



Konsep Mencapai Doa sebagai Persembahan yang Murni kepada Tuhan menurut St. Ishak dari Niniweh

Cange Esra Runisi Gulo

Sekolah Tinggi Teologi Soteria Purwokerto

Email Corespondensi: canggeesarunisi00@gmail.com

Article Historis:

Submitted:

29 November 2022

Revised:

16 Januari 2023

Accepted:

26 Januari 2023

DOI:

10.56175/salvation.v3i2.72

Copyright © 2023.

The Authors.

This is an open

access article

distributed under

the CC Attribution-

ShareAlike 4.0.

License



Abstract: Talking about prayer may not always be interesting in certain circles to be discussed. Because it can be influenced by different paradigms or perceptions about prayer and then cause confusion. Prayers that you may be familiar with are expressing all requests and even giving thanks to God for all the goodness received. Even though the understanding of prayer that might be more specific is about building a relationship with God and fellowship with Him in prayer. There are also those who make prayer a tool to get what they want. And this is a mistake in understanding what prayer is like. The purpose of this writing is to contribute insights to readers, especially to practice true prayer. With the right understanding of prayer, of course the practice of prayer will be even better and not just a formality. This study uses the literary method, namely collecting data and collaborating with the theoretical basis to discuss the topic of discussion. As a result, prayer is a pure offering to be offered to God. Prayers that are done with full concentration in silence and wakefulness can make these prayers purer so that they are worthy of being an offering to God. So that when everyone correctly understands the meaning and purpose of this prayer, there will not be an act of prayer as a mere formality, or the perception that prayer is a spiritual activity to relate to God, but instead have the view that prayer can be a pure offering to God.

Keywords: prayer, silence, guard, presentation, pure.

Abstrak: Berbicara mengenai doa mungkin tidak selalu menarik dalam beberapa kalangan tertentu untuk dibahas. Karena dapat saja dipengaruhi karena paradigma atau persepsi tentang doa yang berbeda-beda dan kemudian menimbulkan kebingungan. Doa yang mungkin familiar dikenal adalah mengutarakan segala permohonan bahkan mengucapkan syukur kepada Tuhan terhadap segala kebaikan yang diterima. Padahal pemahaman tentang doa yang mungkin lebih spesifik yakni tentang membangun relasi dengan Tuhan serta bersekutu dengan-Nya dalam doa. Ada juga yang menjadikan doa sebagai alat untuk mendapatkan apa yang diinginkan. Dan ini merupakan kekeliruan dalam memahami doa itu seperti apa. Tujuan penulisan ini adalah untuk memberikan sumbangsih wawasan bagi para pembaca, terutama untuk mempraktikkan doa yang benar. Dengan pemahaman yang benar tentang doa, tentunya praktik doa akan semakin lebih baik dan tidak hanya sekadar formalitas. Penelitian ini menggunakan metode Literatur, yakni mengumpulkan data dan melakukan kolaborasi dengan landasan teori untuk membahas topik bahasan. Alhasil, doa merupakan persembahan yang murni untuk dipersembahkan kepada Tuhan. Doa yang dilakukan dengan penuh konsentrasi dalam keheningan serta keterjagaan dapat menjadikan doa tersebut semakin murni hingga layak menjadi persembahan kepada Tuhan. Sehingga ketika setiap orang memahami dengan benar makna dan tujuan doa ini, maka tidak akan terjadi tindakan doa sekadar formalitas, atau persepsi bahwa doa merupakan kegiatan rohani untuk berhubungan dengan Tuhan, melainkan memiliki pandangan bahwa doa dapat menjadi persembahan yang murni kepada Tuhan.

Kata Kunci: doa, keheningan, berjaga-jaga, persembahan, murni.

Pendahuluan

Berbicara mengenai doa mungkin tidak selalu menarik dalam beberapa kalangan tertentu untuk dibahas. Karena adanya paradigma atau persepsi tentang doa sebagai alat untuk meminta dan mengharapkan mujizat dari Tuhan. Trevor Loranto mengatakan bahwa doa menjadi alat untuk mendatangkan mujizat.¹ Penulis setuju ketika doa merupakan jalan untuk menyampaikan ucapan syukur, meminta pertolongan Tuhan, bahkan melalui doa mujizat dapat terjadi. Namun penulis tidak setuju apabila doa dijadikan sebagai alat yang digunakan oleh setiap orang untuk mendatangkan mujizat saja. Karena pandangan tersebut akan menimbulkan sebuah praktik berdoa ketika sedang membutuhkan pertolongan, mujizat, dan dalam kondisi baik-baik saja, kemungkinan lupa untuk berdoa.

