

Konsep Doa Yesus Menurut Kallistos Ware: Sebuah Doa Yang Mencapai Kesempurnaan

Chrisnatalia Hia¹, Syutriska Kardia Gulo²

Sekolah Tinggi Teologi Soteria^{1,2}

hiachrisnatalia@gmail.com

Histori

Submitted : 22 Juni 2024

Revised : 29 Juni 2024

Accepted : 14 Juli 2024

Published : 21 Juli 2024

DOI

<https://doi.org/10.69668/josaprat.v1i1.43>

Deskripsi

Artikel ini merupakan proyek penelitian di bidang spiritualitas yang mengambil topik mengenai mistisisme cinta dari beberapa tokoh penting dalam sejarah gereja yang berkontribusi terhadap spiritualitas yang dinamis orang percaya masa kini dalam praktik keimanan

Sitasi

Hia, C. ., & Gulo, S. K. . (2024). Konsep Doa Yesus Menurut Kallistos Ware: Sebuah Doa Yang Mencapai Kesempurnaan. *Journal of Spirituality and Practical Theology*, 1(1), 54-70. <https://doi.org/10.69668/josaprat.v1i1.43>

Copyright

©2024 by the authors.

Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license.



Abstract

Prayer is an important aspect of human life, especially Christians. However, sometimes people pray when they are in trouble and suffering from what they are experiencing and then they need God in their lives. For this reason, the aim of the research is to explain the true power of the Jesus puja prayer and why this prayer has become an important part of Christian life based on the book written by Kallistos Ware from Diokleia. The method used by the author in this research is a literature study with a descriptive qualitative approach where the book "The Power of the Name of the Jesus Prayer in Orthodox Spirituality" is the most important book in this research. The author also collaborates with other sources such as journals, the Bible and the writings of the church fathers. The results of this research show that the Jesus puja prayer can be used anytime and anywhere or in situations that are not possible for someone, and this prayer can also help people to establish good communication with God, so that the relationship between humans and God remaining firm in faith that achieves salvation and likeness to God or achieves theosis.

Keywords: *Jesus adoration prayer; silence; unification; watchfulness*

Abstrak

Doa adalah salah satu aspek yang penting bagi kehidupan manusia terutama orang Kristen. Namun, terkadang manusia berdoa pada saat mereka kesusahan dan menderita dari apa yang mereka alami baru membutuhkan Allah dalam hidup mereka. Untuk itu tujuan penelitian adalah memaparkan bagaimana kuasa doa puja Yesus yang sebenarnya dan kenapa doa tersebut sudah menjadi bagian yang penting dalam kehidupan orang Kristen berdasarkan buku yang ditulis oleh Kallistos Ware dari Diokleia. Metode yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah studi pustaka dengan pendekatan kualitatif deskriptif dimana buku "The Power of the Name the Jesus Prayer in Orthodox sprituality" menjadi buku yang paling utama dalam penelitian ini. Penulis juga bekerjasama dengan sumber lainnya seperti jurnal, Alkitab dan tulisan para bapa gereja. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa doa puja Yesus ini bisa dipakai kapan saja dan dimana saja atau pada saat situasi-situasi yang tidak memungkinkan oleh seseorang, dan doa ini juga dapat menolong manusia untuk menjalin komunikasi yang baik kepada Allah, sehingga hubungan antara manusia dan Allah tetap kokoh dalam iman yang mencapai keselamatan dan keserupaan dengan Allah atau mencapai theosis.

Kata kunci: *doa puja Yesus; keheningan; penyatuan; berjaga-jaga*

PENDAHULUAN

Doa merupakan elemen yang tak terpisahkan dalam kehidupan orang yang beriman. John Calvin menegaskan bahwa doa adalah penghubung antara manusia dengan Allah (Lawolo, 2023). Hal ini bahwa doa adalah suatu ucapan syukur manusia kepada Allah karena telah diselamatkan dan diberkati oleh Tuhan. Oleh sebab itu pentingnya berdoa bagi setiap manusia agar dapat merasakan bagaimana kasih Tuhan kepada setiap pribadi semua orang dan membuktikan bahwa kita masih membutuhkan Tuhan dalam setiap kehidupan orang percaya. Persoalan yang muncul adalah doa tidak menjadi fundamental bagi para pengikut Kristus karena doa terkadang dianggap hanyalah sekedar kegiatan rohani yang dilakukan ketika seseorang mempunyai waktu untuk mengerjakannya (Lawolo, 2023).

Pertunjukkan diatas yaitu sebagian pengikut Kristus menganggap bahwa doa adalah hanyalah sekedar kegiatan rohani, namun penulis mengatakan bahwa doa adalah bukan hanya sekedar kegiatan rohani tetapi doa adalah suatu komunikasi antara manusia dengan Allah sebagai permohonan harapan, permintaan, mengucapkan syukur dan masih banyak yang manusia minta dalam setiap pribadi masing-masing. Hal ini juga berdoa merupakan tanda manusia mengenal Allah dan memiliki kepercayaan pada saat berdoa dapat diselamatkan dan mewujudkan apa yang dikehendaki-Nya bukan apa yang dikehendaki manusia. Seperti yang dikemukakan ware bahwa doa puja Yesus adalah salah satu doa yang paling ringkas dan sangat sederhana, doa tersebut dapat diakses oleh semua orang Kristen. Pada saat mereka menyebut doa puja Yesus pada saat yang sama juga membawa orang percaya kepada misteri kontemplasi yang paling dalam (Lawolo, 2023). Bagi setiap kehidupan orang percaya sangat penting untuk berdoa sebab doa adalah salah satu mengokohkan imannya kepada Allah.

