

Makna Doa Batin dalam Matius 6:6-8 Menurut Aphrahat dari Syria

Damehati Gulo

Sekolah Tinggi Teologi Soteria Purwokerto

Correspondence: damehatigulo@gmail.com

Abstract: This article analyzes the meaning of prayer in Matthew 6:6-8 based on Aphrahat's view in *The Syriac on Prayer and the Spiritual Life*. Aphrahat emphasizes that inner prayer brings people to the experience of being intimate with God. The researcher uses a literature study method that focuses on one main source and is supported by data from journals, the internet, and books related to the topics discussed. In this article, the meaning of inner prayer is a discussion that will be explained to become intimate with God. The researcher also emphasizes that inner prayer is not a prayer that is limited by time, condition, and place but a prayer that can be done by everyone who longs for God in the heart. Inner prayer is not just about the words of prayer but about the heart that comes to meet God personally, sincerely, and purely before God. Thus, this article will discuss how to become intimate with God through inner prayer, silence, mind, heart, and soul to God.

Keywords: Aphrahat of Syria; heart and silence; inner prayer; Matthew 6:6-8

Abstrak: Artikel ini menganalisis tentang makna doa dalam Matius 6:6-8 berdasarkan pandangan Aphrahat di buku *The Syriac on Prayer and the Spiritual Life*. Aphrahat menekankan bahwa doa batin membawa manusia pada pengalaman menjadi intim dengan Allah. Peneliti menggunakan metode studi literatur yang fokus pada satu sumber utama dan didukung oleh data-data dari jurnal, internet dan buku terkait topik yang dibahas. Makna doa batin dalam artikel ini menjadi pembahasan yang akan dipaparkan supaya menjadi intim dengan Allah. Peneliti juga menekankan bahwa doa batin bukan doa yang dibatasi oleh waktu, kondisi dan tempat melainkan doa yang dapat dilakukan oleh setiap orang yang mendambakan Allah di dalam hati. Doa batin bukan hanya berbicara tentang kata-kata doa, melainkan tentang hati yang datang menjumpai Allah secara pribadi dengan tulus dan murni di hadapan Allah. Dengan demikian, artikel ini akan membahas bagaimana menjadi intim dengan Allah melalui doa batin, keheningan, pikiran, hati dan jiwa kepada Allah.

Kata Kunci: Aphrahat dari Syria; doa batin; hati dan keheningan; Matius 6:6-8

PENDAHULUAN

Doa bukan sesuatu yang asing dalam kehidupan kekristenan. Nyatanya, doa sudah menjadi kegiatan yang terus menerus dilakukan seperti yang tertulis di dalam Matius 6:6-8 menjelaskan tentang halnya berdoa. Berdoa sudah ada dan dilakukan dari dulu sampai sekarang. Namun, doa yang dilakukan bisa bertujuan untuk memuliakan Allah dan bisa juga sebaliknya. Dalam Matius 6:6-8, Yesus memperingati pada murid-Nya untuk tidak jatuh dalam doa yang menipu, seperti orang Farisi dan ahli Taurat yang berseru-seru kepada Allah dengan mulut dan bibir mereka, namun hati mereka bukan kepada Allah melainkan kepada pujian, hormat dan reputasi kesalehan di mata orang-orang yang melihat. Dengan demikian, Yesus Kristus mengajari supaya setiap yang berdoa kepada Bapa harus dilakukan di tempat tersembunyi secara tersembunyi.

Yesus Kristus sendiri yang mengatakan bahwa ketika hendak berdoa kepada Bapa yang tersembunyi, dilakukan secara tersembunyi di dalam kamar dengan tujuan Allah mendengarnya. Tidak berhenti di situ, dijelaskan lagi bahwa pada saat berdoa jangan seperti orang-orang yang tidak mengenal Allah, yang berfikir kata-katanya akan didengar Allah karena sesungguhnya, Allah sudah mengetahui segala sesuatu bahkan sebelum memintanya kepada-Nya (Mat. 6:6-8). Jonathan Edwards mengatakan bahwa doa adalah sarana terbaik dan teragung bagi orang-orang percaya untuk merawat natur yang baru yang membuat jiwa manusia

bertumbuh dan berkembang. Bagi Jonathan, pertumbuhan dan perkembangan seseorang di dalam Tuhan dipengaruhi oleh kebiasaan berdoa.¹ Joel R. Beeke juga menegaskan bahwa doa merupakan senjata yang digunakan untuk mencapai jiwa-jiwa yang jauh dari Allah. Doa menjadi tugas semua orang yang mengasihi Allah dalam hal melaksanakan misi Allah dalam dunia ini.² Dari kedua pendapat di atas, Jonathan dan Jeol menjelaskan pentingnya orang percaya selalu berdoa kepada Tuhan untuk keuntungan diri sendiri dan orang lain, namun doa yang begitu penting tidak dijelaskan lebih dalam bagaimana doa yang seharusnya orang-orang percaya kerjakan sehingga doa bukan sekedar berkata-kata meminta permohonan. Aphrahat dalam buku *The Syriac Father on Prayer and the Spiritual Life* menekankan bahwa dalam Matius 6:6-8 menjelaskan doa batin yang merupakan doa yang dilakukan di dalam hati untuk menjadi intim dengan Allah. Berdoa bukan hanya tentang permohonan untuk diri sendiri dan orang lain, tetapi sarana menjadi intim dengan pribadi Allah yang personal.³

