

Konsep Doa Yesus Menurut Kallistos Ware: Doa Membangun Sebuah Relasi Kepada Allah

Nenong^{1*}, Ruby Hatlan²

^{1,2} Sekolah Tinggi Teologi Soteria Purwokerto Jawa Tengah

nenongsamongantiningglu@gmail.com^{1*}

Korespondensi penulis: nenongsamongantiningglu@gmail.com

Abstract: *The Jesus Prayer is away to establish communication with God. Building relationship is very important in human life. Especially Christians. However, humans pray to God only when there is an urgent and important need before expecting help from God. The research to explain the true power of the Jesus Prayer and why this is an important element for Christians. In Kallistos Ware's concept, the Jesus prayer is to develop a closer relationship with God through the use of the Jesus prayer, especially the Jesus prayer or also called the Jesus prayer. Prayer is very important in the life of the Orthodox Christian tradition in the interpretation of Kallistos Ware in his writings. "The Jesus Prayer in Spirituality" is the main research text of this research. The author also interacts with other texts such as, as magazines, books, diaries, scriptures, and church fathers. The results of this research show that the Jesus prayer can be done anytime and anywhere. This prayer helps humans to always maintain relationships without being limited by other people's activities, thus leading to salvation and likeness to God.*

Keywords: *Inner Prayer; The Jesus Prayer builds a relationship with God.*

Abstrak : Doa Yesus adalah cara untuk menjalin komunikasi dengan Allah. Membangun hubungan sangatlah penting dalam kehidupan manusia. Khususnya umat Kristiani. Namun, manusia berdoa kepada Tuhan hanya ketika ada kebutuhan yang mendesak dan penting sebelum mengharapkan pertolongan dari Tuhan. Oleh karena itu, sulit bagi seseorang untuk terus-menerus berkomunikasi dengan Tuhan. Metode penelitian yang digunakan adalah Buku Kallistos Ware untuk menjelaskan kekuatan sebenarnya dari Doa Yesus dan mengapa ini merupakan elemen penting bagi umat Kristiani. Dalam konsep doa Yesus Kallistos Ware adalah suatu untuk mengembangkan hubungan yang lebih dekat dengan Allah melalui penggunaan doa Yesus, khususnya doa Yesus atau di sebut juga Yesus prayer. Doa sangat penting dalam kehidupan tradisi Kristen Ortodok dalam penafsiran Kallistos Ware dalam tulisannya. Doa Yesus dalam "Spiritualitas" menjadi teks penelitian utama penelitian ini. Penulis juga berinteraksi dengan teks lain seperti majalah, buku, buku harian, kitab, dan bapak gereja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa doa Yesus dapat dilakukan kapan dan di mana saja. Doa ini membantu manusia untuk selalu menjaga hubungan dengan tanpa dibatasi oleh aktivitas orang lain, sehingga mengarah kepada keselamatan dan keserupaan dengan Allah.

Kata Kunci : Doa Batin; Doa Yesus membangun relasi kepada Tuhan.

1. PENDAHULUAN

Doa Yesus adalah suatu yang tidak terpisahkan dari pendekatan orang percaya kepada Tuhan dalam kehidupan Kristen. Doa ini menyatakan Kristus dalam hati dan menyucikan kehidupan manusia. Ini bukan sekedar doa yang sia-sia atau pengucapan nama Yesus, tetapi doa yang mempersatukan manusia dengan Kristus di dalam hatinya kehidupan (Hendi Wijaya, 2023). Dengan demikian bahwa doa Yesus menghilangkan pikiran positif dan melalui doa orang digerakkan oleh Roh Kudus. Orang yang tidak tulus dalam beribadah dan mendengarkan, mereka tidak akan menerima kuasa dari Allah (Aprianus Lawolo, 2023). Namun hal ini penulis berpendapat bahwa doa dianggap oleh orang beriman sebagai senjata untuk menenangkan pikiran ketika sedang terganggu dan terkena aliran pikiran negatif.

Penting untuk menjaga pikiran tetap aktif melalui perbuatan baik dan selalu berpaling kepada Tuhan. Karena Doa Yesus adalah senjata orang beriman. Oleh karena itu, doa ini adalah doa mendengarkan, doa renungan yang membuat mukmin tetap tenang ketika hatinya terlalu najis, ketika diserang pikiran-pikiran yang mengganggu. Namun jiwa manusia tidak tinggal diam. Solusinya adalah memuaskan pikiran yang aktif dengan perbuatan baik. Oleh karena itu, orang beriman harus benar-benar kembali kepada Tuhan. Hendi menyatakan bahwa, masyarakat harus benar-benar membangun semua hal itu dalam pikirannya (Hendi, 2023). Namun oleh sebab itu doa adalah jembatan yang mengarahkan manusia pada hal-hal untuk menuju kehal-hal yang benar untuk membangun hubungan dengan Tuhan. Tuhan akan mengungkapkan hal ini kepada manusia selama manusia benar-benar berseru dalam doa.

Dia akan membantu orang-orang di masa-masa sulit (Aprianus Lawolo, 2023). Namun seringkali orang percaya memiliki pemahami bahwa ketika mereka menghadapi kesulitan dalam hidup dan mengandalkan diri sendiri, dalam hati manusia benar-benar memahami kedaulatan dan kemahakuasaan Allah. Bahkan ketika manusia berdoa dan menyerahkan segalanya kepada Tuhan. Pada saat ini, manusia akan menyadari betapa mereka telah memberontak terhadap Tuhan, dan mereka bahkan akan merasakan keinginan untuk dengan tulus bertobat di hadapan Tuhan dan mampu berbicara kepada-Nya. Di saat seperti ini, manusia merasakan hubungan yang sangat erat dengan Tuhan, seolah-olah sedang bertatap muka dengan Tuhan. Doa bukan hanya suatu alat untuk mengkomunikasikan apa Yang menjadi keperluan atau keinginan manusia kepada Allah (Simarmata, 2022). Dengan melakukan doa Yesus manusia dapat menjalin relasi dengan Allah, yang menjadi jembatan untuk mendekatkan diri kepada-Nya.