Setiap orang beriman pasti tidak bisa melepaskan kehidupan berdoa dalam menumbuhkan kehidupan spritualitas, doa membuat hati dan pikiran tenang (Fil. 4:6-7) (Gulo & Hendi, 2021). Doa, mendapatkan hidup damai dari Allah dan dapat membuat manusia sadar apa yang mereka lakukan baik dari hati dan pikiran sehingga manusia mendapatkan belas kasihan dari Allah. Doa juga, membantu manusia melalui berbagai percobaan seperti keinginan duniawi dan apalagi jika seseorang tersebut lagi dirasuki iblis untuk melakukan sesuatu hal merugikan diri sendiri, maka berdoa kepada Tuhan dapat menghindarkan semuanya itu, sebab Tuhan tidak membiarkan umat-Nya dikendalikan oleh iblis. Ketika manusia berdoa dengan mengandalkan kedaulatan Allah, mengakui segala yang terjadi adalah rencana Allah dan berdoa dengan isi yang jelas dengan kuasa Roh Kudus, maka Allah menjawab doa sesuai kehendak-Nya. Namun berbeda dengan Doa puja Yesus bukanlah seperti hal demikian. Doa puja Yesus adalah meminta belas kasihan Allah atas kesadaran manusia bahwa dirinya adalah orang sakit karena dosa.

Sebagaimana dijelaskan oleh Kallistos Ware dan banyak pemikir spiritual lainnya, mencakup pengertian yang mendalam dan luas. Doa tidak lagi dilihat hanya sebagai aktivitas ritual atau sekedar rangkaian kata-kata yang diucapkan, tetapi sebagai suatu bentuk komunikasi yang mendalam antara manusia dan Yang Ilahi. Dalam pemahaman ini, doa dianggap sebagai sebuah perjalanan spiritual yang menghubungkan individu dengan sumber keberadaan dan makna yang lebih besar. Doa menjadi sarana bagi manusia untuk memperdalam hubungan pribadinya dengan Tuhan, menyatakan kebutuhan, harapan, dan pengakuan atas kebesaran-Nya. Namun, lebih dari itu, doa juga menjadi wadah untuk menyampaikan rasa syukur, pengampunan, dan pengabdian kepada Sang Pencipta. John Chrysostom menekankan bahwa manusia harus memohon dan meminta belas kasihan kepada Allah, setiap orang percaya tanpa terkecuali, jangan pernah melanggar atau meremehkan

kekuatan dari doa puja Yesus (Gulo & Hendi, 2021). Sehingga doa adalah menjadi sumber kekuatan spiritual yang memperkuat individu dalam menghadapi cobaan dan godaan, serta memandu mereka dalam mengambil keputusan yang sesuai dengan nilai-nilai spiritual dan etika. Selain itu, doa juga memiliki dimensi komunitas yang kuat, ketika dipraktikkan secara bersama-sama, baik dalam ibadah formal maupun dalam kelompok-kelompok doa informal, doa menghubungkan individu dengan komunitas iman yang lebih luas. Ini adalah salah satu untuk menciptakan rasa solidaritas dan persaudaraan di antara sesama pemohon doa, serta memperkuat ikatan sosial yang memperkaya pengalaman rohani.

METODE

Penulis mengandalkan satu buku utama, yaitu *The Jesus Prayer* karya Kallistos Ware. Kemudian penulis membaca dan menelaah serta mencari sumber buku yang dapat mendukung pernyataan penulis, salah satu sumber sekunder lainnya seperti tulisan para bapa gereja, jurnal dan Alkitab sehingga menemukan beberapa poin penting dan kemudian merencanakan menjadi sub-sub point.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi Doa Yesus

Doa Yesus adalah doa harian yang dilakukan setiap saat yang berfokus kepada nama Yesus. Doa kepada Yesus menyatukan manusia dengan Tuhan, membentuk karakter dan tindakan positif, serta menjadi sumber kehidupan bagi orang percaya. Pengertian tentang Tuhan tidak terkait dengan usia, melainkan dengan cara orang percaya merasakan kehadiran-Nya dalam hati dan kehidupan sehari-hari (Hendi Wijaya, 2023a). Berdoa bukanlah hanya sebagian dari hati manusia yang diberikan kepada Tuhan, melainkan sepenuhnya dengan kesungguhan. Doa tercermin dalam perilaku dan tidak dipengaruhi oleh pandangan orang lain, dengan kepatuhan teguh kepada Tuhan. Berdoa kepada-Nya bukan hanya saat bahagia atau kepuasan terpenuhi, tetapi juga dalam kesedihan dan kegembiraan. Doa Yesus dianggap sebagai inti rohani dari Philokalia. Doa-doa seperti doa pemungut cukai dan doa orang buta, dengan sedikit variasi, membentuk Doa Yesus yang terkenal: "Tuhan Yesus Kristus, Anak Allah, kasihanilah aku" (Hendi Wijaya, 2023a). Jadi doa Yesus yaitu dapat menyadarkan manusia dari keinginan-keinginan daging yang dapat dimusnahkan oleh Tuhan, karena manusia tidak bisa hidup tanpa Tuhan. Berdoa tanpa henti maka orang percaya serupa dan segambar dengan Allah.

