang agak sulit ya. Apalagi kalau kita lagi ada masalah itu, kalau kita mau meditasi... mau menghilangkan pikiran itu suuuulitnya minta ampunnnn, pikirannya banyak (tertawa). Sulit banget. Mamas aja itu mulai berhasilnya itu mungkin tiga kali. Tiga kali itu... tiga kali itu mamas belum bisa merasakan, apa... gimana kita masuk dalam meditasi itu.

P : em... oh mas, sorry, boleh agak di deketin ndak sama HP nya?

N4 : oh, kurang jelas ya... gini masuk ndak?

P : nah gitu... oke, oke. Itu dah oke. Ndak papa, di deketin tapi sambil disenderin kayak tadi aja nggak papa HPnya, nanti capek (tertawa).

N4 : ya... ndak papa, mamas terbiasa capek kok (tertawa).

P : (tertawa). Oke deh....

N4 : (tertawa) ndak papa mamas...

P : (tertawa) oke, oke. Lanjut yak... berarti itu tadi ya mas, awalnya susah buat harus hening ya istilahnya?

N4 : hooh, betul.

P : itu dibelakang suaranya Fluke po mas?

N4 : itu Snowy mbak...

P : oalah, Snowy... oke, oke. Oh iya mas, berarti tadi mas setelah 3x coba meditasi gagal, setelah itu langsung bisa lancar ya?

N4 : ya... udah bisa... mamas udah bisa masuk hening. Tapi ya itu, harus dengan tenaga ekstra, karena nggak semudah yang kita bayangkan. Mungkin... mungkin orang – orang mikirnya “halah, gur silo, meneng”. Loh, ndak seperti itu... kita harus bisa mengosongkan pikiran kita.

P : iya, bener – bener. Itu sih yang susah menurutku.

N4 : yang susah itu... kalau menurut mamas itu menghilangkan pikiran dan menghilangkan rasa nafsu.

P : nafsu apa ini? Kayak pengen bergerak kah atau gimana?

N4 : ya nafsu dalam hal ibaratnya e... ya pengen ibaratnya cepet – cepet selesai, atau ibartnya pengen ketemu temen – temen, atau godaan yang lain lah pokoknya.

P : hoooh, hoooh... Bener – bener. Bahkan se simple kalo pas lagi doa aja kadang misalnya doa Rosario pengen cepet – cepet selesai gitu kan mas ya, apalagi meditasi ya (tertawa)

N4 : nah... itu mbak Wundri... godaan paling berat tu itu pokoknya. Mangkanya kita sebisa mungkin harus bisa menghilangkan. Kita mau ibaratnya tu bener – bener untuk bisa masuk dalam meditasi sendiri ya. Ya sebenarnya kalau mamas sendiri kan masih belajar ya, istilahnya jauh banget mau kesana. Kalau mas kan istilahnya masih dasar banget nih.

P : apalagi aku mas... belum bisa... (tertawa)

N4 : ah pasti bisa... kan udah diajarin ama bapak.

P : eh enggak juga tau... papa juga ndak terus ngajarin gitu.

N4 : sama mama dulu kan juga diajarin to? Sama sering diajak baca buku apa namanya... Herwiratno...

P : hoooh sih... oh iya, tapi bisa dibilang berarti mas itu dari dulu praktek meditasinya lebih kayak meditasi tanpa objek?

N4 : iya, heeh...

P : kalau yang aku tau, meditasi itu kana da yang dengan objek dan tanpa objek yah?

N4 : iya, iya... ya, meditasi itu kan ada berapa macam ya... ada yang sendiri, ada yang enggak.

P : heem, kalo yang aku tau ada yang dengan objek kayak misalnya fokus ke meditasi biar sehat, atau meditasi biar bisa ningkatin telepati gitu kan. Kalau meditasi yang sendiri, kayak di Rumah Keheningan gini jatuhnya lebih kayak tanpa objek gitu nggak sih?

N4 : iya... kalau mamas lebih suka yang tanpa objek yah. Kalau tanpa objek itu menurut mamas, kayak gini tuh kita lebih kayak... apa ya... lebih leluasa... apa ibaratnya tu, menyikapinya. Kalau kita masuk dalam meditasi itu lebih enak. Ya memang sebenarnya kalau lebih bagusnya lagi menggunakan objek ya. Karena itu kan sebenarnya lebih belajar lagi, lebih bisa belajar banyak pengalaman kan. Tapi meditasi itu kan beda – beda caranya gitu loh.