2. METODOLOGI

Penelitian menggunakan dalam penelitian ini yang mengacup pada analisis pandangan Kallistos Ware terhadap Buku utama dalam penelitian:” Doa Yesus dalam Spiritualitas.” Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang berfokus pada analisis data-data yang di kumpulkan dari berbagai sumber seperti artikel jurnal dan buku yang berkaitan. Penelitian menganalisis teks-teks yang berkaitan dengan Konsep Doa Yesus, menurut pandangan Kallistos Ware bahwa doa adalah suatu sarana untuk menjalin hubungan dengan Allah. Dari analisis, penulis mendapatkan point-point penting yang di rumuskan menjadi subpoin yang berkaitan dengan topik yang dibahas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi Doa Yesus

Doa Yesus merupakan salah satu bentuk ekspresi iman yang penting dalam praktik keagamaan. Doa mengungkapkan Kristus di dalam hati dan menyucikan kehidupan manusia. Dari pada sekedar doa yang tidak berarti atau menyanyikan nama Yesus, doa ini adalah doa yang mempersatukan orang dengan Kristus di dalam hatinya dan menyucikan kehidupan manusia (Hendi, 2023). Namun penulis berpendapat bahwa berdoa untuk menyatukan pikiran manusia kepada Allah sehingga manusia mencapai askesis. Menurut Kallistos Doa Yesus adalah doa yang menempel dalam bagian batin manusia, sebuah penyatuan iman manusia yang sejati antara pikiran dan hati manusia kepada Allah (Hendi, 2023). Tujuan utama dari doa Yesus adalah untuk menjaga hati manusia tetap bersatu dengan Allah, sehingga jiwa umat manusia terus terhubung dengan-Nya karena manusia tidak dapat mencapai apa pun tanpa kehadiran-Nya.

Doa adalah sebagai pondasi orang percaya untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Doa Yesus adalah mendekatkan hati orang-orang percaya dengan Allah, tinggal di dalam Tuhan dan senantiasa menjaga hatinya agar nama Yesus Kristus berakar di dalam hati dan menjauhkan pikiran-pikiran yang menuntun pada kematian rohani (Zelinofitasari Deali, 2022). Doa Yesus memperdalam persekutuan manusia kepada Tuhan di dalam keheningan. Karena doa Yesus adalah bentuk alat spiritual yang luar biasa untuk memperdalam persekutuan batin manusia dengan Yesus Kristus, dan dengan yang tak terbatas. Doa Yesus adalah Yesus memohon rahmat Allah untuk membantu manusia menyadari bahwa mereka sakit karena dosa-dosa mereka. Penulis berdoa memohon kemurahan dan pertolongan Tuhan agar manusia memahami bahwa Tuhan adalah satu-satunya tempat berpaling ketika dihadapkan pada kepedihan dan penderitaan dari orang-orang yang terjerumus dalam doa. Tanpa doa hati manusia tidak akan di murnikan di dalam Kristus.

Dalam konteks doa Yesus ada pelajaran penting tentang iman dalam kaitannya dengan kuasa Tuhan. Doa Yesus menyatakan bahwa kuasa Tuhan nyata ketika manusia memiliki iman dalam doa dan juga permohonan (Christopher, 2021). Doa bukan sekedar wadah bagi orang percaya untuk melampiaskan perasaan kepada Tuhan. Doa juga dapat dilakukan tanpa menggunakan kata-kata sama sekali, dan bukanlah hanya sebuah kegiatan sesaat di mana orang beriman hanya datang kepada Tuhan ketika membutuhkan pertolongan-Nya. Sehingga doa

adalah suatu kewajiban manusia sebagai pengikut kristus tindakan manusia yang dilakukan secara terus-menerus tanpa henti. Doa adalah saat manusia secara pribadi bertemu dengan Kristus, membangun hubungan yang memungkinkan manusia merasakan kehadiran Allah dalam kehidupan manusia hingga saat ini. Berdoa tanpa henti merupakan panggilan yang berkelanjutan dan tak pernah berhenti.

Doa membantu umat manusia untuk selalu menjaga hubungan dengan Allah, tanpa dibatasi oleh aktivitas dan keinginannya sendiri, serta membimbing umat manusia untuk mencapai keselamatan dan serupa dengan kristus. Tanpa doa maka hati manusia tidak ada kemurnia di dalam kristus. Jadi, doa adalah salah satu bentuk ekspresi yang dilakukan oleh orang percaya untuk memohon, dan meminta sesuatu hal kepada Allah (Aprianus Lawolo, 2023). Di dalam doa mengalami sukacita di dalam kristus karena doa adalah suatu permohonan kita kepada kristus untuk menyerahkan diri kepada sang pencipta, sehingga manusia bisa merasakan kebahagiaan di dalam kristus. Apalagi doa merupakan suatu perbuatan atau syarat yang harus dilakukan secara rutin tanpa henti. Doa sebuah perjumpaan pribadi manusia dengan kristus. Ini salah satu untuk membangun dalam diri manusia yang sampai hari ini manusia dapat merasakan kehadiran Allah (Hendi, 2021). Jadi dengan adanya doa manusia bisa merasakan kehadiran Allah dalam kehidupan manusia, sehingga doa ini salah satu untuk membangun relasi manusia kepada kristus tanpa ada henti-hentinya untuk membangun relasi manusia kepada Tuhan. Bahwa berdoa tanpa henti adalah "panggilan yang konstan dan tanpa henti (Hendi, 2023). Doa Yesus, menjadi kehadiran yang konstan dan menghangatkan didalam dirinya, dan memberinya sukacita yang besar. Oleh sebab itu, jika manusia melihat kristus manusia akan menjalani dunia dengan sebuah visi yang baru dan karunia yang baru di dalam hati. Jadi doa ini bukan kata-kata atau perkataan, tetapi ini adalah menempatkan diri di hadapan Tuhan atau menghadirkan diri-Nya di hadapan manusia. Untuk itu umat manusia perlu menemukan keheningan batin manusia dengan pertolongan Tuhan dengan mengusir pikiran-pikiran jahat. Sehingga doa ini sangat penting bagi manusia untuk mendengar Tuhan dan semakin dekat kita dengan Dia.

