

Pelatihan Metode Meditasi *Lectio Divina* Bagi Pencak Silat Katolik THS-THM

¹Herman Punda Panda, ²Donatus Bhato Taso, ³Ferdinandus Ovan Gawo, ⁴Arkadius Minggu, ⁵Arnoldus Jansen Ukat, ⁶Aloysius Wudi, ⁷Estevanus Lau Lau, ⁸Desidarius Sambu, ⁹Sekundus Ikon, ¹⁰Fransiskus Tena Ate, ¹¹Vinsensius Pote Deta

¹Fakultas Filsafat, Universitas Katolik Widya Mandira, Kupang, Indonesia
^{2,3,4,5,6,7,8,9,10,11}Fakultas Filsafat, Universitas Katolik Widya Mandira, Kupang, Indonesia
Corresponding: hermanpanda02@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
KataKunci: Kitab Suci Lectio Divina Pencak Silat Pernapasan THS-THM	Pencak Silat Katolik Tunggal Hati Seminari – Tunggal Hati Maria (THS-THM) adalah wadah pembinaan iman dan karakter bagi kaum muda Katolik yang khas Indonesia. Sejak berdiri di Jakarta tahun 1985, bentuk pembinaan iman dan karakter tersebut telah menyebar di banyak keuskupan di Indonesia. Sebagai wadah pembinaan iman, sejak awal berdirinya THS-THM menggunakan Kitab Suci sebagai sumber utama spiritualitas dan inspirasi hidup. Masalah utama yang dihadapi THS-THM cabang Paroki Fatuoni adalah lebih berfokus pada meditasi pernapasan dan kurang menggunakan Kitab Suci. Kegiatan pengabdian ini bertujuan memperkenalkan dan melatih metode meditasi <i>Lectio Divina</i> sebagai suatu bentuk meditasi yang khas Katolik dengan berpusat pada Kitab Suci. Metode meditasi ini terdiri atas empat langkah utama yaitu <i>lectio</i> (membaca), <i>meditatio</i> (meditasi), <i>oratio</i> (berdoa) dan <i>contemplatio</i> (kontemplasi). Dengan metode tersebut anggota THS-THM dapat mencapai pendalaman iman dan pembentukan karakter kristiani dari sumber utama yaitu Kitab Suci. Metode pelaksanaan terdiri dari ceramah, tanya-jawab dan sharing pengalaman. Hasil dari kegiatan ini adalah: pertama, kesadaran para anggota THS-THM akan pentingnya Kitab Suci sebagai sumber kerohanian dan pembentukan karakter. Kedua, ketrampilan para peserta pelatihan dalam mempraktekkan metode meditasi <i>Lectio Divina</i> . Sebagai kesimpulan, THS-THM Paroki Fatuoni perlu menguasai metode <i>Lectio Divina</i> untuk memperkuat meditasi rutin mereka.
Keywords: Holy Scripture Lectio Divina Pencak Silat Breathing THS-THM	ABSTRACT The Catholic Pencak Silat Tunggal Hati Seminari – Tunggal Hati Maria (THS-THM) is a self-defense training club that serves as a platform for fostering faith and character development among young Indonesian Catholics. Established in Jakarta in 1985, this organization's commitment to cultivating faith and character has extended to numerous dioceses across Indonesia. Functioning as a nurturing space for faith, THS-THM has traditionally drawn inspiration from the Holy Scripture since its inception. The main problem faced by the Fatuoni Parish branch of THS-THM is that it focuses more on breathing meditation and uses less Scripture. This service activity aims to introduce and train THS-THM members in the distinctive Catholic meditation method of <i>Lectio Divina</i> , emphasizing a connection with the Holy Scripture. The <i>Lectio Divina</i> method comprises four main steps: <i>lectio</i> (reading), <i>meditatio</i> (meditation), <i>oratio</i> (prayer), and <i>contemplatio</i> (contemplation). Through this approach, THS-THM members can attain a profound understanding of their faith and undergo character formation deeply rooted in the Holy Scripture. The implementation of this method involves lectures, question-and-answer sessions, and the sharing of personal experiences. The outcomes of this activity are twofold: firstly, an increased awareness among THS-THM members regarding the significance of the Holy Scripture as a source of spirituality and character development. Secondly, enhancement in the participants' proficiency in practicing the <i>Lectio Divina</i> meditation method. In conclusion, Fatuoni Parish THS-THM need to master the <i>Lectio Divina</i> method to strengthen their routine meditation.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Kemajuan yang pesat dalam bidang ilmu pengetahuan dan teknologi merambah setiap bidang kehidupan manusia. Hal ini merupakan tantangan tersendiri bagi kehidupan beragama, di mana manusia menempatkan agama bukan lagi pada pusat kehidupan. Kaum muda secara khusus menghadapi tantangan seperti ini.(Tranggono et al., 2023). Tantangan iptek bagi kehidupan keagamaan kaum muda dapat mempengaruhi cara pandang dan sikap mereka terhadap agama. Beberapa ulasan tentang tantangan iptek bagi kehidupan keagamaan kaum muda antara lain, perubahan gaya hidup. Perkembangan iptek dan perubahan gaya hidup di kalangan kaum muda dapat menimbulkan pertanyaan mengenai peran dan fungsi agama, karena tidak jarang agama menjadi gagap mengantisipasi kemajuan iptek. Selain itu ada pula optimisme dan kegelisahan. Kemajuan iptek dapat menyebabkan manusia modern bersikap optimis dan yakin dapat menerangkan segala fenomena alam secara rinci, ilmiah dan rasional. Bagi orang beriman teristimewa kaum muda, fenomena ini dapat menjadi tantangan untuk mempertanggungjawabkan iman mereka.