P : heem... tapi kalau meditasi dengan objek kan kayak ada lebih banyak alirannya gitu ya? Kalau tanpa objek kan kita cenderung lebih bisa terapin sehari – hari gitu. Bener nggak sih?

N4 : ya bener. Kalau... e... apa... menggunakan objek itu kan kita fokus ke ya ke situ. Ibaratnya kita masuk di dalam Rumah Keheningan ya, nah kita harus mengikuti alur dimana kita harus seperti itu. Alurnya kayak gini ya harus kayak gini. Kalau tanpa objek kan bebas.

P : tapi kan kalau meditasi Rumah Keheningan sendiri masuknya tanpa objek to mas?

N4 : iya, tapi kan disitu istilahnya masih ada yang mengarahkan gitu loh.

P : heem, heem. Berarti mas ikut Rumah Keheningan baru sekali itu ya? Yang kemarin itu?

N4 : iya, hooh. Itu aja yang kemarin itu kalau nggak diajak sama guru di SMA ya mamas juga nggak tau.

P : berarti awalnya dari mama itu ya ikutnya?

N4 : iya, hooh dari mama itu.

P : mas waktu itu kenapa kok akhirnya tertarik buat bergabung? Buat ikutan...

N4 : e... karena kalau menurut mamas kalau meditasi itu selain kita tu me... e... apa ya... menenangkan diri kita, itu kan, kita juga kan kita bisa mengenal lebih dalam maknanya. Makna dari ibarannya tu... ya... hidup kita, atau yang lainnya.

P : heem, heem. Terus tujuannya mas dulu waktu ikut meditasi Rumah Keheningan itu apa? Maksudnya pengen lebih sadar kah, lebih hening kah, atau pengen memperbaiki pola hidup kah?

N4 : ya mamas dulu lebih ke... mas dulu dari tertarik ya... karena disitu kan banyak makna. E... ya juga... e... karena... ibaratnya tuh mamas juga pengen belajar lebih dalam lagi... meditasi. Ibaratnya tuh... e... ya relax gitu hehehe.

P : Biar lebih hening gitu yah?

N4 : hooh. Biar lebih mendalam lagi lah...

P : heem... karena kan awalnya mas memang sudah tertarik ya, terus pengen lebih bisa mendalam lagi gitu ya?

N4 : iya. Pengen lebih mendalam... dari situ kan banyak hal yang nanti bisa kita pelajari.

P : heem, heem. Terus mas, itu kan kemarin banyak episode – episodanya tuh kayak episode 1 sampai 7 gitu ya. Terus mas ngerasain apa sih? Perubahannya gimana tuh?

N4 : selama mamas mengikuti meditasi Rumah Keheningan itu perubahannya tu drastis ya... lebih cepet... maksudnya gini, awalnya mamas tuh dulu takut, penakut.

P : penakut?

N4 : hoooh, mamas tuh dulu penakut awalnya.

P : takut apa?

N4 : e... han... (melirik kanan kiri)

P : takut apa mas?

N4 : hantuuuu.... (tertawa)

P : (tertawa) woh takut hantu... heem, heem, terus?

N4 : nah setelah mamas ikut apa tu namanya... Rumah Keheningan itu... nah akhirnya mamas tu lama kelamaan jadi pemberani gitu loh. Selain itu juga kayak mamas itu terbentuk dengan sendirinya gitu loh. Jadi ngerti aku tu sakjane siapa gitu loh. Jadi sadar, jadi ibaratnya sekarang itu mau pergi dimana, mau malem atau siang, itu... rasa takut itu nggak ada gitu loh.

P : kenapa? Kok bisa? Yang dirasain apa mas?

N4 : ya mamas sendiri juga bingung, kok bisa kayak gini. Mangkannya tuh pengaruhnya sebenarnya kalau kita itu meditasi, pengaruhnya besar. Kalau kita bisa mendalam yah. Tapi kalau gur... ibarate melok – melok wae ya mungkin nggak dapet.

P : heem, heem. Kalau buat mas sendiri di Rumah Keheningan itu bagian mana tuh yang paling berkesan? Maksudnya latihan apa yang paling berkesan? Masih inget ndak mas?

N4 : yang paling berkesan itu bagian yang... apa ya itu...

P : coba tak ingetin yah... karena kan mungkin udah agak lama jadi lupa yak? (tertawa)

N4 : iya, bener – bener (tertawa).

P : oke, jadi kalau di Rumah Keheningan itu kan episode satu latihan nafas biasa kayak masuk nafas dari hidung lalu keluar...