Selain itu adapun yang mengatakan bahwa doa adalah moment dimana seseorang yang berdoa mengalami perjumpaan dengan Allah, mengenal Allah serta bersekutu dengan Allah itu sendiri.² Hampir mirip dengan Christian Sulistio dalam jurnalnya menegaskan ulang pendapat John Calvin yang mengatakan bahwa doa adalah suatu persekutuan antara manusia dan Tuhan untuk memohon agar apa yang Tuhan telah janjikan dapat terpenuhi di dalam kehidupan setiap orang percaya.³ Hal ini memberi sebuah pernyataan bahwa dalam berdoa, seseorang sedang mengalami perjumpaan dengan Allah. Mengenal dan bersekutu dengan Allah, bahkan juga dapat memohon janji-janji Tuhan digenapi. Selain itu, Erikson Millard mengatakan bahwa doa merupakan soal menciptakan sikap yang benar dalam diri seseorang yang akhirnya membuat dia berkenan dihadapan Tuhan.⁴ Dapat dipahami bahwa dengan berdoa, sikap seseorang akan semakin diperbarui dengan sikap yang lebih baik, yang kemudian menjadikan orang tersebut berkenan di hadapan Tuhan.

Hal yang lain Charles Femmy mengutip tulisan Martin Luther yang mengatakan bahwa doa merupakan sebuah percakapan dengan Allah, tindakan menghormati Tuhan, kewajiban atau tanggungjawab, serta merupakan pekerjaan yang berat.⁵ Hal yang sama ditegaskan oleh Timothy Keller bahwa doa adalah percakapan antara manusia dengan Allah yang telah dimulai melalui Tuhan Yesus Kristus dan melalui doa seseorang dapat mengalami perjumpaan dengan Tuhan.⁶ Penulis setuju dengan pernyataan bahwa doa merupakan moment dimana seseorang sedang melakukan percakapan dengan Tuhan. Namun apakah dapat dipastikan bahwa ketika seseorang berdoa berarti ia sedang menghormati Tuhan, menjalankan tanggungjawab seperti yang dimaksud?

Dari beberapa pandangan di atas tentang doa, penulis menawarkan satu pandangan yang menurut penulis lebih konkret dan jelas mengapa harus berdoa kepada Tuhan. St. Isaac of Niniweh (Seorang uskup dan teolog Kristen Suryani Gereja dari Timur abad ke-7 yang terkenal karena menulis karya-karya tentang asketisisme Kristen), mengatakan bahwa doa merupakan sebuah persembahan yang murni untuk dipersembahkan kepada Tuhan, dan tingkat ini memang harus diawali dengan doa yang bertujuan untuk mengutarakan ucapan syukur, permohonan, serta keinginan untuk melarikan diri dari kejahatan, dan juga sebuah usaha untuk mendekatkan diri kepada Tuhan.⁷ Pemahaman ini tidak hanya

¹ Trevor Loranto Watulingas, "Kekuatan Doa Dalam Pertumbuhan Rohani Jemaat Menurut Kitab Kisah Para Rasul," *e-Journal: Pendidikan dan Teologi Kristen* 2, no. 1 (2022). 3.

² Tippit Sammy, *Kemenangan Doa: The Prayer Factor* (Batam Centre: Interaksa, 2000). 23.

³ Christian Sulistio, "Peran Roh Kudus Di Dalam Doa Menurut John Calvin," *Veritas* 2, no. 2 (2001). 2

⁴ Erikson Millard J., *Teologi Kristen 1*, 2nd ed. (Malang: Gandum Mas, 2004). 650.

⁵ Charles Femmy Marunduri, "Teologi Doa Martin Luther," *VERBUM CHRISTI* 4, no. 2 (2017). 2

⁶ Timothy Keller, *Doa: Mengalami Kekaguman Dan Keintiman Bersama Allah*, 2nd ed. (Surabaya: Perkantas, 2017). 56

⁷ Sebastian Brooks, *The Church Fathers on Prayer and the Spiritual Life* (Kalamazoo, Michigan: Cistercian Publications, 1987). 256.

menanamkan pandangan bahwa doa adalah percakapan, persekutuan, mengucapkan syukur, memberi permohonan, tetapi bagaimana seseorang tersebut menjaukan diri dari kejahatan dan mengarah pada Tuhan dalam doa.