Di tengah tantangan seperti ini, pemahaman dan internalisasi nilai-nilai agama menjadi amat penting. Ajaran agama merupakan pegangan bagi kehidupan moral dalam hidup sehari-hari. Agama pada dasarnya menghantar manusia pada suatu keyakinan mengenai adanya Wujud Tertinggi yang mengatur alam semesta dan kehidupan manusia. Umat beragama berkeyakinan bahwa dengan beragama manusia mengenal kehendak Tuhan yang dapat membentuk perilaku yang baik sehingga dapat membangun hidup yang harmonis dengan sesama manusia dan alam lingkungan hidup. Dengan demikian manusia, terutama kaum muda dapat mengalami penyertaan dan tuntunan Tuhan di tengah-tengah kemajuan iptek.

Salah satu wadah pembinaan iman dan pengembangan karakter kaum muda Katolik adalah organisasi pencak silat Tunggal Hati Seminari – Tunggal Hati Maria (THS-THM). Organisasi bela diri ini lahir di lingkungan Gereja Katolik di Indonesia dan tidak hanya bertujuan untuk latihan ketangkasan fisik melainkan pula untuk pembinaan iman Katolik. Organisasi bela diri ini mengedepankan meditasi pernafasan dengan tujuan membangkitkan tenaga dalam. Meditasi seperti ini tidaklah buruk. Menurut Nur Hardiyanti (2023), meditasi olah pernafasan dapat membangkitkan energy metafisik tubuh. (Hardiyanti, 2022). Selain membangkitkan energy metafisik, meditasi juga bermanfaat untuk relaksasi, mengurangi stress, serta meningkatkan kesehatan jasmani dan mental. Walaupun demikian, penelitian Madhav Goyal (2014) mengingatkan bahwa manfaat meditasi untuk kesehatan mental dan mengurangi stress belum cukup terbukti dan masih membutuhkan banyak penelitian.(Goyal et al., 2014). Begitu pula penelitian Schlosser (2019) mencatat bahwa meditasi mempunyai hubungan dengan teori dan konsep keselamatan yang ditawarkan oleh agama-agama, sehingga tidak sekedar relaksasi untuk tujuan kesehatan.(Schlosser et al., 2019). Sedangkan MT Van Dam et all., membahas kesulitan dalam mendefinisikan meditasi serta menggambarkan ruang lingkup penelitian yang tepat terhadap praktik meditasi, dan menjelaskan isu-isu metodologis yang penting untuk menafsirkan hasil penyelidikan atas meditasi.(Van Dam et al., 2018). Oleh karena itu, meditasi yang dijalankan dalam organisasi bela diri THS-THM perlu dilengkapi dengan meditasi yang khas kristiani, sehingga melalui meditasi yang rutin dilaksanakan dalam kegiatan organisasi ini, kaum muda semakin menghayati Firman Tuhan sebagai sumber inspirasi dan pedoman hidup. Hal ini penting supaya anggota organisasi bela diri yang bernafaskan iman Katolik tersebut memiliki pemahaman yang benar tentang meditasi yang khas kristiani sehingga tidak hanya meditasi pernafasan.

Tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah untuk menjawab persoalan yang dikemukakan di atas, yaitu minimnya penggunaan Kitab Suci sebagai dasar iman di tengah-tengah tantangan Iptek. Untuk itu tim pengabdian memperkenalkan dan melatih metode meditasi *Lectio Divina*, yaitu suatu metode meditasi yang sudah amat tua dalam Gereja dan berpusat pada Firman Tuhan. Diharapkan dengan mengikuti kegiatan ini, kaum muda dapat menghidupi Firman Tuhan yang digali dan dibatinkan untuk kemudian dapat diaplikasikan dalam hidup setiap hari.

II. MASALAH

Masalah utama yang dihadapi organisasi bela diri Pencak Silat Katolik THS-THM cabang paroki St. Fransiskus Fatuoni, Kabupaten TTU, provinsi NTT dapat dirumuskan sbb:

1. Apa hakikat dan peranan THS-THM bagi Gereja?
2. Bagaimana pemahaman dan praktek meditasi dari anggota THS-THM Paroki Fatuoni?

3. Bagaimana peranan Kitab Suci bagi kegiatan rutin mereka?

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, tim pengabdian kepada masyarakat dari Universitas Katolik Widya Mandira Kupang mengadakan kegiatan pelatihan metode meditasi yang khas Katolik yaitu metode *Lectio Divina*. Metode ini mendalami ajaran Kitab Suci sebagai sumber inspirasi hidup dan pembentukan karakter bagi umat katolik. Metode meditasi tersebut melengkapi metode meditasi pernapasan yang telah mereka tekuni selama ini. Dengan demikian para anggota THS-THM tidak melulu meditasi pernapasan dengan tujuan membangkitkan tenaga dalam, sebab sebagai suatu aliran pencak silat yang bernafaskan iman Katolik, THS-THM mengedepankan Kitab Suci sebagai sumber utama bagi pendalaman ajaran kristiani. Apa yang mereka namakan meditasi selama latihan rutin mereka hanya berupa olah pernapasan saja. Hal ini cepat atau lambat akan menggiring mereka kepada sikap yang tidak sejalan dengan ajaran iman Katolik.



Gambar 1: Lokasi Kegiatan

III. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini meliputi tahap-tahap: persiapan, pelaksanaan dan Evaluasi.

1. Persiapan. Persiapan terdiri atas koordinasi tim pengabdian yang terdiri atas seorang dosen pendamping dan sepuluh mahasiswa. Dalam persiapan, dibicarakan tentang materi yang akan disajikan dan metode pelaksanaan pengabdian serta pembagian tugas. Terkait dengan persiapan teknis, antara lain adalah komunikasi dengan Pator Paroki St. Fransiskus Fatuoni, tentang tempat dan tanggal kegiatan. Kegiatan ini dilaksanakan di Paroki St. Fransiskus Xaverius Fatuoni, Keuskupan Atambua, Kabupaten TTU, Provinsi NTT. Waktu pelaksanaan: pada tanggal 16 September 2023, pukul 15: 00 – 19: 00. Khalayak sasaran dari kegiatan ini adalah Organisasi Pencak Silat Katolik THS-THM cabang Paroki St. Fransiskus Xaverius Fatuoni.
2. Pelaksanaan. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 37 orang. Tim kegiatan pengabdian terdiri atas sepuluh mahasiswa di bawah koodinasi seorang dosen pendamping. Pada awal kegiatan, setelah peserta berkumpul, seorang mahasiswa yang berfungsi sebagai fasilitator, mengajak para peserta untuk membagi pengalaman dalam melakukan meditasi selama mengikuti kegiatan THS-THM. Pada tahap ini, fasilitator tidak menyela atau menanggapi apa yang dibagikan peserta, hanya mencermati dan seperlunya menyampaikan pertanyaan bila ada yang belum jelas. Selanjutnya peserta diajak untuk belajar memahami suatu jenis meditasi kristiani yang bernafaskan Alkitab. Setelah itu dua mahasiswa memaparkan materi tentang meditasi *Lectio Divina*, disusul dengan tanya jawab dengan