Doa merupakan aspek spiritual yang penting dalam kehidupan manusia, khususnya bagi umat Kristiani. Namun manusia hanya berdoa kepada Allah ketika ada kebutuhan yang mendesak dan penting sebelum mengharap pertolongan dari Allah (Zelinofitasari Deali, 2022). Doa dalam hati dapat dicapai melalui latihan spiritual dengan kewaspadaan terus-menerus. Manusia dapat merasakan hubungan intim dengan Tuhan melalui doa, karena melalui keheningan hati terbuka kepada Tuhan. Namun penulis juga meyakini bahwa hati

adalah tempat tercurahnya kasih Tuhan melalui Roh Kudus, dan Tuhanlah yang mencurahkan kasih-Nya.

Tuhan mencurahkan kasih-Nya ke dalam hati manusia dan memberikannya kepada manusia, menempatkan tubuh dan pikirannya dalam ketenangan dan ketenangan, memungkinkan dia untuk mengalami kedamaian dan kehadiran Tuhan (Zelinofitasari Deali, 2022). Namun dalam agama Kristen, doa dalam hati merupakan bagian kehidupan di mana seseorang merasakan kehadiran Tuhan secara intensif dan pribadi untuk mengenal-Nya lebih dalam. Pada saat itu, manusia akan menyadari bahkan manusia akan merasakan keinginan untuk bertobat di hadapan Tuhan dengan menyadari betapa manusia telah memberontak terhadap-Nya dan bertobat dengan lebih ikhlas di hadapa-Nya.

Saat itulah manusia akan begitu dekat dengan Tuhan sehingga manusia merasa seolah-olah sedang berhadapan di depan-Nya. Inilah hal yang tampak dari keterbukaan nous manusia kepada Allah. Diam dalam berdoa merupakan salah satu cara untuk menghindarkan pikiran dari gangguan hawa nafsu dan serangan setan berupa godaan-godaan, yang pada akhirnya berujung pada keburukan. Oleh karena itu, doa dalam hati ini membangkitkan semangat untuk waspada dan menaati segala perintah. Maka berdoalah dalam keheningan ini, biarkan hati terus bernafas, dan mohon ampun kepada Allah. Berdoa dalam keheningan manusia dapat melindungi bagian tubuh dari dominasi setan dan perbuatan jahat. Diam bukanlah keadaan di mana seseorang hanya duduk diam dan tidak melakukan apa pun, namun tetap aktif mendengarkan dan membuka diri kepada Tuhan melalui doa batin. Manusia bisa mempraktikkannya kapan dan di mana saja.

Dalam peristiwa doa ini justru esensi dari doa semakin hilang, doa kadang-kadang manusia berfikir doa sebagai sarana untuk meminta keinginan manusia tanpa rasa dan takut di hadapan Allah. Menurut Maxsimus doa adalah mengarahkan pikiran kepada Tuhan (Zelinofitasari Deali, 2022). Dengan kata lain, doa menjadi aktivitas utama dan konstan yang merasuk ke dalam segala hal yang manusia lakukan dalam hidup. Dengan adanya doa ini membuat manusia lebih muda untuk menahan penembaraan pikiran.

Doa Yesus Dalam Keheningan Batin

Keheningan batin adalah keutamaan kewaspadaan batin dan juga membantu mengusir pikiran-pikiran jahat dari pikiran agar selalu bisa berada dalam Allah. Keheningan merupakan kebajikan dari keberjagaan batin serta ia juga berfungsi untuk menangkal segala pikiran yang jahat di timbulkan oleh hati, dengan begitu manusia dapat selalu berada di dalam Allah. Hati dan akal manusia tidak bisa berdiam kecuali raga juga ikut diam, dan tembok antara keduanya hanya bisa di patahkan dengan keheningan dan doa pengembangan kepada Tuhan (Aprianus

Lawolo, 2023). Jadi tanpa keduanya hal tersebut mustahil seseorang dapat berdoa dalam keheningan batin. Oleh karena itu, doa pengembahan kepada Yesus hanya dapat terlaksana jika hati manusia dapat mencapai keheningan yang mendalam. Dengan doa manusia bisa mengendalikan pikiran manusia dengan hal-hal yang jahat. Berdoa setiap hari adalah cara yang bagus untuk menjaga pikiran umat manusia tetap tenang dan nyaman.

Keheningan di perlukan untuk mengenangkan pikiran. Oleh sebab itu keheningan adalah salah satu kebutuhan manusia. Manusia perlu terhubung dengan Tuhan, dan doa juga merupakan kekuatan manusia untuk menolak godaan. Melalui doa dalam hati, seseorang memperoleh kekuatan untuk melawan musuh (dosa) sehingga dapat melakukan kehendak Tuhan. Tetapi doa dalam keheningan jiwa dan tubuh membawa kesunyian untuk mendatangkan hadirat Tuhan. Sebagaimana keheningan memungkinkan manusia tidak hanya mendengar, tetapi juga memperhatikan lawan bicara di hadapan manusia. Keheningan menjadi cara untuk mencegah hati terganggu oleh keinginan dan serangan iblis yang berbentuk godaan, kedengkian yang pada akhirnya mengarahkan kepada kejahatan (Zelinofitasari Deali, 2022). Keheningan akan menjaga gelombang pikiran manusia supaya relatif, juga akan menjaga harmoni didalam dan memancarkan kharisma. Tanpa keheningan maka manusia tidak bisa mendengarkan.