N4 : nafas biasa, iya inget – inget.

P : nah heem... terus ada juga tuh latihan yang namanya *power breathing*. *Power breathing* itu latihan yang membuang nafas kayak membuang ingus. Kayak gini... (memperagakan)

N4 : oh iya, inget – inget.

P : hoooh, terus ada juga latihan meditasi berjalan...

N4 : oh iya ada, bener – bener.

P : hoooh, jadi diminta untuk latihan meditasi sambil berjalan. Terus ada juga ini... latihan meditasi sambil dengerin music dari Romo yang ada bellnya...

N4 : oh iya, ada itu. Bener, bener, bener.

P : nah heem, *sound healing* judulnya kalau mas inget.

N4 : iya... kalau mamas dulu senengnya yang ini... yang meditasi tapi mendengarkan music itu.

P : oh, yang pakai bagian *sound healing* ya berarti?

N4 : iya. Soalnya kalau menurut mamas itu, kalau kita tu menggunakan itu, itu kita tu bener – bener apa ya... mendalam banget, merasuk banget gitu loh, kalau kita hayati. Jadi kita lebih konsentrasi, lebih fokus gitu loh, cepat hening. Yang mamas rasain saat itu jiwa kita menjadi tenang.

P : dengan music dari Romo itu tadi yah?

N4 : heem... lebih tenang jadinya.

P : jadi lebih nyaman dengan music ya. Jadi dengan bunyi music itu, terus disusul dengan Romo bunyikan bel juga, yang mas rasain gimana? Ada perubahan di badan yang mas rasain nggak?

N4 : pertama ya waktu mas dengerin itu jadinya kayak agak merinding ya. Terus tapi lama – lama rasa merinding itu hilang terus berubah jadi lebih tenang, lebih relax, lebih fokus, lebih mendalam banget gitu yang mas rasain ya.

P : heem, heem. Berarti bisa dibilang kalau mas paling suka, apling berkesan itu dibagian pakai *sound healing* itu karena mas jadi lebih tenang, bantu mas jadi lebih fokus, gitu ya?

N4 : iya, bener. Kalau yang di bagian latihan pernafasan, meditasi dengan jalan itu kalau mamas tu kurang. Karena... ya itu bagus ya, bener, semuanya itu bagus. Tapi yang lebih oke buat mamas yang lebih mendalam itu ya itu tadi dengan menggunakan suara.

P : dengan music yah berarti. Em.. tadi kan mas bilang, kadang – kadang mas masih meditasi sendiri, itu pakai music – music juga nggak biasanya? Atau biasa aja, Cuma dengerin sekitar gitu?

N4 : kalau mamas anu... kalau meditasi sendiri itu tanpa music, tanpa apapun. Jadi, mamas cuma duduk bersila, mejemin mata, tangan di depan, mamas ya istilahnya kayak lagi berdoa, udah. Kita mencoba untuk e... apa ya... loh, kok mati?

P : cek, cek... halo?

N4 : ohhh dikira mas mati (tertawa)

P : (tertawa) enggak kok, enggak. Aman, aman. Terus terus?

N4 : wah sampe mana ya tadi...

P : jadi tadi mas bilang kalau meditasi sendiri nggak pakai music, Cuma duduk bersila.

N4 : oh iya jadi setelah duduk bersila itu mamas mencoba untuk menghilangkan semua yang kita pikirkan, mencoba untuk mengosongkan. Itu ya nggak mudah sih itu... bisa agak lama... wong mamas tu bisa setengah jam kalo nggak satu jam lah.

P : ah... gitu... berarti setiap 1x meditasinya?

N4 : iya. Mamas pernah loh ngerasain... jadi, kalau kita tu dah masuk, dah kosong pikiran kita dalam meditasi itu, itu badan ini, badan kita itu kayak melayang gitu... rasanya.

P : oh iya?

N4 : iya... mamas aja sempet heran. Ya walaupun sempet kayak menghilangkan tapi rasanya “loh kok koyok melayang tenan”. Nah itu yang mas rasakan. Ya kita tu... mungkin ya perasaan kita ya itu. Maksudnya ya mungkin enggak, tapi rasanya kayak semuanya tu terangkat gitu loh.

P : itu karena saking tenangnya gitu ya?

N4 : iya... karena sakit bener – bener kita tu menhayati, mengosongkan segalanya. Tapi harus tetep sadar ya. Jangan terus kosong blong gitu. Nek kosong blong yo malah kesurupan engko.