Doa hati atau doa batin menjadi sarana yang tepat bagi orang percaya untuk mengalami pengalaman persekutuan yang intim dengan Allah. Pengalaman tersebut bukan hanya lewat kata-kata belaka, tetapi hati yang datang kepada Allah dengan tulus dan murni. William Macdonald mengatakan bahwa Matius 6:6-8 menjelaskan tentang doa rahasia yang dilakukan oleh seseorang untuk berhubungan dengan Allah secara langsung.⁴ Kenneth juga menekankan bahwa Matius 6:6-8 menjelaskan tentang masalah-masalah doa didengar dan tidak oleh Allah bukan karena kata-kata doanya, tetapi motif dibalik sebuah doa supaya terlihat saleh di mata orang-orang atau hanya untuk berkenan di hadapan Allah.⁵ Dengan demikian, peneliti menyatakan bahwa doa tidak hanya berisi kata-kata permohonan untuk diri sendiri dan orang lain melainkan sarana membangun hubungan persekutuan yang intim dengan Allah di dalam hati tanpa dibatasi oleh waktu, kondisi dan tempat tertentu.

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan metode studi literatur yang membahas tentang satu topik yaitu doa batin berdasarkan sudut pandang Aphrahat dari Syrian di buku Sebastian Brock dengan judul *The Syriac Father on Prayer and the Spiritual Life*. Menurut Aphrahat, doa batin menjadi doa personal dengan pribadi Allah yang personal untuk menjadi intim dengan Allah yang dilakukan di dalam hati setiap orang. Metode studi literatur ini dimulai dengan peneliti membaca satu sumber utama di buku *The Syriac Father on Prayer and the Spiritual Life* dan mencari data lain dari jurnal, buku dan website di internet terkait topik yang dibahas. Ada beberapa tahap yang peneliti lakukan diantaranya adalah pertama, peneliti membaca keseluruhan teks Injil Matius 6:6-8 dengan tujuan mendapat gambaran tentang doa yang tersembunyi yaitu doa batin. Kedua, peneliti membaca dan menganalisa bagaimana pendapat Aphrahat tentang doa batin di buku *The Syriac Father on Prayer and the Spiritual Life*. Ketiga, peneliti mulai mengumpulkan data-data yang mendukung dan membahas Matius 6:6-8. Terakhir, peneliti memaparkan makna dari doa batin itu disertai dengan data yang sudah dikumpulkan sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menjadi Intim dengan Allah

Doa adalah wadah berkomunikasi, berjumpa dan berhubungan dengan Allah secara pribadi. Doa bukan hanya sekedar menyampaikan permohonan kepada Allah, tetapi doa menjadi tali penghubung antara manusia dengan Allah. Aphrahat mengatakan bahwa doa

¹ Jonathan Edwards, "Hypocrites Deficient in the Duty of Prayer", *Di Dalam Seeking God: Jonathan Edwards's Evangelism Contrasted with Modern Methodologies*, Ed. William C. Nichols (Ames, Iowa: International Outreach, 2001), 371-372.

² Joel R. Beeke dan Brian G. Najapfour, *Berpegang Kepada Allah* (Surabaya: Momentum, 2020), 250.

³ Sebastian Brock, *The Syriac Fathers on Prayer and the Spiritual Life* (Kalamazoo: Cistercian, 1987), 15.

⁴ William Macdonald, *Believer's Bible Commentary* (Nashville: Hardcover, 2016), 148.

⁵ John R. Kohlenberger III dan Kenneth L. Barker, *The Expositor's Bible Commentary* (English: Zondervan, 2017), 148.

yang dilakukan dengan tulus hati adalah doa yang murni di hadapan Allah yang akan diterima oleh Allah.⁶ Doa yang diterima sebuah tanda bahwa Allah berkenan dan mau bersekutu secara pribadi kepada orang yang berdoa dengan tulus hati mendambakan kehadiran Allah.