Berdiam diri adalah sikap untuk memperhatikan Tuhan dan terbuka kepada-Nya dalam doa. Keheningan adalah tradisi biara untuk berbicara kepada Kristus, mendengarkan dan membuka hati (Zelinofitasari Deali, 2022). Diam bukan berarti berdiam diri dan berarti manusia berkonsentrasi pada Tuhan. Keheningan adalah doa yang berfokus pada mendengarkan Firman Allah dan membuka hati kepada-Nya melalui perjumpaan batin. Sebab dalam keheningan selalu terjadi dalam hati yang dekat dan akrab dengan Allah. Keheningan menjadi doa, jangan berbicara dengan mulutmu, tetapi berbicaralah dengan hatimu dan dengarkan dengan tenang hati untuk mendengarkan firman Tuhan. Tujuan dari doa dalam hati bukanlah untuk memberitahu Allah tentang kebutuhan dan keinginan manusia. Karena diam cara berserah diri kepada Allah dan berharap.

Keheningan menyucikan hati manusia dari berbagai godaan yang menguasai manusia. Keheningan menjauhkan pikiran dari hal-hal yang tidak menyenangkan Tuhan. Karena hati yang keheningan menyucikan hati dan menghasilkan cinta kepada Tuhan. Berdiam diri mendapatkan kebajikan. Berdiam diri di hadapan Tuhan” akan membuat manusia lebih mampu mendengar suara Tuhan (Zelinofitasari Deali, 2022). Manusia tidak boleh terkejut kedatangan Tuhan, sebab Allah datang untuk menebus dosa-dosa manusia. Doa dalam keheningan tidak boleh sekedar diam, tetapi mendengar suara Tuhan. Doa, terutama doa pada keheningan,

adalah sarana penting untuk menyatu dengan Allah (SetiawanTarigan et al., 2022). Namun dalam ketenangan dalam doa memberikan ruang bagi jiwa untuk lebih fokus pada Allah, tanpa gangguan duniawi yang bisa mengalihkan perhatian. Melalui doa yang penuh ketenangan, seseorang dapat menjaga hati dari godaan-godaan dan serangan iblis yang berusaha mengalihkan insan berdasarkan perhatian. Seperti yang diingatkan oleh Yohanes, manusia tidak ingin hanyut dalam dalam kondisi suci tenang di mana manusia tidak benar-benar berdoa kepada Tuhan supaya pikiran manusia tidak muda di rasuki oleh setan. Namun berdiam diri di hadapan Tuhan, memiliki makna bersandar pada kejadian kekuatan Tuhan, percaya akan firman-Nya dan tetap percaya kepada Tuhan. Jadi manusia mendekatkan diri kepada Tuhan, manusia menyambut dengan hangat kehadiran Tuhan yang membawa kabar baik yang sesungguhnya.

Keheningan berarti mendengar sesuatu dengan Tuhan. Karena keheningan adalah sesuatu dari hati, bukan dari kondisi apa pun di luar diri manusia. Hidup dalam suasana hening bukan berarti tidak pernah berbicara, tidak pernah terlibat atau melakukan sesuatu. Dalam konteks penyembahan, keheningan bukan berarti penolakan terhadap yang Lain, melainkan penerimaan (Hendi, 2023). Ini hanya berarti bahwa batin manusia tidak terganggu. Keheningan menandakan kesadaran akan Allah. Ada saatnya manusia berpikir sedang diam karena tidak ada suara di sekitarnya, namun manusia menenangkan pikiran, pembicara yang akan tetap berlangsung sepanjang waktu di dalam kepala manusia. Gulo dan Hendi menyatakan bahwa keheningan bukan hanya pikiran atau hati tetapi juga seluruh tubuh, bukan berarti tutup mulut, tetapi membuka hati manusia kepada Tuhan. Dengan berdiam diri, seseorang dapat mencegah bagian tubuhnya dikuasai setan dan perbuatan jahat. Namun keheningan pada hakikatnya berasal dari diri sendiri, bukan dari keadaan di luar diri manusia, dan bukan berarti pikiran tidak terjaga. Doa dalam hati lebih dari sekedar permohonan atau keheningan; dalam doa dalam hati, hati dan jiwa tetap aktif bersinergi dengan Tuhan. (Hendi, 2021) Berdoa dalam ketenangan hati melindungi manusia dari hati jahat dan memungkinkan manusia merasakan hidup bersama Tuhan. Melalui doa dalam keheningan manusia dapat memfokuskan hati dan pikiran dengan Tuhan (Zelinofitasari Deali, 2022). Dalam keheningan adalah membuka hati untuk berelasi kepada Tuhan untuk menyatu dosa yang manusia perbuat. Manusia tidak bisa mengalami perjumpaan atau hubungan intim dengan Tuhan ketika umat manusia belum terbebas dari keinginan. Berjumpa dengan Allah berarti cuci hati dan terbebas dari dosa (Simarmata, 2022).

Hati yang jauh dari dosa membawa setiap orang mengenal Tuhan, berbicara kepada Tuhan, dan mendekatkan diri kepada Tuhan, dan doa yang cukupkan menjadi doa yang murni di hadapan Tuhan. Doa yang murni adalah doa yang berasal dari nous yang murni. Doa dalam

hati hal yang menyucikan hati dan jiwa orang beriman yang datang kepada Tuhan. Doa hening di capai latihan spiritual hesychia hening doa batin dengan Tuhan dan membantu untuk fokus pada Tuhan (Yotham, 2015). Orang yang berdoa dalam diam mempunyai hati yang rindu akan kehadiran dan persekutuan dengan Tuhan. Doa dalam hati juga membantu mencegah perkataan manusia mengganggu pikiran. Karena kata-kata tidak selalu membantu ketika berdoa. Hal ini juga menyadarkan setiap orang bahwa dirinya adalah orang-orang berdosa yang membutuhkan rahmat Tuhan, agar doa didengar oleh Tuhan dan kehendaknya.

Doa dalam hati, selain berusaha mengendalikan indra luar, sulit dilakukan dan memerlukan dedikasi serta hati yang benar-benar berpaling kepada Tuhan. Keheningan adalah kunci untuk menjadi lebih baik dalam segala hal yang dilakukan (Simarmata, 2022). Keheningan dapat dicapai melalui latihan spiritual dengan kewaspadaan terus-menerus. Oleh karena itu, orang yang hatinya suci dapat melihat dan menikmati hadirat Tuhan. Karunia Tuhan adalah alat yang paling penting bagi manusia untuk melawan godaan sebelum mereka melawannya sendiri, dan ini mengajarkan manusia untuk berhati-hati.