Doa yang murni, yang dipersembahkan kepada Tuhan dapat diperoleh ketika seseorang berdoa dengan benar-benar fokus dan mengarahkan pikiran serta hatinya kepada Tuhan. Untuk mencapai hal ini, pendoa perlu memiliki tujuan doa yang benar yakni untuk memurnikan doa tersebut hingga menjadi layak untuk dipersembahkan kepada Tuhan. Untuk mencapai doa yang murni ini, ada beberapa hal yang sangat penting untuk dilakukan oleh seseorang sementara ia sedang berdoa yakni sikap keheningan dan berjaga-jaga. Tulisan ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan atau masalah yang timbul, seperti pemahaman tentang doa sebagai alat meminta mujizat, praktik doa saat membutuhkan pertolongan. Semoga tulisan ini dapat menjadi sumbangsih untuk menambahkan wawasan tentang doa dan juga bagi penulisan karya ilmiah sebagai salah satu referensi sebuah penelitian yang membahas tentang doa.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Literatur. Eka Diah mengatakan bahwa studi kepustakaan merupakan kegiatan yang diwajibkan dalam penelitian, khususnya penelitian akademik yang tujuan utamanya adalah mengembangkan aspek teoritis maupun aspek manfaat praktis, untuk mencari fondasi dalam memperoleh dan membangun landasan teori, kerangka berpikir, untuk menentukan dugaan sementara yang dapat disebut dengan hipotesis penelitian.⁸ Penelitian ini diawali dengan mengumpulkan sejumlah referensi dari jurnal, buku-buku, ataupun dari penelitian yang telah ditemukan sebelumnya yang terkait dengan topik bahasan dalam tulisan ini. Penulis akan melakukan penelitian dengan kajian utama dari tulisan St. Isaac of Niniweh, (hal, 241-301) dari buku yang dirangkum oleh Sebastian Brooks dalam bukunya yang berjudul: “*The Church Fathers on Prayer and the Spiritual Life*”. Melalui beberapa temuan sebelumnya seperti dari Trevos Loranto, Tippit Sammy, John Calvin, Erikson Millard, Martin Luther, Timothy Keller, yang telah memberikan pendapat tentang doa dengan cara pandang yang berbeda-beda, maka dari situlah penulis memaparkan konsep mencapai doa yang murni untuk menjadi persembahan kepada Tuhan, dan tentunya konsep ini mungkin saja sebuah pemahaman yang belum dibahas bagi kalangan kekristenan khususnya. Setelah melakukan interaksi dari berbagai sumber dengan buku kajian utama dari tulisan Isaac ini, penulis akan memaparkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan. Dan setelah itu temuan akan ditegaskan ulang dalam sebuah kesimpulan.

Hasil dan Pembahasan

Dalam hasil dan pembahasan ini, penulis akan menguraikan bagaimana langkah yang perlu dilakukan untuk mencapai tingkat doa yang murni untuk dapat menjadi persembahan kepada Tuhan. Sehingga praktik doa tidak hanya sebatas meminta mujizat dari Tuhan, tidak hanya sebatas melakukan praktik doa sebagai kewajiban atau saat butuh pertolongan Tuhan, tetapi memiliki paradigma bahwa doa juga dapat menjadi persembahan yang murni kepada Tuhan, dengan melakukan praktik doa dalam keheningan dan berjaga-jaga, dan hasil dari proses doa tersebut akan menjadikan doa semakin murni hingga layak menjadi persembahan kepada Tuhan.

⁸ Eka Diah Kartiningrum, “Panduan Penyusunan Studi Literatur,” *Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Politeknik Kesehatan Majapahit* (Mojokerto, 2015). 5.

Keheningan

Praktik doa sebenarnya dapat dilakukan dengan seadanya, akan tetapi doa yang dilakukan tanpa keheningan tidak menghadirkan situasi ketenangan saat berdoa. Isaac mengatakan bahwa doa tanpa keheningan bagaikan seseorang yang berjalan ditengah erupsi yang penuh gangguan.⁹ Dapat dibayangkan ketika seseorang sedang berdoa dan mengalami gangguan yang dapat saja membuat dia tidak dapat fokus bahkan dapat saja ia berhenti berdoa karena gangguan tersebut. Akan tetapi dengan adanya sikap keheningan, maka seseorang dapat berdoa dengan tenang karena segala gangguan telah diatasi. Hendi menyatakan bahwa tanpa keheningan maka hati akan mudah terbuka pada hal-hal kejahatan sehingga kerja hati yang seharusnya menghasilkan kebajikan bagi jiwa dan tubuh menjadi sebaliknya beralih pada hal-hal dosa atau kejahatan.¹⁰ Dengan keheningan yang dihadirkan dalam hati akan melindungi doa dari segala gangguan yang jahat. Selain perlindungan untuk doa, keheningan juga dapat menghadirkan Allah dalam hati manusia dan bersinergy dengan manusia untuk memurnikan hati dalam mencapai kekudusan.¹¹ Inilah yang membuat keheningan ini sangat penting hadir ketika berdoa karena pengaruhnya yang mampu melindungi hati yang sedang berdoa dari pikiran-pikiran jahat yang membawa kekacauan dan ketidakfokusian untuk bersekutu dengan Tuhan melalui doa.