Doa Yesus dianggap memiliki kekuatan untuk membawa kesadaran akan hadirnya Kristus ke dalam pikiran dan tindakan seseorang, bahkan hingga ke lapisan-lapisan yang terdalam dari kesadaran manusia. Karena Doa Yesus tidak menentukan kasih nya yang terus mengalir baik pada saat tidur atau hal apapun, kasih Tuhan terus mengalir dalam setiap kehidupan orang percaya dan Allah tidak pernah berhenti melindungi setiap orang percaya yang terus memanggil namanya dan tidak dapat manusia sadari bahwa kasih Allah terus mengalir dalam setiap kehidupannya (Hendi Wijaya, 2023a). Doa puja Yesus adalah dapat mengubah pikiran dalam hal duniawi dan dapat memiliki hati yang bertumbuh dalam Kristus. Doa puja Yesus adalah dapat mengubah orang percaya yang awalnya hidup di dalam pikiran yang jahat kini menguduskan dirinya dengan menaklukkan semua hawa nafsu di dalam hati dan menumbuhkan iman dengan berbagai kebajikan (2 Petrus. 1: 5-7) (Lawolo, 2023). Doa yang dapat terpenuhi dan harapan dalam bertumbuh kepada Tuhan. Jadi doa Yesus dapat memulihkan kesadaran yang buruk menjadi sadar akan hal yang baik.

Memiliki kerinduan atas kehadiran Allah. Seperti murid-murid meminta kepada Yesus untuk mengajarkan mereka berdoa yaitu doa bapa kami yang merupakan doa untuk semua umat yang percaya kepadanya dan mendorong umat Kristen sering-sering berdoa dengan berulang-ulang, doa sebagai senjata didalam kehidupan manusia dengan cara setia kepada Yesus sehingga membawa umatnya merasakan kehadiran Allah di sisi orang percaya (Hendi Wijaya, 2023a). Menjadikan doa itu sumber kehidupan orang percaya. Doa puja Yesus membantu manusia ketika ditengah-tengah kesulitan, godaan, rasa sakit, kemarahan, atau frustrasi, doa ini membuat manusia sadar akan kehadiran Allah (Lawolo, 2023). Doa puja Yesus adalah menjalin hubungan atau ikatan lebih dekat terhadap Tuhan. Orang percaya merasakan tidak memiliki kekurangan apapun, karena Tuhan selalu ada ditengah-tengah bagi yang yang terus mengingat Dia dalam doa.

Doa Yesus memiliki keunikan tersendiri yang memungkinkan manusia untuk menyadarkan diri. Praktik doa ini dapat dilakukan dalam dua cara, yaitu penggunaan fleksibel dimana manusia dapat mengucapkan doa Yesus dalam berbagai situasi sehari-hari tanpa batasan tempat atau waktu, seperti saat memasak, bermain, tidur, sebelum membaca, atau bahkan saat mengemudi. Di sisi lain, penggunaan doa ini tetap terjadi pada waktu yang ditentukan, seperti sebelum memulai pekerjaan atau sebelum tidur, dengan menetapkan waktu dan tempat yang cocok untuk berdoa. Dalam kedua cara berdoa ini, ketenangan merupakan kunci penting, baik dalam doa yang singkat maupun sederhana (Hendi Wijaya, 2023a). Doa menjadi jembatan bagi orang percaya untuk mencapai kekudusan dalam Tuhan, karena membangun komunikasi yang erat dengan-Nya dan memberikan kesempatan bagi orang yang percaya untuk mencurahkan isi hati mereka, dengan keyakinan bahwa setiap ungkapan melalui doa tidak akan sia-sia (Ilmiawati Rindi, 2022). Pentingnya menyebut doa Yesus bukanlah pada tempat atau waktu tertentu, tetapi pada kehadiran hati yang sepenuhnya terhadap Tuhan dan kedamaian yang dirasakan saat menyebut nama-Nya.

Doa yang kudus adalah menjaga nama Tuhan dengan mengontrol lidah. Mengucapkan nama kudus dengan berdoa agar dihindari berbagai dosa yaitu dengan menjaga lidah untuk berbicara yang tidak berkenan dimata Tuhan karena lidahlah yang mengontrol segala apa yang dikatakan baik yang buruk dan juga yang baik dan doa Yesus lah yang bisa digunakan untuk mengontrol lidah. Mengucapkan doa dengan sungguh-sungguh tanpa adanya tuhan lain selain Tuhan yang ada didalam diri orang percaya yaitu supaya nous tetap terjaga dan tidak diambil alih oleh iblis atau tidak mudah masuk di dalam diri orang percaya dan dengan berdoa dalam keheningan kepada Tuhan maka pikiran manusia dapat dikendalikan oleh Tuhan dengan terus mengulang-ngulang doa Yesus (Hendi Wijaya, 2023a). Doa yang dapat mengubah kehidupan manusia untuk berelasi kepada Tuhan. Merton mengatakan, "Doa adalah ekspresi diri kita, kemana Hidup kita tidak sempurna; ada jurang dan kekosongan dalam diri kita yang meminta agar dipenuhi," sehingga dalam doa, seseorang menghancurkan kebungkaman dan kadang kala kata-katanya mengalir dari lubuk hati yang terdalam (Ilmiawati Rindi, 2022). Mengontrol lidah dalam berkata-kata khususnya dalam berdoa. Jadi, dalam berdoa harus mengucapkan dengan suara yang lantang, sehingga lidah dapat berkata-kata yang berasal dari lubuk hati.