peserta. Peserta pelatihan mengajukan sejumlah pertanyaan dan tim pengabdian memberikan jawaban. Pada akhirnya, tim pengabdian memberikan penegasan tentang pokok-pokok meditasi yang harus dikuasai oleh peserta. Sebelum kegiatan diakhiri, para peserta diberi kesempatan memberikan kesan mereka tentang pelatihan meditasi tersebut.

Evaluasi dan Indikator Keberhasilan. Sejumlah peserta mengungkapkan bahwa kegiatan ini baru dan menambah pengetahuan mereka. Dalam evaluasi tampak bahwa ada dua hal yang dicapai oleh peserta. *Pertama*, ada kesadaran mereka terhadap pentingnya menimba dari sumber iman yang benar yaitu Alkitab. *Kedua*, ada penambahan pengetahuan mereka tentang metode meditasi kristiani Lectio Divina. Antara 70% - 80% peserta menyadari pentingnya melengkapi meditasi mereka dengan merenungkan Firman Tuhan sehingga tidak melulu olah pernapasan untuk membangkitkan tenaga dalam. Mengenai pemahaman atas metode, antara 60%-80% memiliki pemahaman yang baik atas langkah-langkah meditasi Lectio Divina. Adapun metode pengukuran tingkat keberhasilan meliputi dua cara. *Pertama*, cara obyektif, di mana para peserta mengisi form post test, berupa pertanyaan dan pilihan jawaban yang dikerjakan setelah kegiatan berlangsung. *Kedua*, cara subyektif yaitu kesan yang disampaikan beberapa peserta pada akhir kegiatan pelatihan.



Gambar 2: Sejumlah anggota THS-THM, sebelum kegiatan pelatihan

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pencak Silat THS-THM dan Meditasi Pernapasan

Pencak silat adalah seni bela diri yang khas budaya Melayu sehingga dikenal bukan hanya di Indonesia tetapi juga di negara-negara Asia lainnya seperti Malaysia, Brunei, Singapura bahkan Filipina dan Thailand. (Humas, 2020). Di Indonesia ada sejumlah organisasi bela diri dengan sejarahnya masing-masing. Ada yang paling tua seperti Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) yang berdiri tahun 1903, ada pula yang berdiri kemudian seperti Pencak Silat Pagar Nusa yang berdiri di lingkungan Pesantren Nahdlatul Ulama tahun 1986. (Humas, 2020).

Pencak Silat mencakup bentuk pertarungan seluruh tubuh, termasuk pukulan, gulat, lempar, dan persenjataan. Istilah "pencak" melambangkan hakikat latihan dan aspek lahiriah dari seni tersebut, sedangkan "silat" melambangkan hakikat pertarungan dan pertahanan diri, dengan teknik yang dirahasiakan dari pihak luar hingga siswanya dianggap siap oleh gurunya. Kata "pencak" diasosiasikan dengan gerakan, tarian, pertarungan, sedangkan "silat" cenderung bersifat spiritual. Seni bela diri ini, selain yang asli dari suku-suku Melayu, juga telah dipengaruhi oleh berbagai budaya *martial art* lain yang berkembang seperti Kung Fu dari Tiongkok, Karate dan Jujitsu dari Jepang. (Sasmita et al., 2023). Selain itu, menurut Suryono dan Widodo

(2019), melalui relasi perdagangan dan imigrasi bangsa-bangsa lain telah terjadi adaptasi dengan budaya bela diri dari India, Arab dan Turkey.(Ediyono & Widodo, 2019).