Keheningan memang sebuah usaha yang perlu hadir ketika berdoa untuk mendatangkan ketenangan, namun bukan berarti dilakukan sebelum berdoa. Keheningan ini akan dilakukan dan tetap ada disaat doa sedang dilakukan. Artinya doa dan sikap keheningan ini terjadi bersamaan. Karena seringkali anggapan yang mengatakan bahwa doa harus dimulai dengan ketenangan atau kondisi hening sehingga akhirnya doa dapat dilakukan dengan lancar. Akan tetapi tidak seperti demikianlah yang seharusnya terjadi, karena dengan doa yang bersinergy dengan keheningan, segala gangguan akan terhindar satu-persatu sehingga doa dapat terlaksana dengan baik. Isaac mengatakan bahwa: *"You should not wait until you are cleansed of wandering thoughts before you desire to pray: such distraction is not banished from the mind except by assiduous prayer entailing much labour. If you only begin on prayer when you see that your mind has become perfect and exalted above all recollection of the world, then you will never pray."*¹²

Dengan berdoa seseorang dapat mengatasi dan mengendalikan segala gangguan dan semua yang menghambat kelancaran doa. Segala gangguan tersebut akan terhindar satu persatu dalam proses berdoa. Justru ketika seseorang menunggu adanya ketenangan dan keheningan pikiran dan kemudian ia hendak berdoa, maka dapat dipastikan bahwa orang tersebut tidak akan pernah berdoa. Karena pikiran-pikiran liar dalam diri setiap orang inilah yang menjadi hambatan untuk berdoa. Isaac mengajarkan bahwa menghindari dan membersihkan pikiran yang kacau ini bukan tindakan sebelum berdoa, karena ketika seseorang menunggu kebersihan dan ketenangan pikiran untuk berdoa, maka ia tidak akan pernah berdoa dengan baik. Dengan doa yang disertai keheningan, seseorang dapat mengusir pikiran kotor yang mengganggu ketenangan saat berdoa dan dengan terus tekun dan berjuang untuk mengusirnya dengan pertolongan Roh kudus. Hendi menyatakan bahwa doa keheningan adalah doa yang Kristus sentris, berpusat pada Kristus sehingga Roh Kudus berkarya mencurahkan anugerah itu ke dalam hati.¹³ Berarti doa dalam keheningan ini ternyata tidak hanya sekedar terhindar dari segala gangguan, melainkan juga

⁹ Brooks, *The Church Fathers on Prayer and the Spiritual Life*. 264.

¹⁰ Hendi, "Pemikiran Bapa-Bapa Philokalia Tentang Hesychasm: Pembaruan Batin Menuju Kesempurnaan Seperti Kristus," *Teologi Berita Hidup* 4, no. 2 (2022). 8.

¹¹ Ibid. 4.

¹² Brooks, *The Church Fathers on Prayer and the Spiritual Life*. 264.

¹³ Hendi, *Inspirasi Kalbu* 3 (Yogyakarta: Leutikaprio, 2019). 141.

harus berpusat pada pribadi Kristus sendiri. Sehingga Roh kudus akan berkarya dalam setiap pribadi orang-orang yang melakukan doa dalam keheningan ini.

Sikap keheningan berarti usaha yang tengah dilakukan selagi berdoa hingga mencapai kondisi hening dalam doa untuk menjalin hubungan dengan Allah serta untuk mendapatkan kasih karunia dari Kristus. Goklas mengatakan bahwa sikap keheningan bukan sekadar mengusahakan ketenangan, melainkan untuk memperoleh hubungan yang erat dengan Tuhan serta untuk menjalani pengalaman hidup secara pribadi dengan Allah dan kasih karunia-Nya.¹⁴ Dengan inilah doa yang dipanjatkan kepada Tuhan akan semakin murni ketika dijalankan dengan keheningan yang fokus dan berpusat kepada Tuhan.

Doa dengan sikap keheningan merupakan doa yang dilakukan oleh setiap orang untuk mengusahakan spiritualnya menjadi terus menerus koneksi dengan Tuhan. Sony Kristiantoro mengatakan bahwa doa keheningan merupakan bentuk dari disiplin rohani yang dapat terus menumbuhkan spiritual dan meneguhkan relasi kepada Tuhan.¹⁵ Berarti melalui sikap keheningan yang dihadirkan dalam doa ternyata mempengaruhi pertumbuhan spiritual seseorang. Karena itu doa keheningan merupakan bentuk dari spiritual yang perlu dilakukan secara disiplin dengan sungguh-sungguh untuk memperoleh pertumbuhan spiritual yang lebih maksimal.