Doa adalah memiliki sudut pandang yang positif terhadap Tuhan. Ortodoks mengikuti St. Diadokus dalam memandang doa Yesus sebagai pintu menuju doa non-ikonik berbeda yang disembah di barat katolik yang memanfaatkan seseorang imajinasi sepenuhnya dan membayangkan adegan dari injil namun doa Yesus berbeda karena doa Yesus mampu mematikan imajinasi manusia, berdiam diri atas kehadiran-Nya maka umat Kristen memandang Yesus ada di dalam diri mereka (Hendi Wijaya, 2023a). Bersekutu kepada Allah melalui doa. Doa adalah suatu tindakan mendengarkan yang mengandaikan relasi personal,

ibarat percakapan jiwa dengan Allah. Dalam doa, seseorang menghaturkan pujian dan menyampaikan isi hati, termasuk kecemasan (Suratman, 2020). Doa dapat meluluhkan atau melengkapinya setiap apa kekurangan yang ada dalam diri manusia dan juga dapat meluluhkan hati iblis yang berdiam didalam diri manusia. Maka dengan memandang doa bukan hanya formalitas saja atau karena rutinitas bagi umat Kristen, melainkan memandang doa itu benar-benar diam di dalam diri umat Kristen.

Menyebut nama Tuhan tiada henti. Memohon kepada Tuhan tidak dilihat dari pertobatan seseorang melainkan dilihat dari bagaimana manusia menyenangkan hati Tuhan, Seperti memohon kepada Tuhan benar-benar memiliki iman, seluruh jiwa dan raga orang Kristen mempercayakan hidupnya kepada Tuhan, dengan tidak henti-hentinya memanggil atau berdoa kepada Tuhan, memiliki kerinduan untuk memuji namanya penuh sukacita dan kegembiraan. Seperti solusi yang diambil oleh para Bapa Gereja Padang Gurun dengan mengulang-ngulang doa Yesus dengan memohon pengampunan dari Tuhan dan memuliakan Tuhan didalam kehidupan mereka (Hendi Wijaya, 2023a). Doa adalah sebagai sumber kehidupan manusia menjadi lebih baik. Doa merupakan salah satu bagian dari kehidupan dan keseharian manusia, terutama bagi mereka yang percaya bahwa ada kuasa dalam doa. Karena doa dianggap sebagai sarana untuk berjumpa dengan Allah, dan berharap melalui doa Allah dapat menjawab atau mengabulkan setiap permohonan yang disampaikan, sehingga doa dipanjatkan selalu dan menjadi kebiasaan ataupun keseharian orang yang percaya (Sisga Desriman Zebua, 2024). Meluluhkan hati dengan melakukan kemauan Tuhan, semua manusia memiliki kewajiban untuk hidup dalam naungannya. Jadi dengan terus meminta pertobatan dan berharap terus kepadaNya, maka Tuhan selalu melindungi umatnya.

Doa merupakan sebagai rumah atau pembimbing kehidupan manusia. Karena setelah berdoa dapat menjadi diri sendiri yang sebenarnya karena jiwa dan raga manusia sudah diambil alih oleh pribadi Allah, manusia tidak henti-hentinya melakukan pekerjaan yang seharusnya menjadi tanggung jawab yang telah diberikan Tuhan kepada orang percaya perjalanan hidup tidak ada akhirnya sebab Tuhan selalu menyertai setiap perjalanan manusia dengan menyebut doanya disepanjang perjalanan (Hendi Wijaya, 2023a). Memandang dan memikirkan Allah ada dalam kehidupan sendiri. Yang dikatakan Para Bapa Philokalia menekankan pada doa tanpa henti. Mereka mengajak kita untuk "selalu mengingat Allah," "menjauhi kelupaan," "berjaga-jaga dan berdoa tanpa henti," "berdoa tanpa henti di dalam hati" (Hendi Wijaya, 2023a). Jadi menjalankan tugas, mendengarkan suaraNya dan tetap waspada maka akan membuat kehidupan manusia menjadi berwarna dengan cara Tuhan sendiri dalam setiap kehidupan umatNya. Sehingga manusia dapat merasakan kehadiran Tuhan dengan cara manusia dapat menjalankan tugas dan tetap berdoa kepada Tuhan, supaya Tuhan selalu membimbing setiap kehidupan mereka.

Doa adalah sebagai nafas kehidupan manusia. Setiap tarikan nafas harus mengucapkan doa Yesus secara spontan sehingga dapat memulihkan konsentrasi manusia, begitu juga menghembus nafas tetap mengucapkan doa Yesus karena dapat memulihkan konsentrasi, dalam mengucapkan doa Yesus nafas diperlambat untuk mengendalikan bagaimana cara manusia untuk berkonsentrasi kepada Tuhan "Ingatlah Tuhan lebih sering daripada kamu bernafas," kata St. Gregorius dari Nazianzus (329-90) (Hendi Wijaya, 2023a). Mengetahui mana yang baik dan yang buruk dengan berdoa kepada Tuhan. Kemampuan membedakan adalah karunia hikmat khusus dari Allah yang memungkinkan kita untuk membedakan roh-roh yang baik dan roh-roh yang jahat, kebenaran dan kepalsuan, karena roh-roh yang jahat selalu menyamar sebagai "malaikat-malaikat terang." Diakrisis memiliki arti "membedakan", "diskriminasi", "menilai" (Hendi Wijaya, 2023b). Dengan mengucapkan doa dalam setiap tarik

nafas dapat membuat konsentrasi manusia yang berfokus melayani Tuhan, tetapi jika setiap tarik nafas membuang begitu saja tanpa adanya doa dapat membuat konsentrasi tidak fokus kepada Tuhan. Jadi manusia butuh yang namanya konsentrasi dengan berdoa setiap tarik nafas sehingga dapat membuat kefokusannya hanya untuk Tuhan.