Doa merupakan sarana menyatukan diri dengan Tuhan melalui doa hening, yang melindungi pikiran dari berbagai godaan serangan setan dan juga adalah cara seseorang yang dapat merasakan kehadiran Tuhan (Zelinofitasari Deali, 2022). Memohon kepada Tuhan memberikan kesadaran kepada manusia untuk terus berelasi dengan Tuhan tanpa henti dalam berdoa. Kehidupan bersatu dengan Allah membutuhkan proses berat dalam membangun hubungan dengan Allah melalui doa. Doa adalah nafas yang membuat orang beriman tetap bersyukur kepada Tuhan. Karena melalui rasa syukur manusia dapat memperoleh keselamatan dan memperoleh kerendahan hati untuk hidup bersatu dengan Tuhan. Doa juga dapat menjadikan manusia semakin serupa dengan Kristus. Dalam doa dalam hati, seseorang tidak hidup untuk dirinya sendiri dan atas kekuatannya sendiri, tetapi menjalin hubungan dengan Tuhan. Karena dengan berdoa seseorang terbebas dari segala kekhawatiran. Melalui doa dalam hati, umat mempelajari nilai-nilai rohani yang menumbuhkan iman mereka, menjadikannya semakin kuat dan bertahan lama di dalam Kristus.

Doa adalah pintu gerbang menuju persatuan dengan Tuhan, dan terus bermeditasi pada, bermeditasi hanya dengan kata-kata tanpa berpikir bukanlah (Baskoro & Lestari, 2022). Mereka yang terus berdoa terus berserah diri kepada Tuhan agar dapat menjalani kehidupannya di dunia ini. Manusia berjuang untuk kesatuan agar menjadi satu dengan Tuhan. Hidup dalam doa tidak pernah menjadi alasan. Karena doa dalam hati berasal dari kesederhanaan hati untuk tetap terbuka kepada Tuhan. Sehingga demikian manusia harus menyakinkan bahwa Yesus dirasakan memiliki rahmat dan kuasa, menyambut nama seseorang berarti membuat orang

hadir secara dinamis. Jadi manusia perlu yakin bahwa Yesus merasa Dia mempunyai kasih karunia dan kuasa ketika Dia mengambil nama orang lain. Ini melibatkan hidup manusia konkret aktual dan membawa manusia ke dalam keangungan Allah yang besar.

Dalam kehadiran Yesus yang datang kedunia, manusia dapat membangun hidup dan batin manusia. Oleh sebab dengan melalui kedatangan-Nya pertama manusia dapat mengenal, kehadiran Allah di tengah dunia yang mengenakan manusia (Zelinofitasari Deali, 2022). Jadi manusia perlu kehadiran Tuhan Yesus supaya hati manusia diubah dan menjadi berkobar-kobar. Oleh sebab manusia menjadi pengikut Yesus, bukan sekedar mengikut Tuhan tetapi manusia harus menjadi pelaku firman Allah.

Berdoa Dengan Sungguh-Sungguh Dalam Keheningan

Keheningan diri merupakan keutamaan kewaspadaan batin untuk mengusir segala pikiran negatif yang timbul dari benak, sehingga manusia senantiasa berada di dalam Tuhan. (Hendi Hendi, 2022). Doa dalam keheningan berdampak Nyata dalam kehidupan manusia mampu menggerakkan hati dan pikiran untuk bertobat serta mudah menyesuaikan manusia dengan langkah dan kehendak Allah. Namun doa yang benar dalam keheningan harus diiringi dengan puasa, tobat, dan keheningan. Jika manusia tidak serius dalam hidup dan berdoa, maka Tuhan tidak akan terasa dalam jiwa Nya. Allah selalu hadir dalam kehidupan manusia, meski ia jauh. Dia ada di dalam. Sebab agar layak dan layak menerima pekerjaan Tuhan, seseorang harus melakukan pekerjaan sebagai pionir. Dia harus berkuasa di hati orang-orang.

Manusia harus meluangkan waktu untuk berdoa dan berkomunikasi dengan Tuhan. Sikap kontemplatif, kemampuan mengenali kehadiran Tuhan dalam tindakan kehidupan, berkembang untuk memberikan atau menyediakan waktu dan ruang untuk berdoa tanpa seseorang secara bersamaan melakukan pekerjaan lain. Mustahil baginya untuk mendengarkan dan berbicara pada saat yang bersamaan. Sikap membangun struktur yang kokoh saat bekerja dapat dipraktikkan bersama. Doa memerlukan waktu khusus dan tidak ada kompromi. Waktu untuk Tuhan memberi kita rahmat kehidupan meditatif yang baik, doa dalam hati. Keinginan dan keinginan diri sendiri ditekan. Jiwa disegarkan oleh kegembiraan dan kepuasan dan tidak menginginkan apa pun lagi. Seperti yang dirasakan jiwa manusia bersama Tuhan.

Doa merupakan bagian penting dari praktik kehidupan manusia untuk melawan simpul-simpul tali doa melalui jari-jari kita akan menghentikan kegelisahan manusia (Hendi, 2021). Doa memungkinkan manusia untuk mendaraskan Doa Yesus terus menerus tanpa gangguan. Tujuan dalam doa adalah bukanlah untuk bertindak sebagai alat tetapi untuk membantu kita konsentrasi dalam hal berdoa. Namun Saat ini manusia bisa menggunakan tali doa untuk mengukur seberapa sering manusia mengucapkan Doa Yesus, sehingga manusia

tahu setiap kali kita mengucapkannya. Oleh karena itu, doa bukan dimaksudkan sebagai alat pengukur, namun untuk membantu orang fokus pada Kristus. Doa seseorang dapat dinilai dengan berseru kepada Allah, yang menyebabkan orang fokus kepada Allah ketika berdoa.