Selain itu, doa seseorang tidak hanya berisi keinginan mendambakan Allah. Sherly mengatakan bahwa doa merupakan kegiatan yang tertuju kepada Allah dalam perjumpaan secara pribadi dengan Allah yang berisi tentang pujian, harapan dan permintaan.⁷ Melalui doa, Allah dimuliakan, disembah dan dipuji sehingga doa bukan hanya sekedar permohonan supaya Allah mengabulkan segala permintaan di dalam doa melainkan salah satu cara manusia untuk memuliakan Allah.⁸ Aphrahat menjelaskan bahwa doa adalah persembahan manusia di hadapan Allah.⁹ Artinya, doa yang berisi pujian, harapan dan permintaan semuanya itu persembahan kepada Allah yang bisa diterima dan bisa juga tidak. Sehingga, doa bukan cara supaya Allah mengetahui apa yang umat-Nya kehendaki dan melakuka-Nya, tetapi doa yang membawa manusia di dalam hubungan yang personal dan intim bersama dengan Allah secara pribadi dan hubungan ini hanya bisa dicapai melalui doa batin yaitu doa dalam hati. John Chrysostom menekankan bahwa di dalam doa, kata-kata yang diutarakan bukan mengajarkan Allah akan kebutuhan yang diperlukan melainkan suatu permohonan meminta belas kasihan Allah.¹⁰ Berdoa kepada Allah berarti bukan mendorong dan memaksa Allah melakukan apa yang manusia kehendaki, tetapi ucapan syukur yang di dalamnya berisi tentang pengakuan dan harapan kepada Allah yang penuh belas kasih itulah isi doa persembahan manusia.

Doa itu persekutuan dengan Allah secara intim. Persekutuan tersebut bukan hanya sebatas berkata-kata kepada Allah, tetapi nous atau jiwa manusia itu sendiri bersatu dengan Allah di dalam doa.¹¹ Doa yang demikian akan membawa manusia mengalami pengalaman bersama Allah. Untuk itu, hal penting yang harus diperhatikan adalah doa yang keluar dari mulut harus masuk ke dalam hati menjadi doa yang berpotensi mengarahkan seseorang mengalami Allah dan semakin mengenal Allah. Melalui doa batin, jiwa dan tubuh disatukan yaitu nous dan hati menyatu dimana bukan bibir, nous lagi yang berdoa, tetapi roh manusia sendiri berdoa bersama Roh Kudus.¹² Aphrahat mengatakan bahwa ketika berdoa maka hati dan pikiran diberikan kepada Allah supaya manusia hanya tertuju kepada Allah.¹³ Dengan demikian, doa batin atau doa dalam hati membawa manusia menjadi intim dengan Allah.

Doa batin adalah hubungan antara satu pribadi dengan pribadi yang mengetahui segala sesuatu, berkuasa, kudus, mulia yaitu pribadi Allah sendiri. Doa batin seperti sebuah hubungan dekat dan akrab antara sahabat yang dilakukan secara pribadi.¹⁴ Doa batin menjadi doa yang hanya melibatkan dua pribadi yaitu pribadi manusia dan pribadi Allah itu sendiri. Selain itu, doa batin fokusnya bukan pada kata-kata yang keluar dari mulut atau pekerjaan bibir melainkan doa yang hanya diketahui oleh orang yang berdoa dan Allah. Doa batin ini sebagai hubungan antara sahabat karena di dalam doa ada komunikasi yang terus menerus dijalani sehingga hubungan yang baik disebabkan oleh komunikasi yang baik. Doa batin yang akan membuka jalan bagi seseorang untuk terus menerus dekat dan mengalami Allah secara pribadi.

⁶ Brock, *The Syriac Fathers on Prayer and the Spiritual Life*, 5.

⁷ Sherly Mudak, "Makna Doa Bagi Orang Percaya," *Missio Ecclesiae* 6, no. 1 (2017): 97.

⁸ C. Peter Wagner, *Warfare Prayer* (America: Destiny Image, n.d.), 159.

⁹ Brock, *The Syriac Fathers on Prayer and the Spiritual Life*, 5.

¹⁰ John Chrysostom, "Matthew 6 - Catena Bible & Commentaries," accessed March 16, 2022, <https://catenabible.com/mt/6>.

¹¹ Hendi, "Pertobatan Di Dalam Philokalia: Artikel Ulasan," *Dunamis: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 3, no. 1 (2018): 184.

¹² Vladimir Lossky, *The Mystical Theology of the Eastern Church* (New York: Seminary Press, 1976), 388.

¹³ Brock, *The Syriac Fathers on Prayer and the Spiritual Life*, 5.

¹⁴ Berthold Anton Pereira, "Doa Batin: Doa Persahabatan Dengan Yesus Menurut Teresia Dari Yesus," *Seri Filsafat & Teologi* 30 (2022): 191.