P : (tertawa) beda cerita dong kalau begitu... nggak fokus tapi kalo sampe kesurupan.

N4 : (tertawa).

P : terus mas kalau meditasi gitu biasanya lebih suka pagi gitu atau malem biasanya?

N4 : kalau mamas lebih sukanya malem. Karena kalau malem itu lebih tenang. Kalau lebih tenang kita tu jadi lebih relax. Kalau malem itu kan suara – suara itu kan ibaratnya nggak ada. Paling ya Cuma suara jangkrik, nyamuk, gitu – gitu. Nek pagi kadang pengen meditasi pas wes mulai fokus kadang – kadang malah wong teko, dah fokus lagi ada yang manggil – manggil. Wah....

P : aih... nggak enak ya (tertawa). Eh mas berarti... waktu mas ikut Rumah Keheningan kan katanya sampai selesai, berarti mas juga pernah ngelakuin yang kayak *power breathing* gitu kan?

N4 : iya...

P : yang dirasain waktu itu apa mas? Waktu diminta latihan bernafas tapi kayak membuang ingus gitu?

N4 : eh... kalau mas rasane piye yo... dalam pernafasan itu rasanya kayak... ya mungkin karena baru sekali itu mas mencoba, rasanya agak apek sih (tertawa). Nggak enak. Mas rasanya kayak nggak bisa bernafas, walaupun sebenarnya bisa tapi rasanya tu kayak ngos – ngosan gitu e. Karena kan mungkin belum terlatih, baru pertama kali, jadi ya... baru penyesuaian malah sakit.

P : heem, heem. Kalau mas waktu latihan meditasi jalan itu nyoba nggak?

N4 : kalo meditasi jalan itu...

P : yang pas episode 6 atau ke 7 itu. Diminta berjalan sambil meditasi.

N4 : itu kalo mas rasain biasa aja (tertawa), kalau yang meditasi jalan itu.

P : (tertawa) malah jadi fokusnya kepecah gitu ndak?

N4 : ya pecah ya... mikirnya gini lho, meditas jalan pemikirannya mas tu “nek kesandung piye”

P : (tertawa) malah jadi mikir ya mas berarti?

N4 : nha iya. Kita tu mau mengosongkan malah jadi kepikiran gitu lho. Nek duduk kan kita bisa duduk, relax. Nek meditasi jalan itu kan mikirnya “waduh nek kesandung nanti piye ya, opo nabrak wit”

P : (tertawa) tapi ya mas coba aja ya waktu itu ya? Karena itu kan sebenarnya kayak alternative gitu kan.

N4 : mamas mencoba itu tapi ya nggak berani terlalu jauh. Ya mamas survei lokasi dulu. Ada pohonnya enggak ya... nek engga moro – moro mlebu paretan yo (tertawa)... masuk paretan kan lucu (tertawa).

P : (tertawa) malah PR ya... iya, bener, bener. Belum lagi kalo diliat tetangga dikira ngapain kan...

N4 : nha itu... Nanti pada bilang “ngapain itu ya? Mabok ya”

P : (tertawa).

N4 : “ya ndak to”.... “lha terus ngopo?” (tertawa).

P : (tertawa) heem, heem... nha kalau di Rumah Keheningan itu kan ada episode 1 – 7 tuh, episode 1 diminta latihan perhatiin nafas biasa, terus yang tadi *power breathing*, suruh nyoba jalan... terus mas habis membaca, ngelakuin tiap episode itu terus ngelakuin meditasi sendiri nggak? Atau cukup di latihan itu aja?

N4 : e... mamas setelah melakukan meditasi di Rumah Keheningan itu ya cuma sekali itu.

P : enggak... maksud aku, waktu mas misalnya ikut episode 1 yang diminta untuk ngerasain nafas aja, nafas dihirup dari hidung, keluar dari hidung itu, itu kan kayak latihannya. Nah, setelah mas selesai latihan itu, dengerin rekamannya... ehh mas dengerin rekamannya nggak? Atau mas per episode cuma baca yang di grup?

N4 : e... mamas kalo baca... itu jujur aja mamas nggak telaten. Jadi mamas menggunakan model suara yang itu tadi...

P : endak, jadi waktu mas baca tugas - tugas yang di Rumah Keheningan itu... mama kan ada kirim kayak “ini nih episode satu” ada penjelasannya itu... terus kan itu sebenarnya dikirimin rekamannya juga itu...

N4 : iya, iya, ada rekamannya...

P : nha, heeh, setiap episode kan dikirimin tuh, nah mas dengerin ndak? Atau mas Cuma baca yang di grup aja?