Dengan sikap keheningan, seseorang dapat mencapai ketenangan dalam proses doanya sehingga kegiatannya untuk berdoa dapat dilakukan dengan lancar tanpa gangguan yang seharusnya dapat mengacaukan atau mengalihkan perhatian selama berdoa. Doa yang disertai dengan keheningan terbukti dapat membawa seseorang dalam suasana hati yang tenang untuk berdoa karena perlindungan dari keheningan dan keberjaga-jagaan. St. Isaac menyatakan bahwa *“Whosoever prays in a state of contemplation resides in delights: he prays with pleasure and remains in prayer without any effort.”*¹⁶ Dengan doa yang disertai keheningan ini seseorang akan dengan tenang dan senang untuk berdoa karena tidak ada gangguan yang dapat mengacaukannya, bahkan ia hanya perlu terus berdoa tanpa kuatir akan keamanan dari gangguan tersebut. Jadi dapat diketahui bahwa doa keheningan merupakan doa yang dilakukan dengan sadar dan bantuan dari Anugerah Tuhan untuk membantu menenangkan dan melindungi doa dari pikiran-pikiran jahat. Keheningan merupakan salah satu kebajikan yang dapat dilakukan dalam doa untuk menjadikan seseorang dapat terus memurnikan doanya untuk menjadi murni hingga layak menjadi persembahan kepada Tuhan. Namun selain sikap keheningan, ada hal lain yang tidak kalah penting untuk hadir dalam doa seseorang yakni sikap berjaga-jaga.

Berjaga-jaga

Selain keheningan yang penting untuk hadir dalam moment berdoa, hal lain yang juga sama pentingnya yakni sikap keterjagaan atau nepsis (berjaga-jaga). Sebagaimana St. Isaac menegaskan untuk tidak bercakap-cakap dengan pikiran yang mengganggu karena itu adalah pikiran dari si jahat. Dia memperingatkan bahaya yang akan terkandung dalam percakapan seperti itu. Ini adalah simbol spiritual, yang menemukan pengetahuan dan kekuatan melalui kasih karunia, untuk melawan atau tidak setuju dengan alasan licik yang diberikan oleh iblis tetapi untuk memutuskan semua ikatan dengan

¹⁴ Goklas J Manalu, “Makna Ibadah Kontemplatif Liturgi Yohannes Chrysostomos Bagi Sikap Spiritualitas Jemaat Gereja Orthodox Agios Demetrios Medan,” *Jurnal Pionir LPPM Universitas Asahan* 7, no. 3 (2020).

¹⁵ Sony Kristiantoro, “Spiritualitas Doa Kontemplatif: Lebih Banyak Diseminarkan Daripada Dipraktikkan, (Belajar Dari Praktik Spiritualitas Doa Kontemplatif Model Taize Di Gereja Kristen Indonesia Soka Salatiga),” *Veritas Lux Mea* 2, no. 2 (2020). 1.

¹⁶ Brooks, *The Church Fathers on Prayer and the Spiritual Life*. 264.

mereka melalui doa.¹⁷ Jadi dapat diketahui bahwa keterjagaan secara verbal maupun batin selama berdoa ini merupakan sesuatu yang penting untuk terjadi karena dapat menentukan keamanan dari pikiran jahat.

Berjaga-jaga dapat diartikan sebagai menjaga pelita hati dan tubuh agar tetap menyala sampai kedatangan Sang Mempelai Laki-laki. Ini merujuk pada kisah gadis bijak dan gadis bodoh yang menyiratkan sikap berjaga-jaga, (Markus 13:35). Dalam kalimat tersebut dapat dipahami bahwa Tuhan Yesus sedang mengajari hal yang penting yakni tentang sikap yang selalu berjaga-jaga dan tidak menjadi terlelap atau digambarkan sebagai pelita yang padam karena kehabisan minyak. Terkait dengan sikap berjaga-jaga, Anthony Coniaris menulis: *Watchfulness means that when we pray, we should pray with the lips and the heart. We should pay attention to each word of the prayer and deeply embrace the meaning of each word within our hearts. For, the devil is constantly trying to steal our prayers by distracting our thoughts. "Negligence (inattentiveness), like a dark night, kills the soul," wrote St. Gregory the Sinaite.*¹⁸

Sikap keterjagaan berarti ketika seseorang berdoa, maka ia harus melakukannya dengan sungguh-sungguh, berdoa tidak hanya dari mulut tetapi juga dari hati. Juga sangat perlu untuk memperhatikan setiap kata-kata doa dan memahami makna setiap kata yang keluar dari dalam hati. Karena, iblis terus-menerus mencoba mencuri doa kita dengan mengalihkan pikiran kita. Dan itulah yang perlu selalu dilindungi oleh sikap yang berjaga-jaga.