Ketika berdoa maka hal pertama yang dilakukan adalah masuk ke dalam kamar dan menutup pintu barulah berdoa kepada Bapa secara rahasia di tempat tersembunyi (Mat. 6). Ketika hendak menjalin hubungan bersama dengan Allah maka diri sendiri dipersiapkan menjumpai Allah secara tersembunyi di tempat tersembunyi. Masuk ke dalam kamar dan menutup pintu artinya, percakapan antara pribadi yang berdoa dengan Allah dilakukan ditempat yang khusus, tempat dimana orang lain tidak dapat masuk dan ini adalah tempat pribadi seorang yang berdoa. Tempat dimana tamu tidak bisa masuk tanpa seizin pemilik kamar tersebut. Begitu juga pada saat berdoa kepada Allah, Allah tidak dapat masuk jika manusia itu sendiri tidak mengizinkan Allah masuk. Aphrahat menekankan bahwa ruangan itu adalah hati manusia tersembunyi yang menjadi ruang pengantin pria dari jiwa manusia sehingga hati disebut sebagai bait dari Roh Kudus (1 Kor 3:16).¹⁵ Aphrahat juga mengatakan bahwa pintu yang ditutup adalah mulut dan hati merupakan kamar itu sendiri yang menjadi Bait suci tempat berdiam-Nya Kristus. Ketika berdoa maka Kristus masuk ke dalam hati membersihkan segala hal najis dan mulut sendiri ditutup.¹⁶ Di dalam hati doa dilakukan, Tuhan dijumpai tanpa diganggu oleh hal-hal dari luar dan di sanalah komunikasi terjadi antara manusia dan Allah saja. Perjumpaan ini bukan soal kata-kata yang diucapkan melainkan hati yang dikhususkan untuk Tuhan. Hati yang jauh dari godaan dunia dan pikiran jahat yang hendak menguasai hati.

Hati adalah pusat kehidupan manusia yang harus terus menerus dijauhkan dari godaan dan pikiran-pikiran jahat. Hati manusia harus selalu dijaga dan doa yang diucapkan harus masuk ke dalam hati.¹⁷ Hati menjadi akses perjumpaan manusia dengan Allah dan hati yang ingin bertemu dan datang kepada Allah secara langsung memperoleh kasih karunia dari Allah.¹⁸ Akan tetapi, hati juga tidak dapat menjadi akses bertemu dengan Allah apabila hati yang datang kepada-Nya tidak murni. Hati yang murni adalah hati yang diizinkan menyembah dan mendekati Allah karena hati merupakan tempat persekutuan Allah dan manusia. Hati manusia menjadi tempat pertemuan yang intim bersama Allah sehingga hati yang murni pada saat berdoa sangatlah penting dan besar kuasanya. Hati yang murni menjadi doa batin yang murni. Doa yang murni adalah alat yang berharga untuk membangun hubungan intim atau dekat dengan Allah yang berasal dari hati yang murni. Dengan demikian, doa batin menjadi persembahan yang berharga, permohonan yang didengar dan dikabulkan oleh Allah karena berasal dari hati yang tulus dan murni sebab doa yang panjang-panjang bukan standar supaya Allah mendengarkan dan mengabulkannya melainkan doa batin yang masuk di dalam hati sajalah yang akan menghasilkan buah. Ketika doa masuk ke dalam hati maka pada saat itu komunikasi manusia dari hati ke hati terjalin yang akhirnya didengar oleh Allah.¹⁹ Doa batin bukan doa yang disampaikan dengan kata-kata yang panjang-panjang dengan suara keras melainkan doa yang masuk ke dalam hati dengan tulus dan murni di hadapan Allah.

Doa batin menjadi percakapan dan pertemuan dua pribadi yang berbeda di dalam hati. Doa batin berlangsung tanpa henti. Hendi mengatakan bahwa doa batin adalah doa yang terus menerus diucapkan tanpa henti seperti nafas sendiri.²⁰ Setiap kali menghembuskan nafas maka seperti itu juga doa ini diucapkan. Doa batin tidak dibatasi oleh waktu, tempat, kondisi dan keadaan tertentu karena doa batin dilakukan dimanapun setiap saat di dalam hati sebab bukan tempat yang menentukan jadwal berdoa supaya Allah mendengar setiap doa

¹⁵ Nikodimos of the Holy Mountain & St. Makarios of Corinth, *The Philokalia, Volume 3: The Complete Text*, vol. 3 (London: Faber, 1984), 24.

¹⁶ Brock, *The Syriac Fathers on Prayer and the Spiritual Life*, 17.

¹⁷ E. K. Adloubovsky dan G. E. H. Palmer, *Writings From The Philokalia on Prayer of the Heart* (London: 3 Queen Square, 1951), 156.

¹⁸ Jill Gather, "Teachings on the Prayer of the Heart in the Greek and Syrian Fathers (The Significance of Body and Community) | Conclusion" (2014): 186, <http://anonym.to/?http://doi.org/10.31826/9781463236281-008>.

¹⁹ Richard J. Foster, *Prayer Finding The Heart's True Home*, vol. 1 (London: Perfect Bound, 1967), 133.