Doa Yesus adalah Doa Keheningan

Doa Yesus merupakan praktik doa yang paling utama dalam mencapai keheningan spiritual. Seperti yang ditemukan pada St. Diadokus dari Fotike pada abad ke-5, ia adalah salah satu yang pertama menemukan devosi yang menekankan doa Tuhan Yesus (dalam bentuk vokatif), dan St. Nilus juga sesekali membuat referensi doa kepada Yesus. Spiritualitas yang berpusat pada Yesus dicirikan dengan memusatkan perhatian sepenuhnya pada Tuhan, mengubah hati yang semula bercampur aduk menjadi tenang dan hening dalam berdoa. Hal ini membangun gairah untuk terus-menerus mengucapkan doa Yesus (Hendi Wijaya, 2023a). Doa Yesus memiliki makna penting dalam kehidupan orang percaya karena dapat mengubah dan menyadarkan mereka yang belum percaya kepada Kristus. Hidup di dalam Kristus berarti senantiasa mengingat Allah setiap saat, sebagaimana yang pernah dikatakan oleh Abba Musa, "Tidak mungkin seseorang dapat memiliki Kristus di dalam hatinya tanpa henti jika ia tidak hidup dalam keheningan, kerendahan hati, dan doa yang tak henti-hentinya" (Hendi Wijaya, 2023b). Manusia yang tanpa henti berdoa dan memiliki hati yang rendah hati pasti akan menerima keselamatan dari Allah. Dengan senantiasa mengingat Allah, manusia akan memperoleh cahaya kehidupan dari-Nya, sebagaimana doa Yesus yang dapat mengubah setiap umat-Nya.

Mendekat Kepada Tuhan Dengan Memiliki Hati Yang Serious

Pendekatan yang lebih positif yaitu bukan dengan cara sendiri melainkan memiliki pikiran yang positif dalam memandang Tuhan dengan memiliki hati yang bersih dan kasih kepada sesama, manusia dapat memiliki gambar Allah didalam kehidupan sendiri dengan menghormati nama Allah didalam kehidupan sendiri (Hendi Wijaya, 2023a). Tuhan dapat melindungi jika manusia memiliki keyakinan bahwa Tuhan dapat mengendalikan semua itu dengan terus berdoa setiap saat. Manusia dapat merasakan kasih Tuhan dengan memiliki hati yang tulus. Hati adalah yang mengatur seluruh tubuh sama halnya dengan Nous yang memiliki peran didalam kehidupan setiap manusia. Seperti yang Yesus bicarakan secara khusus tentang kebenaran ini ketika Dia berkata, "Dari dalam hati," ketidaksadaran (bukan pikiran sadar), "timbul segala pikiran jahat, perzinahan, pembunuhan hal-hal yang menajiskan orang" (Markus 7:21-23) (Hendi Wijaya, 2023b). Hati berperan sebagai sumber kekuatan dan yang mengendalikan dari jiwa manusia, karena pikiran yang jahat akan turun kedalam hati untuk melakukan sesuatu yang jahat, jika hati rusak maka seluruh jiwa manusia menjadi rusak. Hati perlu dijaga dan dikendalikan supaya tidak berbuat hal yang merugikan diri orang, dengan cara melakukan jesus prayer setiap hari sehingga pikiran-pikiran yang jahat bisa menjadi urusan Tuhan untuk mengendalikan setiap pikiran seseorang dengan catatan manusia harus terus fokus memuji Dia.

Manusia Harus Merasakan Kehadiran Allah Setiap Saat

Dengan berdoa tidak putus-putusnya kata Rasul Paulus, membangun rasa kehadiran Allah dengan terus berdoa, mengulangnya setiap saat sehingga Tuhan terus menjangkau dari keadaan apapun orang yang percaya kepadanya dan dengan berdoa secara teratur yang tidak hanya formalitas saja. Berdoa setiap saat akan memungkinkan manusia memiliki hidup yang

aman dalam lindungan Allah, karena Allah selalu melindungi bagi yang sepenuhnya percaya kepadanya. Ketenangan yang dilandasi dengan dengan menyebut namaNya. Manusia adalah bait Allah, sehingga jika keheningan tumbuh dalam diri maka Allah akan diam di dalam manusia, maka berarti Dia masuk ke dalam bait. Melakukan setiap saat berdoa harus memiliki hati yang serius untuk berserah kepadanya, Tuhan mendengarkan doa orang yang sepenuhnya hatinya, hanya untukNya seorang.

Mencari Ketenangan Untuk Berfokus Kepada Allah

Manusia tidak berdiam diri untuk berdoa karena banyak godaan-godaan yang mendorong diri sendiri menjadi tidak fokus untuk berdoa karena itu solusi untuk berdoa mendengarkan yang dalam arti berdoa untuk berdiam diri untuk mengambil ketenangan, memurnikan kembali pikiran, hati orang percaya tertuju kepada Allah lagi dan dengan terus mengulang doa Yesus. Manusia dapat merasakan doa batin yaitu tanpa sadar manusia berbicara sendiri karena roh kudus yang bekerja didalam kehidupan orang tersebut yang memungkinkan kata-kata yang berasal dari roh kudus. Berdoa tidak merasakan bisikan-bisikan atau godaan-godaan yang mengambil alih ketenangan pada saat berdoa melainkan merasakan roh kudus yang bekerja dalam setiap satu per-kata apa yang keluar dari mulut orang percaya. Mengutamakan tujuan. Manusia tidak hanya hidup dalam keheningan yang tidak memiliki tujuan melainkan mencapai satu tujuan dalam mencapai kehidupan yang tidak menimbulkan dosa. Berdoa harus memiliki ketenangan agar bisa merasakan bisikan-bisikan dari Allah dan mengingat jika melakukan hal yang tidak berkenan di hadapan Allah.