Tentunya doa yang butuh ketenangan seperti ini tidak mudah untuk dilakukan, karena butuh perjuangan untuk tetap berada dalam ketenangan batin dan terus memanjatkan doa kepada-Nya. Sebagaimana Hallesby mengatakan bahwa doa yang dilakukan dengan pergumulan besar adalah doa yang tetap terjaga dan dipanjatkan kepada Tuhan tanpa mengalami kekendoran dan tidak menjadi lemah.¹⁹ Berarti merupakan sesuatu yang sangat penting untuk melakukan doa yang berjaga-jaga. Matius mencatat perkataan Yesus kepada murid-murid-Nya yang ikut dengan Dia saat berdoa di taman Getsemani: "Berjaga-jagalalah dan berdoalah, supaya kamu jangan jatuh ke dalam pencobaan: roh memang penurut tetapi daging lemah, (Matius 26:41)" St. Symeon the New Theologian said: *"Attention must be so united to prayer as the body is to the soul. Attention must go forward and observe the enemies like a scout, and it must first engage in combat with sin, and resist the bad thoughts that come to the soul. Prayer must follow attention banishing and destroying at once all the evil thought which attention previously fought, because by self attention cannot destroy them".*²⁰

Doa dan berjaga-jaga harus menyatu bagaikan tubuh dengan jiwa. Sikap yang berjaga-jaga bagaikan perwira yang maju lebih awal untuk menghalangi logismo yang menghampiri jiwa. Lalu doa menyusul untuk menghancurkan logismo tersebut bersama dengan nepsis tadi. Oleh sebab itulah mengapa dalam doa sikap berjaga-jaga sangat penting untuk membantu doa dalam mengatasi segala gangguan dan cobaan serta pikiran-pikiran jahat selagi berdoa. Jadi, untuk dapat melakukan doa kontemplasi, doa yang memiliki konsentrasi penuh, serta keterjagaan batin dalam keheningan doa, penulis menyarankan alangkah lebih baiknya ketika seseorang berdoa dalam keheningan seperti yang Tuhan Yesus ajarkan untuk masuk ke dalam kamar apabila berdoa dan dalam doa ini menghadirkan

¹⁷ Hendi, "Nepsis in the Philokalia," *Atlantis Press* 414, no. Iceshe 2019 (2020). 5.

¹⁸ Anthony M. Coniaris, *Philokalia The Bible of Orthodox Spirituality* (Minneapolis: Light & Life Publishing Company, 1998). 173.4 / 569.

¹⁹ O. Hallesby, *Doa: Cara Memperdalam Dan Memperkaya Kehidupan Doa Anda*, 9th ed. (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2005). 129.

²⁰ Hendi, *Formasi Rohani Fondasi, Purifikasi, Dan Deifikasi*, (Yogyakarta: Leutikaprio, 2018). 396.

sikap yang berjaga-jaga untuk mencegah gangguan dari pikiran-pikiran liar yang jahat dan dapat fokus dalam doa sampai mengalami penyatuan dengan Tuhan di dalam doa tersebut.

Doa yang mengalami penyatuan dengan Tuhan merupakan hasil dari sikap keheningan dan berjaga-jaga sebagai pelindung atau yang menghalangi pikiran jahat untuk menyerang ketenangan batin yang sedang berdoa. Kekacauan batin yang diakibatkan oleh pikiran yang suka liar dan pikiran-pikiran jahat dapat saja menggagalkan bahkan dapat saja memberhentikan konsentrasi dalam doa, dan akhirnya doa hanya terlaksana sebagai formalitas saja tanpa kefokusannya pada tujuan dan makna doa yang seharusnya dimurnikan untuk menjadi persembahan kepada Tuhan.

Melalui dua hal ini yakni keheningan dan berjaga-jaga, doa akan semakin dimurnikan, terhindar dari segala godaan dan pikiran-pikiran yang menjadikan doa tidak lancar, bahkan tidak layak untuk menjadi persembahan kepada Tuhan. Kedua hal ini sangat perlu untuk selalu ada setiap kali berdoa, yaitu sikap keheningan dan sikap berjaga-jaga. Dengan kedua hal ini seseorang akan tidak sia-sia menghabiskan waktunya untuk berdoa sekalipun dalam durasi yang lama, karena ia telah memahami kepada siapa ia berdoa, apa tujuan ia berdoa, apa isi doanya, serta doa yang dilakukannya dalam doa keheningan dan berjaga-jaga menjadikan doanya layak menjadi persembahan kepada Tuhan.

Doa sebagai persembahan

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Kata persembahan diartikan sebagai hadiah atau pemberian (kepada orang yang terhormat). Berarti tindakan mempersembahkan merupakan sebuah hadiah atau pemberian sesuatu yang berharga kepada sosok yang terhormat, misalnya kepada Tuhan. Sebuah persembahan merupakan pemberian yang terbaik dan pilihan dari beberapa alternatif yang ada. Lalu, apa sajakah yang dapat menjadi sebuah persembahan? Ketika seseorang memberikan persembahan misalnya kepada Tuhan, maka tentunya ia akan memberikan yang terbaik dan bukan yang terburuk. Segala sesuatu yang terbaik dapat dipersembahkan kepada Tuhan, seperti halnya yang tercatat di dalam Alkitab yakni berbagai bentuk dan cara memberikan persembahan kepada Tuhan. Salah satu contoh yakni persembahan Kain dan Habel. Kedua bersaudara ini memiliki peran masing-masing dalam bekerja misalnya Kain yang menyukai pertanian sedangkan Habel lebih menyukai menggembalakan domba. Dan pada saat keduanya memberikan persembahan kepada Allah, persembahan Kain ditolak sedangkan persembahan Habel diterima oleh Tuhan. Kain membunuh adiknya sendiri, Habel, oleh karena Allah mengindahkan persembahan Habel tetapi tidak mengindahkan persembahan Kain.²¹ Keputusan Allah menerima persembahan Habel dan menolak persembahan Kain mengakibatkan kegeraman dan amarah dalam hati Kain lalu membunuh adiknya sendiri.