Yesus Kristus Jaminan Kekal Atas Kehidupan Manusia

Cahaya sumber penyelamat kehidupan manusia. Cahaya adalah suatu yang tampak yang menampakkan dirinya kepada muridnya (Hendi, 2023). Cahaya menolong manusia memahami kebenaran Allah. Karena cahaya itu suci, benar dan baik. Terang memberi manusia kehidupan dalam terang, dan terang memungkinkan manusia melihat masa depan, karena terang memungkinkan mereka melihat terang ini, yang merupakan sifat Kristus sendiri (Zelinofitasari Deali, 2022). Namun hal ini agar manusia dapat melihat Tuhan melalui cahaya melalui doa dalam hati. Hati adalah cahaya kehidupan manusia untuk melestarikan cahaya ini, ia harus dimurnikan dan dijauhkan dari hal-hal duniawi. Cahaya ditopang oleh keheningan. Doa Merupakan cahaya jiwa, bila seseorang mampu berdoa tiada hanti, ia akan mengalami cahaya hati (Ruy, 2024).

Ketika orang menerima cahaya ini, mereka berhenti berfokus pada masa lalu. Namun Tuhan mengasihi semua orang, dan kasih-Nya meluas kepada semua orang yang percaya kepada-Nya. Cahaya ilahi seperti itu tampaknya jauh melampaui pengalaman manusia dan kemampuannya sangat terbatas. Oleh karena itu, sangat penting bagi manusia untuk menyadari bahwa hal-hal seperti itu pernah ada pada zaman manusia dan di masa lalu. Yang penting, terang menghadirkan kehadiran dan perlindungan dari Tuhan sehingga kita bisa mendekat kepada Kristus. Bahkan ketika manusia tidak sedang mendaraskan Doa tersebut, namun pada tingkat yang dalam dari keberadaan kita, kesadaran akan kasih Allah tidak berhenti hadir di dalam diri manusia, seperti cahaya yang mengikuti matahari terbenam (Hendi, 2023). Dengan demikian jika umat manusia ingin berhubungan dengan Tuhan bertumbuh, manusia perlu mempelajari firman Tuhan dan berdoa dalam situasi saat hari. Oleh sebab sebab itu adanya doa manusia bisa berhubungan dengan Tuhan. Doa Yesus ini membawa manusia rasa hadir ilahi kepada Allah. Hendi menyatakan bahwa melalui doa manusia dapat menyatu dengan yang penuh dengan kedamaian, kebajikan, kemurahan dan keindahan (Zelinofitasari Deali, 2022). Jadi, doa bukan sekedar kata-kata manusia saja, melainkan bagaimana menarik hati manusi untuk lebih dekat kepada Allah. Oleh karena itu, doa bukan sekedar harapan, melainkan kedamaian.

Keheningan adalah keutamaan kewaspadaan batin dan juga membantu mengusir pikiran-pikiran jahat dari pikiran agar selalu bisa berada dalam Allah (Hendi, 2023). Namun hal yang menjadi positif manusia bukanlah sederhana. Tapi ini bukan bersikap baik atau

sekedar melakukan berpikir positif. Karena pendekatan positif berarti pikiran di penuh dengan harapan, pendekatan pantang menyerah dengan harapan adalah hal penting hasil yang manusia inginkan. Banyak orang bingung dengan persyaratan untuk mengesampingkan gambaran dan pikiran. Dalam mencoba untuk melakukan hal ini tetapi menemukan bahwa hal ini dalam pikiran. Dalam situasi seperti ini, adalah bijaksana untuk mengambil pendekatan yang positif dan bukan negatif. Sebagaimana manusia berharap tips untuk bermanfaat bagi manusia, dan tentu dalam perilaku dan sikap yang berkontribusi terhadap lingkungan yang lebih baik hubungan manusia dengan Allah. Jadi hal ini nampaknya benar ketika manusia berpikir tentang pendekatan diri manusia sendiri dalam mendorong pendekatan positif bagi hubungan manusia kepada Allah. Seruan kasihanilah aku adalah seruan manusia kepada Allah. Seruan yang berasal dari kesadaran bahwa manusia adalah manusia yang lemah, terbatas dan tidak sempurna. Karena itu, manusia membutuhkan belas kasihan serta kemurahan Allah. Doa Yesus bukan sekedar pengulangan mekanis, tetapi merupakan pernyataan nama Tuhan dan ungkapan sepenuh hati tentang keinginan untuk mengetahui dan merasakan kasih Tuhan (Gulo, 2023).

Dalam konteks ini, penting untuk tidak salah menafsirkan kata *eleos*, 'belas kasihan. Dalam kerendahan hati, manusia mempunyai kasih untuk membangun hubungan dengan Tuhan dan mengalami banyak perbedaan antara dunia ini dan kerajaan Tuhan. Karena cinta bermula dari cinta Tuhan yang pertama kali diberikan kepada manusia, dan cinta itu dialami melalui doa. Memohon belas kasihan ilahi tidak harus dilihat sebagai sesuatu yang suram dan hanya bersifat pengulangan, pencurian keheningan (*hesychia*, pemujaan terhadap nama kudus. Namun dengan cara ini manusia bisa disiplin pengulangan yang akan membantu umat manusia untuk menenangkan pikiran yang selalu terbuka, dan dengan akan memungkinkan manusia untuk memperoleh keheningan hati manusia. Doa Yesus bukanlah jimat ajaib yang dapat menangkal sepenuhnya pikiran jahat tersebut, sebaliknya manusia diharuskan untuk bekerja sama dengan Tuhan melalui iman yang aktif, atau dengan kata lain manusia harus selalu mempunyai kewaspadaan batin.