Seni bela diri ini adalah bagian integral dari kehidupan dan budaya Indonesia, dengan berbagai gaya yang memiliki karakteristik umum seperti fleksibilitas, kelancaran, dan penggunaan kekuatan pada momen tertentu. Pencak silat mempunyai nilai budaya dan sosial yang signifikan, mewujudkan cita-cita tertentu dalam tubuh praktisi dan berfungsi sebagai bentuk pendidikan tradisional, seni pertunjukan, pertahanan diri, dan jalan menuju pencerahan spiritual. Singkatnya, Pencak Silat berakar kuat pada budaya Indonesia, dengan kekayaan sejarah yang dibentuk oleh berbagai pengaruh budaya. Hal ini mempunyai arti penting sebagai bentuk pertahanan diri, praktik budaya, dan jalan menuju pencerahan spiritual, dan terus menjadi bagian integral dari masyarakat dan pendidikan Indonesia.(Jannah & Khikmah, 2018).

Tunggal Hati Seminari – Tunggal Hati Maria (THS-THM) adalah sebuah aliran bela diri pencak silat Katolik yang didirikan di Indonesia. Pendirinya adalah Romo Martinus Hadiwijoyo, Pr atau Romo Hadi, seorang pastor dari Keuskupan Agung Jakarta.(Musafir, 2023). Organisasi bela diri pencak silat ini awalnya hanya bernama Tunggal Hati Seminari (THS) ketika didirikan di Gelanggang Remaja Jakarta Utara, 10 November 1985. Tujuan berdirinya adalah menyatu-tunggalan hati dengan para seminaris (calon pastor Katolik). Setahun kemudian, yaitu 10 November 1986 ditambahkan lagi THM (Tunggal Hati Maria) karena peserta bukan hanya laki-laki tetapi juga perempuan. Bila THS, anggotanya adalah kaum laki-laki, THM beranggotakan kaum perempuan. Akan tetapi dalam pelaksanaan kegiatan biasanya baik anggota THS maupun THM tidak pernah dipisahkan. Dengan nama THS-THM, pada awal berdirinya terkandung pula tujuan dari wadah ini sebagai kegiatan “aksi panggilan” dalam Gereja Katolik yaitu kegiatan menjaring para remaja untuk menjadi calon-calon pastor (juga biarawan) dan calon-calon biarawati dalam Gereja.

Kekhasan organisasi ini adalah menggabungkan ajaran Katolik dengan seni bela diri pencak silat. Dengan motto *Pro Ecclesia et Patria* (Untuk Gereja dan Negara) aliran pencak silat ini melatih anggotanya bukan hanya teknik gerakan fisik tetapi juga latihan teknik pernapasan, meditasi dan pembinaan hidup rohani. Sebelum latihan fisik dilakukan biasanya mereka berkumpul untuk membaca Kita Suci, dan berbagi refleksi atas teks pilihan dari Kitab Suci untuk saling meneguhkan dalam kehidupan rohani.

Kini THS-THM telah tersebar di banyak tempat di Indonesia. Dalam perjalanannya, makin lama makin tampak tidak cukup efektif untuk menjaring calon imam – biarawan dan biarawati. Akan tetapi, kini THS-THM lebih berkembang sebagai alat kerasulan bagi pembinaan rohani dan karakter kaum muda Katolik yang khas Indonesia.

Meditasi pernapasan yang dilaksanakan oleh THS-THM adalah jenis meditasi yang melibatkan pemusatan perhatian pada napas untuk menenangkan pikiran dan tubuh. Ada sejumlah manfaat dari latihan pernapasan seperti meredakan stres dan kecemasan, membangun kembali ketenangan batin, membantu mengelola energy, meningkatkan kapasitas paru-paru, memperkuat otot inti, meningkatkan stamina, dan membangun kekuatan batin.

Sejauh ini tidak ada efek buruk dari meditasi pernapasan. Akan tetapi bila focus perhatian hanya teknik olah pernapasan untuk membangkitkan tenaga dalam (inner power), lama kelamaan ciri khas aliran pencak silat ini yang bernafaskan iman Katolik menjadi terabaikan. Pendalaman iman Katolik mensyaratkan ketekunan mendalami Kitab Suci, ajaran Gereja serta latihan-latihan rohani lainnya.