Apakah yang membuat persembahan salah satu dari keduanya tidak diterima atau ditolak oleh Tuhan? Dapat diketahui bahwa sebuah persembahan tidak hanya mencakup bentuk dan indahnya pemberian, tetapi juga bagaimana dengan ketulusan tanpa ada maksud lain dibalik pemberian atau persembahan tersebut. Eka Darmaputera mengatakan bahwa persembahan Kain yang tertolak disebabkan ketidakhadirannya kerendahan hati padanya.²² Berarti diterima atau tidak persembahan ternyata dapat dipengaruhi oleh hati yang tulus dalam memberi, sikap rendah hati, dan itulah pemberian yang terbaik dan layak diberikan atau dipersembahkan.

²¹ Daniel Sutoyo, "Tinjauan Teologis Terhadap Wacana Penerapan Hukuman Mati Bagi Pelaku Tindak Pidana Korupsi Di Indonesia," *DUNAMIS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 3, no. 2 (2019): 171.

²² Eka Darmaputera, *Hidup Yang Bermakna* (Jakarta: Gunung Mulia, 2009). 82.

Sama halnya dengan doa yang semakin dimurnikan untuk menjadi layak dipersembahkan kepada Tuhan, yang berasal dari proses doa dengan sikap keheningan dan berjaga-jaga yang kemudian terarah pada Kristus. Kedua hal inilah yang membantu doa berjalan lancar tanpa adanya gangguan dari pikiran-pikiran liar yang seringkali menghambat seseorang untuk berdoa. Inilah pentingnya doa yang disertai dengan keheningan dan sikap berjaga-jaga. Isaac memberikan sebuah petunjuk untuk menghadapi atau melawan pikiran-pikiran jahat yang mengganggu konsentrasi dalam doa sebagai berikut: *“Wake up, keep watch! If the thought that comes to you is a good thought you should know that God wants to open up a way of life for you... But if the thought is dark, if you are in two minds because you cannot see clearly whether it is to help you or deceive you—since an evil thought can be hidden under an appearance of good—keep watch night and day in the ardour and intensity of prayer so as to prepare yourself to fight it. Do not chase after it and do not accept it either, but pray about it earnestly. Do not cease to call on the Lord and he will show you whence it comes.”*²³

Isaac mengajak setiap orang untuk terbangun dan berjaga-jagalalah. Setiap pikiran yang datang dan masuk dalam pikiran harus dapat diatasi, dan juga dengan menyadari bahwa Tuhan hendak membuka jalan kehidupan untuk setiap orang. Akan tetapi ketika pikiran ini telah menjadi gelap, maka akan menjadikan seluruh jiwa untuk gelap. Perlu ketelitian untuk membedakan pikiran baik dan yang jahat, karena pikiran jahat saja dapat bersembunyi dan berbalut pada penampilan yang kelihatan baik. Berjaga-jagalalah siang dan malam dengan fokus dan konsentrasi penuh dan persiapan untuk menghadapinya, serta tetap meminta kekuatan dari Tuhan untuk mengatasi pikiran-pikiran jahat tersebut.

Sebagaimana Isaac menyatakan: *“Prayer is supplication, or concern and yearning for something; or the wish to escape from present or future evils, or a desire for the promises, or some request by which a person is aided in drawing closer to God.”*²⁴ Doa merupakan Tindakan kesengajaan untuk menghindari kejahatan dan mendekat pada hadirat Tuhan dengan konsentrasi penuh kepada-Nya. Dan dalam hal itu, seseorang juga perlu melewati masa-masa perjuangan dalam doa yang dilengkapi dengan keheningan dan sikap berjaga-jaga. Hingga akhirnya doa yang dipanjatkan tidak hanya sekedar kata-kata atau permohonan kepada Tuhan, tetapi juga untuk semakin dimurnikan sehingga layak menjadi persembahan kepada Tuhan.