Kewaspadaan menjadi senjata yang rohani atas serangan iblis dan pencobaan terhadap keinginan atau nafsu didalam diri manusia sehingga jika nafsu tersebut dibuahi maka melahirkan dosa Mat 26:41; Yak 1: 13-15 (Aprianus Lawolo, 2023). Inilah penyatuan tersebut pikiran manusia harus selalu terikat pada pikiran Allah melalui doa Yesus dan kewaspadaan batin. Doa Yesus yang terus diulang-ulang akan membuat doa manusia lebih menyatu dengan Allah. (Aprianus Lawolo, 2023). Ketika manusia mengatakan "Tuhan kasihanilah aku manusia merendahkan diri dan mengakui bahwa tanpa Yesus kristus kehilangan sesuatu yang penting yang hanya dia juga mengakui kelemahan, mengakui kekurangan manusia dan mengakui

ketidak berdayaan manusia. manusia juga mengakui keberdosaan umat manusia, dan menaruh harapan kita satu-satunya kepada Allah. ini adalah yang menarik Allah untuk memberikan perhatian kepada manusia. Jadi ini adalah seruan manusia untuk menjadi kehidupan yang baru, yaitu hidup dalam pertobatan.

Yesus menjembatani kesenjangan antara manusia yang terbatas yang dan Tuhan yang tidak terbatas. Seperti manusia percaya pada Allah untuk menjembatani kehidupan manusia setiap hari dan percaya bahwa dia adalah pemelihara kita merupakan cara untuk memiliki kesenjangan pribadi dengan-Nya. Seperti doa Yesus menjangkau dari kesadaran manusia kepada tingkat dalam diri manusia. Jadi kesenjangan mungkin tidak terlihat dengan cepat, manusia mulai melihat semakin intimnya hubungan ini waktu ke waktu. Manusia akan melihat sumber kekuatan-Nya dan dia menjembatani kesenjangan antara dirinya, menjembatani kesenjangan antara iman dan martabat manusia, semakin lebar kesenjangan ini, maka martabat manusia akan semakin menjadi impian masa lalu dibandingkan dengan ketika kehidupan sehari-hari.

Dalam hadirat Allah, masalah manusia akan terasa sirna. Pergumulan manusia semakin masih ada, tapi kuk masalah manusia akan sudah sendiri sudah dipatahkan saat masuk kehadiran Allah. Karena menghadirkan diri dalam setiap hembusan nafas manusia. Dia tidak pernah diam, dengan demikian sebagai rasa kehadiran, tujuan dari Doa Yesus sebagai kehadiran untuk menciptakan kehadiran yang terus ada pada tingkat terdalam dari keberadaan manusia bahkan ketika umat manusia telah berhenti mengulangi kata- kata untuk membangun dalam diri kita rasa kehadiran ini, yang akan terus meningkatkan berdoa kepada Tuhan (Zelinofitasari Deali, 2022). Namun penulis berpendapat tanpa kehadiran Yesus maka manusia tidak mengalami keselamatan dari Tuhan. Namun kehadiran Allah akan memenuhi hati orang yang akan datang kepadanya dengan perkara-perkara. Itu sebabnya hati selalu terasa selalu puasa setelah manusia sujud kaki Allah. Sebagai orang yang masuk di hadirat Allah akan dipenuhi dengan hikmat dan tuntunan-Nya. Sakramen adalah kehadiran Allah dalam kehidupan manusia (Hendi, 2023). Karena seluruh kehidupan manusia ada dalam kristus Yesus dan dengan menggambarkan gagasan tersebut akan mengacu pada doa bahwa dalam pembaptisan manusia menerima kehadiran kristus dan bahkan Roh akan berdiam dalam diri manusia.

Sakramen adalah persatuan kudus yang ditetapkan oleh Kristus, di mana tanda yang bisa di lihat dan di rasakan dari anugerah di lambangkan dan di anugerahkan dalam kristus (Naat, 2020). Pembaptisan adalah umat manusia tidak sadar akan kehadiran yang berdiam dalam diri manusia untuk mengalami secara efektif anugerah pembaptisan yang telah bekerja di dalam diri manusia penuh dengan kesadaran. Seperti yang di katakan oleh St, Gregorius,

pada awal manusia adalah akhir manusia; menjadi menjadi diri manusia sendiri. Ada dua hal yang tidak boleh di tafsirkan bahwa cara ini adalah alternatif yang di tuntut untuk memenuhi perintah-perintah dan aturan aturan moral.

Namun arah ini akan melibatkan komitmen yang sangat kuat dan tekun. Maksudnya adalah bahwa upaya moral akan membuat kehidupan kristus menjadi beban yang sangat berat memberikan kepada perjuangan maupun semangat sukacita. Sakramen ini adalah kehadiran Allah dalam kehidupan manusia. Spiritual atau Rohani berarti dipenuhi dengan Roh Kudus. Dalam ajaran Kristen, doa sangat penting bagi kehidupan rohani orang percaya. Setiap orang beriman pasti tidak bisa mengabaikan kehidupan doa dalam memupuk kehidupan rohani (Hendi, 2021). Karena spiritualitas adalah tentang hal-hal yang konkrit, praktis, bukan hal-hal abstrak yang tidak dapat manusia pahami dan kerjakan. Spiritual atau transendental secara sederhana berarti dipenuhi dengan Roh Kudus, spiritualitas ketika Tuhan sendiri menampakkan diri dan mencari serta menyelamatkan mereka yang terjatuh ke dalam dosa. Dan demikian, cara hidup yang paling penting yang di kuduskan untuk berdoa adalah menyebut Nama Tuhan, seperti yang di tekankan kepada manusia. Namun demikian ini di sebut anugerah, sehingga spiritual adalah komitmen manusia untuk menjadi serupa dengan Allah

Spiritualitas yang berpusat pada Tuhan. Oleh karena itu, masyarakat memiliki spiritualitas yang diperlukan untuk pelatihan pribadi dan disiplin yang tepat dengan tujuan yang tepat. Menjadi pembawa Kristus berarti membantu orang secara langsung dan jelas memahami di mana mereka secara bersamaan adalah pembawa Kristus dalam kematian dan kebangkitan Kristus. Tempat di mana orang mempersembahkan Anak Domba Allah di altar dan berpartisipasi dalam persekutuan dengan Tuhan. Doa Yesus cara manusia untuk komunikasi adalah harapan kepada Bapa agar semua orang dapat hidup dalam komunitas yang indah (Kres Ari Kawalo, 2021). Tujuan dari mereka yang berdoa untuk mencapai kehidupan akses adalah untuk kembali kepada Sang Pencipta spiritual, disempurnakan dan diperbarui oleh rahmat yang diberikan secara cuma-cuma kepada orang-orang dari surga dengan air mata suci. Oleh karena itu, dalam pelayanan Yesus, baptisan termasuk di antara misteri-misteri utama. Dalam hal ini, manusia harus memberitakan firman kepada orang-orang disekitarnya agar setiap orang dapat menerima kasih karunia dari Tuhan.