²⁰ Hendi Hendi, "Pemikiran Bapa-Bapa Philokalia Tentang Hesychasm: Pembaruan Batin Menuju Kesempurnaan Seperti Kristus," *Jurnal Teologi Berita hidup* 4, no. 8.5.2017 (2022): 397.

yang diucapkan, tetapi kehendak hati dan pikiran yang Allah ketahui seperti di Matius 6:6 menjelaskan bahwa Allah sudah mengetahui apa yang umat-Nya minta sebelum memintanya kepada-Nya. Untuk mencapai doa batin, seseorang harus berdoa dengan kerendahan hati dan ketulusan. Kerendahan hati dan ketulusan membawa seseorang di dalam pertemuan intim bersama Allah. Datang di hadapan Allah di dalam doa dengan kerendahan hati adalah suatu sikap menyadari diri sebagai orang berdosa yang membutuhkan belas kasih Allah, tidak menonjolkan diri, tidak sombong melainkan datang dengan hati yang merendah.²¹ Sikap rendah hati dan tulus datang kepada Allah dalam doa menjadikan doa itu murni dan suci.

Doa yang suci dan murni adalah doa batin yang bebas dari gangguan. Hati dimurnikan dari semua kejahatan, pikiran-pikiran jahat supaya hati dan pikiran hanya memandang kepada Allah.²² Pusat perhatian doa batin bukan hal-hal yang berasal dari luar, tetapi pribadi Allah yang kudus, mulia dan agung sehingga untuk bisa menjumpai Allah maka pikiran harus jauh dari hal-hal dunia yang mengganggu hati dekat dengan Allah. Dengan demikian, ketika datang menemui Allah pastikan pikiran dan hati jauh dari hal-hal jahat dan pikiran jahat sebab manusia tidak dapat berkomunikasi dengan Allah apabila orang itu masih belum memusatkan perhatian penuh, hati dan jiwa (*nous*) kepada Allah yang akhirnya doa itu hanya menjadi kata-kata yang keluar dari mulut tanpa didengar oleh Allah disebut doa yang menipu. Bibir berkata-kata kepada Allah namun hati dan pikiran bukan untuk Allah melainkan untuk dilihat orang supaya beroleh pujian dari orang yang melihat. Doa bukan untuk manusia, tetapi untuk Allah. Untuk itu, Cara supaya doa manusia hanya tertuju kepada Allah dan menjadi intim dengan Allah maka hati, pikiran dan jiwa diarahkan kepada Allah.

Pikiran, Hati dan Jiwa (*Nous*) kepada Allah

Pikiran, hati, dan *nous* adalah tiga komponen penting yang digunakan untuk menyembah dan memuliakan Allah di dalam doa. Ketiga komponen ini mengarah kepada Allah. Pikiran bebas dari pikiran jahat, hati dikuduskan untuk Allah dan *nous* menjumpai Allah di dalam hati. Doa yang hanya mengandalkan pikiran akan menjadi ucapan kata-kata yang manis jika pikiran, hati dan *nous* tidak tertuju kepada Allah. Doa adalah tindakan yang disimpan di dalam hati karena yang didengar oleh Tuhan bukan kata-kata doa yang panjang lebar, tetapi hati yang benar-benar dipersiapkan, disucikan dan dikhususkan untuk Allah. Aphrahat menekankan bahwa hati dan pikiran yang dipersembahkan kepada Allah pada saat berdoa menghasilkan kekuatan doa yang suci yaitu disembuhkan, diselamatkan, membelah laut merah, menyembuhkan kemandulan dan lain sebagainya seperti doa Habel yang membuat persembahan doanya diterima oleh Allah.²³ Doa yang didengar Allah adalah hati dan pikiran yang dikhususkan untuk Allah.

Pikiran dan hati yang masih dikuasai oleh hal-hal jahat menghalangi manusia bertemu dengan Allah dan doanya tidak diterima Allah. Untuk itu, manusia harus bekerja keras supaya pikiran jahat tidak menguasai tubuh, pikiran dan hati manusia. Selain itu, dengan iman pikiran dibersihkan dari hal-hal jahat yang yang ditimbulkan oleh indra lahiriah dan membantu pikiran dan hati fokus pada Allah.²⁴ Tanpa adanya kerja keras maka seseorang tidak dapat lepas dari semua godaan yang mengganggu doa karena pikiran yang tidak dapat ditahan menyebabkan diri sendiri ditarik dari Allah atau terpisah dari Allah. Hubungan yang terpisah dari Allah diperbaiki dengan pertobatan melalui doa batin tanpa henti di dalam hati meminta pengampunan dan belas kasih Allah dengan kerendahan hati dan penyesalan. Doa yang demikian akan mendekatkan pikiran kepada Allah dan tunduk kepada Roh Kudus. Dengan doa tanpa henti dalam hati memberi kekuatan mengusir pikiran jahat serta menyatakan bahwa manusia membutuhkan bantuan Allah untuk mengusir pikiran yang mengembara sebab senjata yang paling tepat terhindar dari kesombongan diri, godaan iblis dan piki-

²¹ Sohol Situmorang, "Asketisme Dalam Tradisi Monastik Kristen," *Logos* 15, no. 2 (2018): 78–94, accessed January 12, 2022, <https://www.neliti.com/publications/282671/>.