Menguji Ketenangan Dalam Kehidupan Komunitas

Beberapa paroki Ortodoks telah menggunakan Doa Yesus secara komunal, mengikuti praktik di Tolleshunt Knights, dalam pertemuan seperti ini berdoa didalam hati masing-masing tanpa suara yang lantang karena terganggu orang lain yang sedang fokus memuji Tuhan tetapi memiliki ketenangan atau keheningan dan doa Yesus adalah tidak perlu diajari secara khusus atau memiliki persiapan dari rumah karena doa Yesus dimulai dari hal-hal yang terkecil yaitu memiliki keheningan dan kewaspadaan dalam keadaan apapun, seperti kata Lev Gilet "pikirkanlah Yesus sendiri. Sebutlah Nama-Nya dengan perlahan, lembut dan tenang" (Hendi Wijaya, 2023a). Melakukan yang terbaik bagi Tuhan dan tidak terganggu atas kehadiran sesama dan memiliki ketenangan untuk Tuhan. Teologi spiritual membimbing orang untuk memiliki hubungan yang dekat dengan Allah, menyatukan diri manusia dengan Penciptanya. Dari sisi iman Kristen teologi spiritual memunculkan kesadaran kepada setiap orang percaya untuk hidup sesuai dengan kebenaran Firman Tuhan, mencapai kehidupan spiritual yang baik, bermoral, dan memiliki kecerdasan spiritual yang sesuai dengan tahapan perkembangannya (Lontoh, 2022). Jadi dalam segi apapun ketenangan harus tetap ada dalam kehidupan setiap manusia karena tanpa keheningan orang percaya tidak dapat fokus untuk memuji Tuhan dengan melakukan spiritual.

Mengalihkan Titik Fokus Kepada Allah

Dengan tali doa bukan sesuatu dalam mengukur berapa kali manusia berdoa atau menyebut nama Tuhan dengan menghitung di jari melainkan untuk membangkitkan konsentrasi manusia kepada Allah dengan melakukan sesuatu agar perhatian tetap berpusat kepada Allah dengan membangun cara yang teratur dalam berdoa seperti yang dikatakan St. Ishak dari Suriah (abad ke-7), "Saya tidak ingin menghitung tonggak, tetapi untuk memasuki kamar pengantin" (Hendi Wijaya, 2023a). Doa dapat mengalihkan semua perhatian manusia

menjadi tertuju kepada Allah karena doa dapat membangkitkan gairah manusia terus merindukan Allah setiap saat. Pikiran dan hati berfokus pada Allah. Doa yang dipanjatkan menjadi satu latihan spiritual yang terus bekerja dan menjadi alat dalam berkomunikasi dengan Tuhan (Hia & Wijaya, 2022). Kerendahan hati untuk berdoa, manusia dapat membangun keteraturan cara berdoa kepada Allah dan sehingga manusia dapat mencapai segambar dan serupa dengan Allah.

Menjaga Hati dengan Berdoa

Doa hati yang diucapkan dari bibir atau lisan, doa yang diucapkan dengan bibir jelas bukanlah doa yang benar, pikiran, dengan kekuatan perhatiannya dilibatkan, dan kasih karunia Allah, disatukan dengan hati. Doa hati dapat menjaga nous dengan menangkap kemuliaan Allah karena hati adalah terpancar setiap kehidupan manusia dan menjadi pusat kehidupan manusia, karena hati adalah bagaikan pintu masuk bagi Allah untuk mengendalikan setiap manusia sehingga hati dipertemukan dengan pikiran yang dapat bertindak sesuai keinginan hati. Hati adalah istana Kristus, di sana Kristus sang Raja datang untuk berdiam, bersama para malaikat dan roh-roh orang kudus, dan Dia tinggal di sana, berjalan di dalamnya dan menempatkan Kerajaan-Nya di sana" (Hendi Wijaya, 2023a). Hati dapat merubah setiap pikiran manusia baik itu buruk maupun itu yang baik, karena hati adalah yang mengontrol setiap kehidupan manusia. Hati adalah yang mengatur seluruh tubuh sama halnya dengan Nous yang memiliki peran dalam kehidupan setiap manusia. Seperti yang Yesus bicarakan secara khusus tentang kebenaran ini ketika Dia berkata, "Dari dalam hati," ketidaksadaran (bukan pikiran sadar), "timbul segala pikiran jahat, perzinahan, pembunuhan hal-hal yang menajiskan orang" (Markus 7:21-23) (Hendi Wijaya, 2023b). Perlu yang namanya penutup pintu yang tidak dapat terbuka dengan hal-hal yang merusak hati dengan berdoa kepada Tuhan agar roh kudus masuk dalam setiap langkah orang percaya.