2.Meditasi Lectio Divina

Lectio Divina adalah metode meditasi Katolik yang melibatkan kegiatan membaca, merenungkan Kitab Suci, berdoa, dan meresapkan Firman Tuhan dalam keheningan hati. Bentuk meditasi ini sudah amat tua dilaksanakan dalam Gereja, berasal dari komunitas monastik awal dan dipraktikkan oleh para biarawan dalam kegiatan doa mereka sehari-hari dengan menggunakan Kitab Suci, baik saat mereka mempersiapkan Ekaristi maupun saat mereka mendoakan Ibadat harian (doa ofisi).

Lectio Divina, yang berarti "Bacaan Ilahi" dalam bahasa Latin, adalah praktik monastik tradisional berupa pembacaan kitab suci, meditasi, dan doa yang dimaksudkan untuk meningkatkan persekutuan dengan Tuhan. Praktik ini pertama kali dilakukan pada abad ke-6 oleh seorang biarawan bernama Benediktus dari Nursia dan kemudian diformalkan dalam proses empat langkah. Pada awal abad ke-12, Santo Bernardus dari Clairvaux menekankan pentingnya Lectio Divina dalam ordo Cistercian. Secara historis, ini merupakan praktik komunitas yang dilakukan oleh para rahib di biara, namun dapat juga dilakukan secara individu oleh umat kristiani lainnya. Konstitusi Dei Verbum yaitu suatu dokumen dari Konsili Vatikan Kedua

merekomendasikan *Lectio Divina* kepada masyarakat umum, dan pentingnya hal ini ditegaskan lagi oleh Paus Benediktus XVI pada awal abad ke-21.

Lectio Divina bukanlah sebuah analisis teologis atau eksegetis terhadap bagian-bagian Alkitab, namun sebuah cara memandang bagian-bagian tersebut dengan Kristus sebagai kunci menuju maknanya. Metodanya mengikuti empat langkah: *lectio* (membaca), *meditatio* (meditasi), *contemplatio* (kontemplasi), dan *oratio* (berdoa). (Sumur Yakub, 2018). Fokusnya adalah memungkinkan praktisi untuk "memasuki" dan membagikan kedamaian Kristus dari kegiatan "membedah" bagian-bagian teks Kitab Suci. Praktek ini telah mengalami kebangkitan di zaman modern. Kebangkitan ini ditandai dengan semakin banyak dijadikan suatu bentuk kerohanian dalam kehidupan biara dan juga diadopsi oleh umat kristiani awam di seluruh dunia.

Lectio Divina memiliki sejarah yang kaya sejak abad-abad awal kehidupan Gereja dan telah berkembang menjadi metode yang dipraktikkan secara luas untuk berdoa dengan Kitab Suci. Metode ini juga telah terbukti mendorong pertumbuhan rohani dan persekutuan dengan Tuhan. Pada dasarnya metode doa ini adalah berdoa dengan menggunakan Kitab Suci yang dipercayai sebagai Firman Tuhan. *Lectio Divina* adalah cara kontemplatif dalam membaca Kitab Suci yang didasarkan pada keyakinan bahwa Kristus benar-benar hadir dalam Kitab Suci dan bahwa pembacaan Kitab Suci memungkinkan Tuhan berbicara kepada kita. Meditasi dengan cara ini menggunakan metode sederhana namun penuh doa untuk berbagi iman di antara umat Kristiani di setiap tahap kehidupan. Melalui kegiatan doa tersebut umat kristiani didorong untuk menerima Sabda Ilahi yang membentuk orang kristiani menjadi serupa dengan Kristus. *Lectio Divina* memiliki empat tindakan atau langkah berbeda:

Lectio. *Lectio* artinya membaca. Pada tahap ini peserta melakukan pembacaan atas teks Kitab Suci yang telah dipilih. Teks itu dibaca secara perlahan dan dalam suasana doa. Peserta berusaha mengerti arti teks Kitab Suci, kalimat demi kalimat. Bagian-bagian tertentu dari bacaan Kitab Suci yang memberi pesan yang bermakna bagi hidup pada saat membacanya, mungkin berupa satu ayat atau bahkan hanya sebagian dari sebuah ayat dengan sengaja dibaca kembali. Kuncinya adalah mengelakkan gangguan-gangguan pada pikiran, sebaliknya pikiran berfokus sepenuhnya pada bagian yang dibaca ulang itu. Bagian tersebut dibaca berulang-ulang sampai seseorang telah memahami teks secara utuh.