²² Brock, *The Syriac Fathers on Prayer and the Spiritual Life*, 293–294.

²³ *Ibid.*, 6.

²⁴ *Ibid.*, 35.

ran jahat adalah doa kepada Allah. Doa kepada Allah melahirkan api ke dalam hati yang akan menghanguskan nafsu dan pikiran yang diikat keinginan dunia.²⁵ Pikiran yang jauh dari kesibukan dunia masuk ke dalam hati dan nous dengan Roh berjumpa dan berkomunikasi dengan Allah yang kudus dan suci. Doa tersebut menjadi persembahan yang diterima oleh Allah.

Doa bukan percakapan dan perjumpaan yang dilakukan manusia dengan sesamanya, tetapi perjumpaan antara manusia dan Allah sendiri. Pikiran, hati dan nous yang tertuju kepada Allah menunjukkan bahwa manusia sedang berelasi kepada pribadi di luar dirinya yaitu Allah. Ketika datang menjumpai Allah dalam doa maka manusia memusatkan perhatiannya mendengar dan berbicara kepada Allah. Doa bukan sekedar berbicara, tetapi doa membangun relasi dekat kepada Allah. Doa juga bukan kesempatan untuk menyombongkan diri di hadapan Allah dan sesama seperti orang Farisi dan ahli Taurat yang datang kepada Allah dengan kesombongan merasa diri tidak berdosa berbeda dengan orang lain.²⁶ Orang Farisi dan ahli Taurat datang di hadapan Allah bukan meminta belas kasih dari Allah, tetapi menunjukkan bahwa dirinya layak dan orang lain tidak. Tujuan doa sebagai wadah membangun relasi dekat dengan Allah, datang dengan kerendahan hati dan fokus kepada Allah tidak dikerjakan karena pikiran, hati dan nous tidak searah kepada Allah. Bibir berbicara kepada Allah namun hati menyombongkan diri sama artinya doa yang diucapkan bukan kepada Tuhan melainkan supaya dilihat oleh banyak orang. Pikiran, hati dan nous tidak yang tidak menuju di hadapan Allah memperburuk relasi manusia dengan Allah sehingga doa tersebut menjadi doa yang sia-sia.

Pikiran dan hati tidak dapat dipisahkan karena apa yang ada di dalam pikiran itulah yang masuk dalam hati. Manusia tidak dapat menjumpai Allah jika pikiran masih memikirkan hal-hal jahat. Oleh sebab itu, sebelum datang di hadapan Allah maka pikiran dipersiapkan untuk Allah dengan bebas dari hal-hal jahat supaya hati tidak dicemari oleh pikiran buruk tersebut. Pikiran yang jauh dari Allah dan hati menyembunyikan hal-hal jahat sedangkan mulut berbicara kepada Allah sebuah doa yang menipu tidak diterima dan didengar oleh Allah.²⁷ Pikiran dan hati mempengaruhi doa itu dijawab Allah atau tidak. Selain itu, nous yang awalnya mendekati dan menjumpai Allah dalam hati dibatasi oleh pikiran dan hati yang tidak murni datang di hadapan Allah. Datang di hadapan Allah bukan sekedar menyampaikan isi pikiran dan isi hati namun pikiran dan hati dipersembahkan kepada Allah sehingga nous manusia dapat berelasi secara intim dan personal kepada Allah.

Keheningan

Keheningan adalah sikap memperhatikan Allah dan terbuka kepada Allah di dalam doa. Keheningan merupakan tradisi monastik yang didirikan oleh Antoni Agung abad ke-3, yang digunakan untuk berkomunikasi, mendengarkan dan membuka hati kepada Kristus.²⁸ Keheningan bukan berarti diam tanpa mengerjakan sesuatu, tetapi keheningan memfokuskan seseorang kepada Allah. Keheningan adalah doa yang berfokus mendengarkan dan terbuka kepada Allah melalui perjumpaan di dalam hati karena keheningan dilakukan dalam hati yang terus menerus dekat dan intim bersama Allah. Keheningan menjadi doa tanpa mengeluarkan kata-kata dari mulut, tetapi berkata-kata di dalam hati serta tenang mendengarkan Allah. Doa keheningan bertujuan bukan memberi tahu Tuhan keinginan-keinginan yang manusia butuhkan karena keheningan cara berserah dan berharap kepada Allah.

Keheningan menyucikan hati manusia dari berbagai godaan yang menjatuhkan manusia. Dengan keheningan maka hati seseorang jauh dari hal-hal yang tidak berkenan di hadapan Allah karena hati yang berada dalam keheningan menyucikan hati dan melahirkan kasih Allah.²⁹ Manusia tidak dapat mengalami perjumpaan dan relasi yang dekat dengan Allah

²⁵ E. K. Adloubovsky dan G. E. H. Palmer, *Writings From The Philokalia on Prayer of the Heart*, 83.