N4 : ya mas dengerin rekaman itu. Dengerin rekaman itu sambil mas meditasi.

P : terus setelah itu mas lanjutin dengan meditasi sendiri, pribadi? Atau cukup dengan rekaman itu selesai, ya udah...

N4 : ya mamas cukup rekaman itu selesai aja selesai ya sudah.

P : berarti mas anggep udah selesai gitu ya meditasinya? Udah sama kayak meditasi sendiri.

N4 : iya. Karena kan kesulitan kalo malem... udah jam 10, ajm 2 malem jam mau tidur. Kalau mau melakukan meditasi sendiri lagi setelah materi tadi, ya mata udah nggak kuat kayaknya (tertawa).

P : (tertawa) iya, udah nggak kuat ya. Berarti kalau mas untuk tiap episode itu Cuma ngeliatin tugasnya gimana, ngelakuin, terus udah.

N4 : iya.

P : dari episode 1 – 7 yah?

N4 : iya, udah.

P : heem, oke, oke, baiklah... terus menurut mas, meditasi itu ngaruh nggak sih akhirnya ke pola hidup mas gitu?

N4 : sebenarnya meditasi itu juga berpengaruh ya. Ya tapi tinggal kuncinya itu di diri kita sendiri ya. Semua itu kunci di diri kita sendiri ya. Meditasi itu berpengaruh banget bahkan dari dia mempengaruhi pola hidup kita, tindakan kita, cara kita, ya pokoknya tu banyak mengubah.

P : mas kalau pas habis mencoba meditasi Rumah Keheningan itu, pas udah selesai semua episode itu, mas ada pengen ngelakuin apa gitu nggak? Jadi kedorong karena latihan.

N4 : ya ada. Setelah latihan itu mas tu ada rasa... apa ya... istilahnya itu ada kayak istilahnya tu bisikan harus lebih disuruh mendalami, e.... doa.

P : oh lebih ke mendalami doa?

N4 : iya. Kayak ada yang bisikin gitu lho...

P : sekarang kalau ada yang bisikin udah nggak takut mas ya? (tertawa)

N4 : (tertawa) enggak... dulu... jujur aja mas tu dulu tidur di rumah tu nggak berani, harus tempat mbah Sudhi. Jadi jam 8, 9, 10 itu harus tempat mbah Sudhi. Artinya, mamas setelah ikut meditasi tu mas mikir “yang aku takutin tu apa to?” kan aku punya kepercayaan, keyakinan, aku harus takut kenapa? Sama siapa? Gitu kan... masa ibaratnya takut padahal udah ada kepercayaan yang.... Dipegang kan... jadi ya gitu setelah meditasi...

P : oke, oke, jadi menurut mas, efek meditasi buat mas itu bikin mas jadi pribadi yang lebih berani ya?

N4 : iya, betul. Efek meditasi luar biasa, besar memang. Artinya bisa mengubah segalanya. Entah itu dari nggak berani jadi berani, dari nggak percaya diri jadi lebih percaya diri. Ya ibaratnya dulu mas suka minder sekarang engga. Karena ya itu dari meditasi tadi. Pengaruhnya besar banget. Itu pengalaman mas ya... kan setiap orang beda – beda ya

P : iya betul. Mangkannya itu tadi sih, emang butuh dari pengalaman mas itu gimana.

N4 : soalnya kalau... kalau kita bener – bener bisa menghayati tu ya, ya itu enak banget. Tapi ya kadang kebanyakan orang tu males.

P : heem, bener... jadi sebenarnya bisa dibilang kesulitannya itu malah dari malesnya itu ya mas?

N4 : iya... dari niat.

P : niat ya, oke, oke. Iya ya, nanti kalau nggak niat juga ga bisa jalan.

N4 : kalo cuma niat nggak punya tekad ya sama aja. Aku niat tapi nggak punya tekad atau pendirian yang ulet. Nah, ya itu harus ada keseimbangan...

P : heem... oke, oke. Oh iya, mas waktu di Rumah Keheningan itu pernah kesulitan buat memahami materi nggak mas? Kadang kan ada orang yang kesulitan,

ada yang engga juga, beda – beda sih... apalagi kalau baru pertama misalnya. Kalo mas sendiri gimana tuh?

N4 : yang dirasakan tu ya... pernah... pernah ada kesulitan memahami materi. Ya tapi mas nggak mau ambil pusing. Istilahnya, gini... kalau materinya itu apa, itu setiap episode kan ada rekaman itu kan... nha kalo misalnya mamas bingung, yaudah mamas cuma dengerin suara itu...