Meditatio. *Meditatio* artinya meditasi atau merenung. Tahap meditasi ini adalah proses refleksi terhadap bagian yang telah dibaca. Kegiatan ini meliputi tindakan merenungkan kata-kata dan ungkapan-ungkapan, dan membiarkannya berbicara dalam hati. Langkah ini adalah saat seseorang membiarkan Firman Tuhan menjadi isi dari meditasi. Dengan kata lain, peserta melalui langkah ini, berusaha mendengarkan pesan Tuhan sendiri yang berfirman kepadanya pada saat itu.

Oratio. *Oratio* artinya berdoa. Tahap ini adalah saat peserta berdialog penuh doa dengan Tuhan sendiri. Setelah mendengarkan Firman Tuhan, peserta menanggapi Firman Tuhan dan membiarkan Roh Kudus berbicara di dalam dirinya. Kegiatan ini adalah tahapan lebih lanjut dari langkah meditasi sebelumnya, dan seseorang harus membiarkan Roh berkarya dalam dirinya dengan gerakan peralihan dari meditasi ke doa dan kembali lagi dari doa ke meditasi.

Contemplatio. *Contemplatio* artinya kontemplasi. Tahap ini adalah langkah terakhir dari *Lectio Divina*, yang sering disebut sebagai istirahat dalam Tuhan, melampaui pikiran, melampaui kata-kata, dan melampaui gambaran-gambaran. Pada saat ini peserta hanya hening yang dalam untuk sekadar berada di hadirat Tuhan, membiarkan diri diubah melalui perjumpaan dengan Sabda Ilahi.

Penting untuk dicatat bahwa langkah-langkah ini tidak selalu linier, tetapi seseorang dapat berpindah-pindah di antara langkah-langkah tersebut. (Keary, 2023). *Lectio Divina* dapat dipraktikkan sendiri atau dalam kelompok dari orang-orang yang membentuk komunitas. Cara meditasi ini mendorong orang kristiani untuk menerima Sabda Ilahi guna membentuk diri menjadi serupa dengan Kristus.



Gambar 3: Kegiatan pelatihan Lectio Divina



Gambar 4: Kegiatan Evaluasi

3. Manfaat Kegiatan

Kegiatan latihan meditasi dengan metode Lectio Divina ini membuka wawasan para peserta yaitu anggota Organisasi Pencak Silat Katolik THS-THM cabang Fatuoni serta menambah pengetahuan dan ketrampilan mereka dalam mempraktekkan metode meditasi Katolik tersebut. Hal ini dibuktikan antara lain dengan ungkapan yang disampaikan oleh beberapa anggota dari 37 anggota THS-THM yang hadir. Salah satunya, Ketua Organisasi THS-THM Cabang Paroki Fatuoni, Bapak Anton B. Manuk mengatakan bahwa kegiatan ini sungguh membuka wawasan anggota organisasi sehingga meditasi mereka kemudian lebih terarah kepada meditasi berlandaskan Kitab Suci atau Bacaan Suci dengan tahap demi tahap mulai dari tahap persiapan, lectio, meditatio, oratio, dan contemplatio. Dia berterima kasih kepada segenap fasilitator dan pematani dari tim pengabdian.