Kesimpulan

Doa tidak hanya sekedar salah satu kewajiban dalam sistem kepercayaan, doa juga tidak hanya sebagai ritual untuk mengucapkan syukur dan meminta sesuatu kepada Tuhan, seperti mujizat atau pertolongan. Doa tidak hanya sebatas membangun relasi dengan Tuhan, tidak hanya menjadi sebuah percakapan atau komunikasi dengan Tuhan, tetapi bagaimana doa yang dilakukan dapat semakin dimurnikan untuk menjadi persembahan kepada Tuhan. Dengan usaha mengundurkan diri dari kejahatan, dari pikiran-pikiran yang jahat, selama berdoa dan berusaha memasuki hadirat Tuhan dan bersekutu dengan-Nya dalam doa. Penulis telah memaparkan bahwa untuk mencapai doa yang layak menjadi persembahan kepada Tuhan, dapat dicapai dengan melakukan doa disertai dengan sikap keheningan selama berdoa dan dalam waktu yang sama ada sikap berjaga-jaga untuk menjamin ketenangan selama berdoa. Sehingga doa yang dilakukan dapat semakin murni dan terhindar dari gangguan apapun, dan layak dipersembahkan kepada Tuhan.

²³ Anthony M. Coniaris, *Philokalia The Bible of Orthodox Spirituality*. 193.1 / 569.

²⁴ Brooks, *The Church Fathers on Prayer and the Spiritual Life*. 256.

Oleh karena itulah seseorang perlu berdoa dan disertai dengan sikap keheningan dan berjaga-jaga, untuk melindungi doa dari pikiran-pikiran jahat yang datang untuk mengganggu kegiatan doa tersebut. Dalam doa yang disertai dengan keheningan dan sikap berjaga-jaga inilah seseorang akan mengosongkan pikirannya dari segala pikiran-pikiran yang ada dan melindungi konsentrasi doa dengan keheningan dan sikap yang selalu berjaga-jaga.

Referensi

- Anthony M. Coniaris. *Philokalia The Bible of Orthodox Spirituality*. Minneapolis: Light & Life Publishing Company, 1998.
- Brooks, Sebastian. *The Church Fathers on Prayer and the Spiritual Life*. Kalamazoo, Michigan: Cistercian Publications, 1987.
- Charles Femmy Marunduri. "Teologi Doa Martin Luther." *VERBUM CHRISTI* 4, no. 2 (2017).
- Christian Sulistio. "Peran Roh Kudus Di Dalam Doa Menurut John Calvin." *Veritas* 2, no. 2 (2001).
- Eka Darmaputera. *Hidup Yang Bermakna*. Jakarta: Gunung Mulia, 2009.
- Erikson Millard J. *Teologi Kristen 1*. 2nd ed. Malang: Gandum Mas, 2004.
- Hendi. *Formasi Rohani Fondasi, Purifikasi, Dan Deifikasi*. Yogyakarta: Leutikaprio, 2018.
- . *Inspirasi Kalbu 3*. Yogyakarta: Leutikaprio, 2019.
- . "Nepsis in the Philokalia." *Atlantis Press* 414, no. Iceshe 2019 (2020).
- . "Pemikiran Bapa-Bapa Philokalia Tentang Hesychasm: Pembaruan Batin Menuju Kesempurnaan Seperti Kristus." *Teologi Berita Hidup* 4, no. 2 (2022).
- Kartiningrum, Eka Diah. "Panduan Penyusunan Studi Literatur." *Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Politeknik Kesehatan Majapahit*. Mojokerto, 2015.
- Manalu, Goklas J. "Makna Ibadah Kontemplatif Liturgi Yohannes Chrysostomos Bagi Sikap Spiritualitas Jemaat Gereja Orthodox Agios Demetrios Medan." *Jurnal Pionir LPPM Universitas Asahan* 7, no. 3 (2020).
- O. Hallesby. *Doa: Cara Memperdalam Dan Memperkaya Kehidupan Doa Anda*. 9th ed. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2005.
- Sony Kristiantoro. "Spiritualitas Doa Kontemplatif: Lebih Banyak Diseminarkan Daripada Dipraktikkan, (Belajar Dari Praktik Spiritualitas Doa Kontemplatif Model Taize Di Gereja Kristen Indonesia Soka Salatiga)." *Veritas Lux Mea* 2, no. 2 (2020).
- Sutoyo, Daniel. "Tinjauan Teologis Terhadap Wacana Penerapan Hukuman Mati Bagi Pelaku Tindak Pidana Korupsi Di Indonesia." *DUNAMIS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 3, no. 2 (2019): 171.
- Timothy Keller. *Doa: Mengalami Kekaguman Dan Keintiman Bersama Allah*. 2nd ed. Surabaya: Perkantas, 2017.
- Tippit Sammy. *Kemenangan Doa: The Prayer Factor*. Batam Centre: Interaksa, 2000.
- Trevor Loranto Watulingas. "Kekuatan Doa Dalam Pertumbuhan Rohani Jemaat Menurut Kitab Kisah Para Rasul." *e-Journal: Pendidikan dan Teologi Kristen* 2, no. 1 (2022).