P : jadi sambil dengerin Romo ngomong dong?

N4 : iya... mamas tu daripada baca kan bingung... mas baca ya, tapi kan bingung kok gini ya, maknanya apa... mas nggak ambil pusing, itu aja, dengerin Romo ngomong itu aja. Sama aja kok isinya.

P : iya bener – bener. Kan tulisan sama rekaman Romo kan sama isinya ya.

N4 : karena rekaman itu kan bisa merekam semuanya... dan lebih masuk, membuat kita jadi lebih relax. Mamas malah suka dengerin yang omongannya Romo itu.

P : oh gitu... iya, iya. Mas waktu itu pernah kesulitan di materi yang mana itu mas?

N4 : e... bagian mana ya...

P : atau yang *power breathing* tadi? Yang mas bilang malah sesek nafas tadi? (tertawa)

N4 : (tertawa) ya... itu satu, terus yang... wah agak lupa mamas udah lama juga ya (tertawa).

P : mas kalau ada kesulitan, biasanya tanya pribadi nggak sama pelatihnya? Sama pengurus grupnya waktu itu?

N4 : kalau selama meditasi yang Rumah Keheningan itu nggak pernah.

P : kenapa mas?

N4 : em... karena....

P : padahal kan tadi mas bilang sempet kesusahan tuh di *power breathing*, di meditasi jalan juga, kan mas tadi kan ngerasa belum berhasil nah mas nggak konsultasi gitu kah?

N4 : enggak.

P : alasannya apa?

N4 : alasannya gini... bukannya takut konsultasi atau gimana ya... tapi kan mas latihan meditasinya malem, artinya kalau mau konsultasi takutnya mengganggu istirahat gitu...

P : oh, lebih kayak takut ganggu gitu ya?

N4 : iya... sedangkan kalau malem kan kayak mama itu kan mas tau kalau malem biasanya masih lanjut kerja di oriflamme gitu kan. Jadinya mas nggak enak mau konsultasi. Kalau ada kesulitan yaudah mas lewatin... artinya yang penting kan mas udah melakukan apa yang diajarkan gitu... yang penting kita tu melakukan.

P : heem, heem. Yang penting melakukan ya mas berarti? Mencoba paling engga.

N4 : bener. Yang penting mencoba dan melakukan. Sesulit apapun. Seenggaknya kita sudah mencoba mengerti, mendalami. Ndak sempurna sih.

P : heem, heem, heem. Tidak ada yang sempurna katanya di dunia ini ya (tertawa).

N4 : sempurna itu Cuma satu, rokok (tertawa)

P : rokok sampurna ya (tertawa). Oke, bener juga itu (tertawa).

N4 : nha itu. Paling sempurna ya itu, nggak ada yang lain (tertawa).

P : oke, oke. Oh iya, mas kan nggak ngelanjutin Rumah Keheningan ya, maksudnya nggak lanjut buat grup gitu kan. Nah tapi mas nyaranin meditasi ini ke

orang lain nggak? Pernah nyaranin meditasi Rumah Keheningan nggak ke orang lain?

N4 : ya... juju raja mamas ya enggak. Soalnya kalau mau waktunya nyaranin ke orang – orang yang lain itu kadang mereka itu... mamas yang nggak senengnya itu... mereka tu iya, iya tok. Tapi mereka nggak melakukan. Kayak menyepelekan gitu lho.

P : oh, lebih kesana ya. Atau mungkin karena belum ketemu orang yang kelihatan butuh ya?

N4 : bener. Juga menurut mereka nggak penting.

P : kok mas bisa bilang gitu? Pernah kah mas cerita tentang meditasi terus ada yang mengejek gitu po?

N4 : ya kalau mamas meditasi nggak ada yang tau. Mamas meditasinya malem. Lha wong mamas aja kalau melakukan siang itu nggak bisa. Kalau siang pas di kamar itu aja mesti ditanyain “ngopo koe?” padahal mas cuma tidur lho itu. Apalagi meditasi. Dan mamas pulanginya aja kesorean, jadi ya... malem meditasinya.

P : lebih ke nggak ada waktu ya mas berarti?

N4 : iya... kalau malem lebih sunyi.

P : heem, apalagi di belitang kalau malem udah nggak ada suara motor ya.

N4 : iya bener.

P : heem, heem. Oh iya, tapi mas sendiri sebenarnya tau nggak sih kalau di grup Rumah Keheningan kemarin itu sebenarnya kalau

N4 : mbak Wundri?