Gambar 5: Para peserta pelatihan dan tim kegiatan pengabdian

V. KESIMPULAN

Dari pengamatan awal tim pengabdian menemukan bahwa pemahaman anggota THS-THM terhadap meditasi yang bernafaskan Kitab Suci dan Spiritualitas Katolik masih rendah. Mereka menjalankan secara rutin apa yang mereka sebut meditasi tetapi meditasi tersebut sekadar melakukan olah pernafasan untuk memperoleh tenaga dalam. Hasil yang dicapai setelah kegiatan pengabdian menampakkan adanya pertambahan pengetahuan dan ketrampilan peserta terhadap meditasi yang khas Katolik yaitu Lectio Divina. Kesan anggota peserta setelah kegiatan mengungkapkan bahwa bagi mereka, meditasi seperti ini merupakan hal baru. Selain itu mereka menyadari pula bahwa mereka membutuhkannya untuk melengkapi meditasi mereka yang sudah dijalankan selama ini. Meditasi Lectio Divina sesungguhnya layak dan perlu dikuasai dan dijadikan meditasi rutin bagi anggota-anggota THS-THM yang merupakan anggota organisasi bela diri yang bernaung di bawah Gereja Katolik.

Pelatihan meditasi Lectio Divina perlu dilanjutkan oleh kelompok yang telah mendapatkan pelatihan. Selain itu, pelatihan metode meditasi Lectio Divina perlu disebar-luaskan supaya dipahami pula oleh anggota THS-THM dari cabang-cabang lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada LPPM Universitas Katolik Widya Mandira yang telah membiayai kegiatan Pengabdian Masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pastor dan umat Paroki St. Fransiskus Xaverius Fatuoni, Keuskupan Atambua yang telah menerima tim, mendukung dan menyediakan tempat penginapan selama kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat. *Panggung*, 29(3), 299–313.
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D. D., Shihab, H. M., Ranasinghe, P. D., Linn, S., Saha, S., Bass, E. B., & A, J. H. (2014). Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Intern Med*, 174(3), 357–368. <https://doi.org/doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018>
- Hardiyanti, N. (2022). Pembangkit Energi Metafisik Melalui Olah Nafas. *Spiritual Healing : Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*, 3(1), 23–36.
- Humas, R. (2020). *Mengenal 6 Aliran Pencak Silat di Indonesia*. UPN “Veteran” Yogyakarta.
- Jannah, R., & Khikmah, A. N. (2018). Implementasi Nilai-nilai Luhur Budaya Pencak Silat Sebagai Pendidikan Karakter Siswa di Sekolah. *Konferensi Pendidikan Nasional Penguatan Karakter Bangsa Melalui Inovasi Pendidikan Di Era Digital*, 141–146. <https://ejurnal.mercubuana->

yogya.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/view/898

- Keary, K. (2023). *Contemplative Prayer: The Five Steps of Lectio Divina*.
<https://www.pbrenewalcenter.org/blog/contemplative-prayer-the-five-steps-of-lectio-divina>
- Musafir. (2023). *Romo Hadiwijoyo, Pr: Pendiri THS-THM yang Mengabdi dengan Pencak Silat*. Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/istosantos0084/646af03e08a8b5533a6d2143/romo-hadiwijoyo-pr-pendiri-ths-thm-yang-mengabdi-dengan-pencak-silat>
- Sasmita, K., Barlian, E., & Padli. (2023). Pencak Silat Wajah Budaya Bangsa Indonesia. *Journal on Education*, 5(2), 2869–2880.
- Schlosser, M., Sparby, T., Vörös, S., Jones, N., & Marchant. (2019). Unpleasant meditation-related experiences in regular meditators: Prevalence, predictors, and conceptual considerations. *PLoS ONE*, 14(5). <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0216643>
- Sumur Yakub. (2018). *Lectio Divina*. Pusat Spiritualitas Sumur Yakub.
<https://www.sumuryakub.org/site/pencerahan-spiritual/lection-divina.html>
- Tranggono, Jasmin, K. J., Amali, M. R., Aginza, L. N., Rizqitta, S. Z., Sulaiman, Ferdhina, F. A., & Maulana, D. A. E. (2023). Pengaruh Perkembangan Teknologi di Era Globalisasi dan Peran Pendidikan Terhadap Degradasi Moral Pada Remaja. *Bureaucracy Journal: Indonesia Journal of Law and Social-Political Governance*, 3(2), 1927–1946.
- Van Dam, N. T., Van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., & Meyer, D. E. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36–61.