Kedamaian Pada Saat Berdoa

Cahaya transfigurasi bukan hanya sekedar berdoa atau formalitas melainkan merasakan cahaya dari Tuhan yang bersinergi dalam kehidupan sendiri, yang tidak mendengar suara apapun selain suara bisikan dari roh Tuhan sehingga bayangan yang melintas didepan mata saat berdoa dapat bercahaya dan merasakan kasih Allah (Hendi Wijaya, 2023a). Menatap kedepan pada saat berdoa dengan mengambil ketenangan sehingga cahaya transfigurasi dari Tuhan turun dalam kehidupan orang percaya pada saat menyebut namanya. Manusia tidak bisa hidup tanpa kasih Tuhan. Seperti yang dikatakan oleh St. Ishak dari Suriah: Bagi orang Kristen, tidak ada pikiran, perasaan, tindakan yang dapat dihasilkan dari Injil tanpa bantuan kasih karunia Allah. Manusia, pada bagiannya, membawa keinginan, tetapi Allah memberikan rahmat, dan dari kegiatan bersama ini, atau sinergi, kepribadian seorang Kristen lahir (Hendi Wijaya, 2023b). Allah tidak memilih umat-Nya siapa yang dikasihaniNya sebab Tuhan adalah maha pengasih. Sehingga sinergi dari Tuhan membuat manusia bisa tahan hidup melalui doa dan juga melakukan suatu kebajikan.

Mencapai Keheningan Yang Berarti

Karena keheningan bukanlah memiliki kekosongan yang tidak berarti atau yang berdiam diri yang hanya mengheningkan sejenak hidupnya yang sudah lelah melainkan maksud dari keheningan bagaimana manusia dapat membuka mata serta pikiran yang sudah lama kosong dan diisi dengan pikiran tertuju kepada Allah dan bagaimana manusia menerima Allah didalam kehidupan sendiri dengan memiliki rasa takut jika Allah meninggalkan orang

percaya dengan terus memohon kepada Tuhan (Hendi Wijaya, 2023a). Pikiran yang tertuju kepada Allah, maka Allah selalu melakukan apa yang orang percaya inginkan karena Allah maha pengasih dan maha penyayang bagi setiap yang percaya kepadaNya. Kekuatan berdoa yang mencapai teosis. Menurut Thomas Merton, "Doa adalah ekspresi diri kita, di mana Hidup kita tidak sempurna, ada jurang dan kekosongan dalam diri kita yang meminta agar dipenuhi" (Ilmiawati Rindi, 2022). Melakukan suatu kebajikan yang dapat membangun relasi pada Allah.

Mencapai ketenangan merupakan elemen penting dalam berfokus kepada Allah melalui doa. Namun, banyak godaan dan dorongan internal dapat mengalihkan manusia dari doa yang sungguh-sungguh. Solusinya adalah dengan menyisihkan waktu untuk berdiam diri dan berdoa, guna memperoleh ketenangan, memurnikan pikiran, serta mengarahkan kembali hati dan perhatian sepenuhnya kepada Allah (Hendi Wijaya, 2023a). Praktik doa Yesus, yang terus-menerus diulang, dapat membantu manusia memasuki dimensi doa batin, di mana Roh Kudus bekerja dalam kehidupan mereka. Dalam keadaan ini, manusia tidak lagi merasakan bisikan-bisikan atau godaan yang mengganggu ketenangan, melainkan merasakan kehadiran dan pekerjaan Roh Kudus dalam setiap kata yang diucapkan. Tujuan utama dari praktik doa yang tenang dan terfokus bukanlah semata-mata untuk mencapai keheningan yang hampa, melainkan untuk mencapai kehidupan yang tidak lagi diperbudak oleh dosa (Hia & Wijaya, 2022). Ketenangan dalam berdoa memungkinkan manusia untuk mendengar bisikan-bisikan Allah dan senantiasa mengingatkan diri untuk melakukan apa yang berkenan di hadapan-Nya. Dengan demikian, mencari ketenangan dalam berdoa merupakan sarana penting bagi manusia untuk berfokus kepada Allah, menerima bimbingan Roh Kudus, serta mengarahkan hidup pada tujuan yang sejalan dengan kehendak ilahi.

Cara Menjaga Nama Tuhan Tetap Kudus dalam Hidup Manusia

Kekudusan Yang Diawali dengan Menghargai

Seperti keyakinan akan kesucian hakiki dan kekuatan numinous dari Nama Kudus Yesus merupakan hal yang mendasar bagi spiritualitas Doa Yesus, doa Yesus memiliki makna yang tidak diketahui oleh manusia yang mengandung rahmat dan kuasa yang tidak dapat dipisahkan antara nama dan orang yang diberi nama, menyebut nama orang sama hal menyebut nama Tuhan karena nama adalah nama yang kudus, nama yang dihormati yang mengandung karakter dan sebuah pertanda anugerah Allah (Hendi Wijaya, 2023a). Nama manusia yang bermakna dan kudus dihadapan Tuhan. Ibadah adalah hidup kudus. Dasar dari persekutuan itu adalah Allah yang memanggil manusia masuk ke dalam persekutuan dengan-Nya melalui Yesus Kristus dalam Roh-Nya (Sabariah Zega, 2020). Manusia yang bersekutu saling menjalin persaudaraan dengan saling mengasihi dan saling menghargai. Jadi persaudaraan didalam Tuhan, mencapai kekudusan dari Allah dan menyebut nama manusia sembarangan sama sama halnya tidak mengasihi Tuhan didalam kehidupan orang percaya.