P : ya mas?

N4 : maaf suaranya putus – putus e ini.

P : oh putus – putus? Cek, cek, cek, halo? Aman?

N4 : halo, halo?

P : halo? Udah aman?

N4 : iya, iya. Udah ini. Gimana?

P : e... aku mau tanya, kan mas tadi tu nggak konsultasi tu waktu mas bingung. Tapi sebenarnya mas tau nggak sih di grup Rumah Keheningan kemarin itu, sebenarnya kalau mas ada kesusahan mas bisa konsultasi via *personal chatting*. Sebenarnya mas tau ndak? Atau memang waktu itu nggak tau?

N4 : mbak wundri... putus – putus lagi (tertawa)

P : oh putus – putus?

N4 : maaf, maaf.

P : nggak papa mas, santai – santai.

N4 : diulangin aja mbak

P : iya mas... boleh, boleh. Jadi, kan waktu itu di grup Rumah Keheningan

N4 : ya?

P : mas kan nggak melakukan konsultasi kan tadi waktu mas bingung?

N4 : iya, bener.

P : nah, tapi aku mau tanya. Sebenarnya, mas tiyok tau nggak kalau sebenarnya meditasi Rumah Keheningan itu, nek mas pas bingung, kesusahan sama materi... mas tuh sebenarnya boleh berkonsultasi sama pembimbing grup via *personal chat... chatting* pribadi. *Chatting* pembimbingnya gitu. Tau ndak mas kalau sebenarnya Rumah Keheningan menyarankan begitu?

N4 : iya... tau. Cuma kalau mau konsultasi itu sebenarnya mamas... misalnya mau konsultasi tu mamas juga liat kesibukan mereka.

P : berarti lebih ke nggak enak mengganggu waktu ya? Pekewoh, pekewoh?

N4 : pekewoh. Heem.

P : oke – oke. Setelah mas ikut grup Rumah Keheningan, menurut mas kekurangan dari meditasi Rumah Keheningan ini apa?

N4 : kalau menurut mas itu... kayaknya nggak ada sih.

P : udah oke gitu yah?

N4 : semuanya sudah tertata dengan baik.

P : kalau dari segi materi, bahasa – bahasa yang dipakai Romo itu mudah dipahami nggak?

N4 : ya kalau mas dengerin yang rekamannya Romo itu enak. Tapi yang kalau dari segi tulisannya itu mas nggak bisa (tertawa).

P : kayak ini misalnya... soal skala Hawkins gitu

N4 : nha itu...

P : atau soal makhluk spiritual, *root chakra*, mas kesulitan memahami ndak?

N4 : ya bingung... kalau kita membaca gitu kan bingung. Bingung banget. Kalau ada kata – kata yang unik, ataupun baru itu mas... (tertawa) nggak ngerti hehehe... susah (tertawa)

P : iya nggak papa mas... kadangkala kita nggak selalu tau atau paham kata yang ada disitu kan. Berarti mas sendiri juga sebenarnya banyak istilah yang mas bingungkan yah?

N4 : wah banyak banget mbak Wundri (tertawa). Mas kalau baca ya “slerettt” gitu tu. Setengah yang mas tau, ya itu aja yang mas tau. Yang setengahnya mas nggak ngerti, bingung, yaudah langsung mas lewat aja itu (tertawa).

P : tapi sebenarnya tulisan yang ada di grup itu hasil tulisan dari yang ada di rekaman. Yang di rekaman kan sebenarnya kata – katanya sama kayak yang ditulis.

N4 : iya, tapi kalau mas lebih jelas kalau yang di rekaman.

P : lebih membantu langsung dari rekaman ya mas berarti?

N4 : iya. Lebih cepet nangkepnya.

P : tapi kalau ada istilah yang mas nggak pahami jadi mas langsung tinggal aja ya?

N4 : iya... ya mas dengerin, kalau nggak paham mas baca, kalau masih nggak paham ya mas lewatin (tertawa)

P : heem, heem. Yang penting kita latihan, ikut praktek ya mas... yang penting berproses, sudah mencoba.

N4 : iya... mangkannya mamas mau mendalami lagi.

P : oke, oke, oke. Terus mas ada harapan apa supaya Rumah Keheningan jadi lebih baik lagi kedepan?

N4 : harapan mamas tu ya... supaya... lebih banyak, ibaratnya tu... bisa menambah wawasan.