4. KESIMPULAN

Doa adalah cara manusia untuk terhubung dengan Tuhan. Doa juga merupakan tempat manusia meminta, memohon, dan mengharapkan sesuatu kepada Allah mengenai kesehatan,

harta, dan kehormatannya. Jika doa dipahami hanya sebagai ungkapan kerinduan terhadap Tuhan, maka doa tidak lagi menjadi alat bagi manusia untuk merasakan hubungan yang intim dengan Tuhan, karena manusia datang ke hadapan Tuhan hanya pada saat ia membutuhkan sesuatu. Agar manusia tetap terhubung dengan Allah, mereka harus selalu dan terus menerus berdoa kepada-Nya. Doa jenis ini dapat dilakukan melalui doa pujian kepada Yesus. Doa Yesus sangat fleksibel dan sederhana. Oleh sebab itu, doa Yesus dapat terjadi kapan saja dan dimana saja dalam kehidupan sehari-hari setiap manusia. Doa Yesus tidak hanya berguna setiap saat, tetapi juga memiliki kekuatan besar dalam mengarahkan manusia pada kontemplasi mistik terhadap Tuhan.

Dalam doa, seseorang menyadari bahwa dia hidup dalam kesatuan dengan Tuhan doa tidak terbatas pada kata tanpa mempertimbangkan kasih Tuhan. Jadi, dengan berdoa melalui doa dalam keheningan, seseorang dapat menjadi seperti Kristus. Karena untuk bisa menyatu dengan Tuhan, hati, pikiran, dan seluruh tubuh harus dikendalikan oleh Tuhan melalui doa. Manusia harus membebaskan dirinya dari hal-hal duniawi dalam doa dalam hati. Karena manusia memiliki pengendalian diri, tidak sombong. Saat kita hidup dalam doa, seluruh organ untuk bisa merasakan kemuliaan Tuhan, hati, pikiran, dan tubuh kita harus benar-benar fokus. Demi kemuliaan Tuhan, manusia tidak mudah terikat dengan hal-hal duniawi. Sebab tujuan dari doa hening adalah untuk melakukan sesuatu yang berhubungan dengan hidup damai dengan Tuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianus Lawolo. (2023). ". *Eleos: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 2023(1), 1–19.
- Baskoro, P. K., & Lestari, T. P. (2022). Dampak Implementasi Doa Syafaat Rasul Paulus Menurut Efesus 3 : 14-21 Bagi Pertumbuhan Spiritual Jemaat Tuhan Masa Kini. *Ichthus: Jurnal Teologi Dan Pendidikan ...*, 3(1), 14–21.
- Christopher, D. (2021). Doa Yang Tidak Dijawab Menurut Injil Markus. *Jurnal Amanat Agung*, 16(1), 1–27. <https://doi.org/10.47754/Jaa.V16i1.475>
- Gulo, R. (2023). *Analisis Doa Yesus: Studi Patristik Menurut Ignatius Brianchanino*. 1.
- Hendi. (2023a). *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*.
- Hendi. (2023b). *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*. Stt Soteria Purwokerto.
- Hendi. (2023c). Inspirasi Kalbu 7. In *Dr. Hendi*.

- Hendi, H. G. &. (2021). *Spiritualitas Doa Puja Yesus Menurut Bapa-Bapa Philokalia*. 7(2), 327–347. https://doi.org/10.38091/Man_Raf.V7i2.151
- Hendi Hendi. (2022). *Pemikiran Bapa-Bapa Philokalia Tentang Hesychasm: Pembaruan Batin Menuju Kesempurnaan Seperti Kristus*. 9(2), 356–363.
- Hendi Wijaya. (2023). *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*. Stt Soteria Purwokerto.
- Kres Ari Kawalo. (2021). Manfaat Doa Dalam Problematika Tokoh-Tokoh Alkitab. *Jurnal Apokalupsis*, 12(1), 67–87. <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/81430083/16-Libre.Pdf?>
- Naat, D. E. (2020). Tinjauan Teologis-Dogmatis Tentang Sakramen Dalam Pelayanan Gereja. *Pengarah: Jurnal Teologi Kristen*, 2(1), 1–14. <https://doi.org/10.36270/Pengarah.V2i1.18>
- Ruy, M. (2024). *Kehidupan Doa Untuk Mencapai Kemurnian Batin Berdasarkan Pemikiran Bapa-Bapa Suriah*. 4(1).
- Setiawantarigan, I., Widiastuti, M., & Sihombing, W. F. (2022). Hukum Kasih Sebagai Fondasi Hidup Kristen Sejati. *Jurnal Teologi Cultivation*, 6(1), 143–160. <https://doi.org/10.46965/Jtc.V6i1.1597>
- Simarmata, Y. (2022). Spiritualitas Doa Menurut St Afrahat Dan Implikasinya Bagi Kedewasaan Jemaat. *Diegesis : Jurnal Teologi*, 7(2), 15–24. <https://doi.org/10.46933/Dgs.Vol7i215-28>
- Yotham, Y. (2015). Iman Dan Akal Ditinjau Dari Perspektif Alkitab. *Jurnal Simpson: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 2(1), 40–41.
- Zelinofitasari Deali. (2022). Konsep Doa Dalam Keheningan Menurut St. Ephrem Dari Suriah Dalam Hymns Preserved In Armenian, No. I: Menyatu Dengan Allah. *Jurnal Misioner*, 2(2), 218–236. <https://doi.org/10.51770/Jm.V2i2.72>