²⁶ Simon J. Kistemaker, "Yesus Sebagai Pencerita: Perspektif Sastra Dari Perumpamaan," *Veritas: Jurnal Teologi dan Pelayanan* 5, no. 2 (2004): 122.

²⁷ Brock, *The Syriac Fathers on Prayer and the Spiritual Life*, 15.

²⁸ Hendi, *Inspirasi Kalbu* 5 (Yogyakarta: LeutikaPrio, 2022), 153.

²⁹ Hilarion Alfeyev, *The Spiritual World of Isaac the Syrian, Cistercian* (America: Cisterian, 2000), 144.

apabila hati masih belum mengalami penyucian, bebas dari keinginan nafsu daging dan keinginan duniawi. Menjumpai Allah berarti hati sudah mengalami pemurnian dan jauh dari dosa. Hati yang jauh dari dosa mendekatkan setiap pribadi mengenal, berbicara dan dekat dengan Allah serta doa yang diucapkan menjadi doa yang murni di hadapan Allah. Doa yang murni adalah doa dari hati yang murni.

Doa keheningan membersihkan hati dan memurnikan jiwa orang percaya yang datang kepada Allah. Doa keheningan dicapai melalui latihan rohani yaitu melakukan hesychia (doa batin) dalam hati bersama Allah dan membantu tetap fokus kepada Allah.³⁰ Orang-orang yang berdoa dalam keheningan memiliki hati yang mendambakan kehadiran dan bersekutu dengan Allah. Doa keheningan juga membantu kata-kata manusia tidak mengganggu pikiran, sebab kata-kata tidak selalu menguntungkan pada saat berdoa dan membuat setiap orang sadar dirinya orang berdosa yang membutuhkan belas kasih Allah sehingga doanya didengar dan dikabulkan oleh Allah (Maz. 63:9).³¹ Doa keheningan sulit dilakukan, selain berusaha mengontrol indra-indra lahiriah, komitmen dan hati yang sungguh-sungguh datang kepada Allah sangat dibutuhkan.

Keheningan adalah hati yang berdoa kepada Allah. Orang yang berdoa dalam keheningan berarti memusatkan perhatian penuh kepada Allah, jauh dari hal-hal duniawi dan berdoa tanpa henti. "Keheningan adalah pelepasan dari berbagai macam pikiran".³² Godaan dari si jahat akan terus menerus mencari celah masuk dalam pikiran manusia dan menguasai hati (Pet. 5:8) sehingga perlu konsentrasi dan kerja keras penuh di dalam hati untuk menghindari berbagai macam godaan yang datang mengganggu perhatian dari Allah. Manusia yang akan berdiam diri tanpa berusaha membebaskan diri maka akan ditawan oleh pikiran-pikiran jahat yang pada akhirnya menguasai hati. Dengan keheningan, manusia diberikan ketenangan dan kekuatan dari Roh Kudus untuk bisa melepaskan diri dari perbuatan yang berakhir pada dosa yaitu terputusnya hubungan intim manusia dengan Allah.

Keheningan mendekatkan setiap pribadi dengan pribadi Allah. Melalui doa dalam keheningan, manusia akan terus menerus menempel dengan Allah dan hati terbuka membiarkan Kristus masuk menguasai pusat kehidupan manusia. Dengan keheningan, manusia dapat mengendalikan diri dari berbagai godaan dan melepaskan hati dari pikiran yang liar, kata-kata dan memurnikan hati yang jauh dari Allah. Jadi, berdoa kepada Allah bukan hanya berkata-kata, tetapi bisa juga dengan berkata-kata dalam hati tanpa mengeluarkan suara. Hati yang dituntun oleh Roh Kudus akan menemui Allah dalam perjumpaan yang intim.

KESIMPULAN

Doa adalah kegiatan bersekutu secara personal dengan pribadi Allah. Kehidupan doa orang Farisi dan ahli Taurat yang suka berdoa di bait suci dan di depan banyak orang tidak berkenan di hadapan Allah, sebab Allah tidak melihat kewajiban agamawi, tetapi hati yang mendambakan, membutuhkan dan tulus berdoa kepada Allah yang berkenan di hadapan-Nya (Mat. 6:1). Doa batin adalah perjumpaan yang intim dengan Allah di dalam hati setiap orang percaya, sehingga berdoa secara tersembunyi kepada Bapa yang tersembunyi menjadi doa yang intim dan khusus antara dua pribadi (Mat. 6:6). Doa batin bukan doa yang mengendalikan kata-kata karena doa bukan sekedar berkata-kata, tetapi tentang hati. Doa hati ini justru menjadi doa yang tidak dapat dibatasi oleh waktu, kondisi dan tempat karena di mana pun, kapan pun dan bagaimanapun situasi yang dialami umat-Nya. Siapapun yang datang dengan hati dalam doa akan berkenan dan didengar oleh Allah. Doa yang hanya mengutamakan kata-kata bisa menjadi doa yang menipu karena perhatian Allah bukan pada kata-kata yang panjang lebar, tetapi hati yang mendambakan kehadiran Allah.