P : oke, oke. Supaya lebih menambah wawasan ya. Oh iya, tadi juga mas dengan sistem yang sekarang sudah cukup ya? Dengan rekaman dari romo itu sudah sangat membantu ya mas? Maksudnya, ndak perlu harus ditambah video gitu ya?

N4 : ndak perlu itu. Suara aja sudah cukup.

P : jadi ndak perlu kayak video gimana cara prakteknya ya.

N4 : ndak perlu. Kalau pakai...

P : gimana mas? Maaf putus – putus.

N4 : kalau misalnya rekaman romo itu ditambah video malah mamas nggak fokus. Karena kalau mamas dengan suara itu kan kita bisa memejamkan mata, merasakan apa yang Romo katakan. Lebih enak di renungkan. Tapi kalau kita ada video, lha buyar fokusnya (tertawa).

P : berarti mas lebih enak sambil mejem ya?

N4 : iya, bener. Kalau mamas enak sambil mejem.

P : oke, oke, oke. Baiklah... udah sih mas sebenarnya ini. Mau tanya itu – itu aja.

N4 : kalau ada yang masih mau ditanyain ya tanyakan lagi aja sama mamas. Selama mas bisa menjawab ya mamas jawab.

P : heem, heem, oke deh. Besok kalau aku ada yang kurang aku telp mas aja.

N4 : siap.. nanti chat dulu aja.

P : siap... ya janji kayak kemaren to berarti mas? Kapan kosongnya gitu...

N4 : oke...

P : aku tu nggak masalah lho mas kalau misalnya mas di hari janji mendadak ada acara apa gitu yang penting. Ada kerjaan mendadak gitu, nggak masalah. Santai kok.

N4 : iya.. ini tadi nggak ada kok. Ya kebetulan aja tadi pulangnye agak kemalaman. Biasanya sore ya mas jam empatan gitu udah pulang.

P : heem, heem, oke... mas, sama nanti ini deng... akum au minta nama lengkapnya mas, umur, asal, sama pekerjaan. Boleh nggak aku cantumin? Atau mas lebih nyaman pakai inisial aja?

N4 : ya kalau mau pakai nama ya nggak papa. Tapi jangan kaget ya... biasalah... nama mamas itu mirip kayak arti (tertawa).

P : (tertawa) oke, takut ketuker sama arti gitu ya?

N4 : takutnya nanti ketuker kan nggak enak kan. (tertawa)

P : (tertawa) oke.. paling nanti biodatanya aku minta ditulisin di *wa* aja ya mas? Soalnya takut salah tulis.

N4 : siap, siap, siap. Nanti mamas kirim.

P : nanti aku chat mas aja butuhnye apa.

N4 : siap, siap, siap.

P : oke... mas Tiyok, aku sama mau minta foto...

N4 : hah?

P : ini sekarang kita foto maksudnya.

N4 : hah? Gimana caranya?

P : ini sekarang aku foto dari sini maksudnya.

N4 : oh... oke, oke.

P : nggak usah grogi lho mas...

N4 : (tertawa) apa nanti mamas kirim aja lah foto mas.

P : eh... nggak usah. Aku mau foto kita buat bukti kalau dah wawancara. Kayak di *screenshot* gitu.

N4 : owalah kayak di *screenshot* to. Terus di potong gitu mbak wundri?

P : iya mas, betul. Bisa begitu.

N4 : oke, oke.

P : senyum aja nggak papa lho mas, ndak usah formal – formal.

N4 : (tertawa) aduh malu mamas.

P : (tertawa) udah kok ini. Dah dapet yey.

N4 : oke, oke.

P : yaudah mas, mungkin gitu dulu ya. Nggak kerasa rekaman wawancaraku dah sejam ini (tertawa)

N4 : hah? Mosok sih mbak Wundri? Kok ngak kerasa ya.

P : beneran ini. Satu jam lebih di rekamanku.

N4 : whe lah. Lama juga ya (tertawa)

P : (tertawa) hoooh mas, lumayan ya ternyata. Yaudah mas, gitu dulu ya.

N4 : iya, mbak Wundri... ini mamas mau lanjut nonton *youtube* sama mama, nyantai bentar, terus baru pulang.

P : oke mas, siap. Makasih banyak ya mas dah dibantu. Jadi nambah lancar ini skripsiku.

N4 : sama – sama mbak Wundri. Pokoknya kalau ada... apa... kalau ada yang kurang mamas siap bantu.

P : oke deh mas, siap. selamat lanjut nonton mas, selamat istirahat juga.

N4 : siap mbak, selamat istirahat juga.

P : oke mas, da...