³⁰ Hendi & Geralda Aprillia Salindeho, "Hesychia Menurut Bapa-Bapa Padang Gurun Dan Delapan Kebajikan Jiwa," *Jurnal Teologi Cultivation* 4, no. 2 (2021): 9.

³¹ Brock, *The Syriac Fathers on Prayer and the Spiritual Life*, 129.

³² Hendi, "Pemikiran Bapa-Bapa Philokalia Tentang Hesychasm: Pembaruan Batin Menuju Kesempurnaan Seperti Kristus," 68.

Berdoa di depan umum atau bersama-sama tidak salah. Namun, lebih baik jika seseorang memiliki waktu khusus untuk Allah, berbicara dan menjumpai Allah secara tersembunyi. Hubungan pribadi dengan Allah bukan untuk dipamerkan sehingga menjauhi kesombongan, keinginan mendapat pujian dan hormat dari orang akan menjauhi diri sendiri dari kemunafikan. Berdoa tanpa henti kepada Allah adalah tanggung jawab dan tugas setiap pengikut Kristus. Dengan demikian, setiap orang yang bertekun berdoa dan tidak pura-pura di hadapan Allah akan beroleh upah dari Allah (Mat. 6:8).

REFERENSI

- Alfeyev, Hilarion. *The Spiritual World of Isaac the Syrian*. Cistercian. America: Cisterian, 2000.
- Brock, Sebastian. *The Syriac Fathers on Prayer and the Spiritual Life*. Kalamazoo: Cistercian, 1987.
- Chrysostom, John. "Matthew 6 - Catena Bible & Commentaries." Accessed March 16, 2022. <https://catenabible.com/mt/6>.
- Corinth, Nikodimos of the Holy Mountain & St. Makarios of. *The Philokalia, Volume 3: The Complete Text*. Vol. 3. London: Faber Faber, 1984.
- E. K. Adloubovsky dan G. E. H. Palmer. *Writings From The Philokalia on Prayer of the Heart*. London: 3 Queen Square, 1951.
- Edwards, Jonathan. "Hypocrites Deficient in the Duty of Prayer", Di Dalam *Seeking God: Jonathan Edwards's Evangelism Contrasted with Modern Methodologies*, Ed. William C. Nichols. Ames, Iowa: International Outreach, 2001.
- Foster, Richard J. *Prayer Finding The Heart's True Home*. Vol. 1. London: Perfect Bound, 1967.
- Gather, Jill. "Teachings on the Prayer of the Heart in the Greek and Syrian Fathers (The Significance of Body and Community) || Conclusion" (2014): 253-268. <http://anonym.to/?http://doi.org/10.31826/9781463236281-008>.
- Hendi. *Inspirasi Kalbu 5*. Yogyakarta: LeutikaPrio, 2022.
- — —. "Pertobatan Di Dalam Philokalia: Artikel Ulasan." *Dunamis: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 3, no. 1 (2018): 52-73.
- Hendi, Hendi. "Pemikiran Bapa-Bapa Philokalia Tentang Hesychasm: Pembaruan Batin Menuju Kesempurnaan Seperti Kristus." *Jurnal Teologi Berita hidup* 4, no. 8.5.2017 (2022): 2003-2005.
- Kenneth L. Barker, John R. Kohlenberger III. *The Expositor's Bible Commentary*. English: Zondervan, 2017.
- Kistemaker, Simon J. "Yesus Sebagai Pencerita: Perspektif Sastra Dari Perumpamaan." *Veritas: Jurnal Teologi dan Pelayanan* 5, no. 2 (2004): 121-130.
- Lossky, Vladimir. *The Mystical Theology of the Eastern Church*. New York: Seminary Press, 1976.
- Macdonal, William. *Believer's Bible Commentary*. Nashville: Hardcover, 2016.
- Mudak, Sherly. "Makna Doa Bagi Orang Percaya." *Missio Ecclesiae* 6, no. 1 (2017): 97-111.
- Najapfour, Joel R. Beeke dan Brian G. *Berpegang Kepada Allah*. Surabaya: Momentum, 2020.
- Pareira, Berthold Anton. "Doa Batin: Doa Persahabatan Dengan Yesus Menurut Teresia Dari Yesus." *Seri Filsafat & Teologi* 30 (2022): 190-199.
- Salindeho, Hendi & Geralda Aprillia. "Hesychia Menurut Bapa-Bapa Padang Gurun Dan Delapan Kebajikan Jiwa." *Jurnal Teologi Cultivation* 4, no. 2 (2021): 111-131.
- Situmorang, Sohol. "Asketisme Dalam Tradisi Monastik Kristen." *Logos* 15, no. 2 (2018): 78-94. Accessed January 12, 2022. <https://www.neliti.com/publications/282671/>.
- Wagner, C. Peter. *Warfare Prayer*. America: Destiny Image, n.d.