Mencari Dia Mencapai Kekudusan

Maka menyebut nama Yesus sesuai apa yang keluar dari mulut orang percaya yang bermutu dapat menyenangkan hati Allah dengan terus mengulang-ngulang Namanya atau memanggil dengan penuh ketenangan dan menyebut Namanya dengan tepat tanpa adanya nama embel-embel atau singkatan dari namaNya melainkan harus menyebut Namanya dengan suara lantang dan dengan menyebut Namanya dengan jelas (Hendi Wijaya, 2023a). Berdoa sesuai dengan iman dan Hidup seturu sesuai dengan kehendak Tuhan. Hidup yang penuh kekudusan. Memuliakan Tuhan akan lebih baik dalam hidup sebab Tuhan tahu apa yang

umatNya butuhkan dan masa depan umat-Nya ada di dalam genggamannya, maka jangan menyia-nyiaakan kesempatan yang ada, dengan segera mencari Tuhan selagi Ia berkenan ditemui (Yes. 55:6) (Sabariah Zega, 2020). Kesempatan yang tidak datang kedua kalinya maka dari itu berdoa kepada Tuhan harus menyiapkan seluruh jiwa dan raga hanya sepenuhnya untuk Tuhan dan hanya Dia yang dimuliakan, sehingga dari situ sama halnya menguduskan nama Tuhan.

Mencapai Kekudusan Yang Sejati

Dari Doa Yesus dapat membantu memahami Tuhan dengan melalui keheningan, menjadikan alat perdamaian bagi orang lain dan juga dapat mengubah melalui tindakan atau perbuatan dan menyenangkan hati Tuhan (Hendi Wijaya, 2023a). Menjadikan doa sebagai senjata untuk melawan serangan yang tiba-tiba masuk, yang dapat merusak kehidupan diri sendiri. Hidup yang tumbuh dan berkembang. Paus Fransiskus menjelaskan bahwa tempat untuk menghidupi kekudusan tidak lain adalah juga tempat dimana seseorang menghidupi panggilannya (Supriyadi, n.d.). Sesuatu yang disatukan takkan dipisahkan dari usaha manusia menuju kekudusan. Sehingga doa Yesus yang menjadi utama dalam kehidupan sendiri dan menyenangkan hati Tuhan dalam setiap tindakan yang dilakukan dan dapat mencapai target hidup yaitu kekudusan..

Kudus adalah pertobatan dan mengakui melalui berdoa dengan memohon. Karena berdoa kepada Tuhan terkadang manusia tidak fokus atau sedang dilanda dengan berbagai godaan-godaan, dengan itu orang percaya harus berhenti sejenak biarlah godaan yang mengganggu doa diri sendiri pergi sebentar dan sambil mencari ketenangan untuk menemukan Allah lagi atau melanjutkan kata-kata yang sudah terpotong, terus berdoa sampai pikiran dan hati benar-benar sudah berdiam didalam Allah dan merasakan kehadiran Allah (Hendi Wijaya, 2023a). Mengheningkan sejenak pada saat berdoa agar orang percaya fokus kepada Tuhan tanpa merasakan gangguan dari iblis. Berdoa adalah sebuah keseriusan untuk mencapai kekudusan. Hamba-hamba Tuhan tidak boleh menyampaikan keluhannya kepada Tuhan melalui doa di media sosial, supaya kekudusan hidup tetap terjaga dan supaya dapat menjadi berkat bagi semua orang (Cordia & Daeli, 2022). Hamba Tuhan yang menjadi teladan bagi manusia baik dalam berdoa hingga menjadi kudus. Karena iblis selalu ada dimanamana pada saat manusia berada dalam zona hancur, jadi orang percaya perlu yang namanya keheningan di dalam Tuhan.

Doa Yang Tidak Kenal Waktu Dengan Menjadi Kudus

Karena berdoa kepada Allah tidak dilihat dari kecepatan atau lambatnya, tidak tertutup kemungkinan mau berapa jam untuk mengucapkan doa Yesus atau berdoa kepada Tuhan dan memiliki suara lantang untuk menyebut namanya karena doa Yesus memiliki kebebasan untuk berdoa asalkan pengucapan teratur ketika mengucapkan doa Yesus, dapat berkata-kata sendiri karena orang percaya telah mengizinkan roh kudus Tuhan masuk sedang berlangsungnya doa yang diucapkan orang percaya (Hendi Wijaya, 2023a). Doa adalah keluar dari mulut manusia yang tidak terduga, dipimpin oleh Roh kudus. Berdoa adalah suatu yang pasti bagi orang percaya. Doa yang mendidik keluar dari kedalaman hati untuk mengenal Tuhan Allah, serta memahami kehendak-Nya. Tiap kata yang terucap dalam doa disusun menjadi kalimat yang jelas dan dapat dimengerti agar tidak mengambang dan juga membosankan (Juli et al., 2023). Jadi berdoa kepada Tuhan menyerahkan seluruh kehidupan orang percaya kepadanya, hingga dapat menarik perhatian Tuhan untuk mencapai keseriusan dalam kekudusan.

Prinsip dalam Berdoa untuk Mencapai Perubahan dari Yang Buruk Menjadi Baik

Hati Tenang Dapat Merasakan Kasih Tuhan

Karena menciptakan keheningan adalah dengan menggunakan doa Yesus, baik itu bebas dan tetap, asalkan penggunaannya secara teratur maka dapat menjadikan doa Yesus sebagai sumber kehidupan sendiri dan menjadikan doa Yesus sebagai senjata dalam melawan serangan iblis yang masuk di dalam diri sendiri dan terlebih-lebih mengutamakan Tuhan dalam segala apapun yang manusia punya (Hendi Wijaya, 2023a). Tanpa cara Tuhan untuk melawan segala hal yang buruk didalam kehidupan orang percaya maka kehidupan orang percaya tidak bisa melawannya karena Tuhanlah yang bisa melawan hal tersebut. Roh kudus yang memberi ketenangan dalam menghadapi situasi yang genting. Karena Roh Kudus adalah sebagai kekuatan dalam menjalankan kehidupan untuk terus hidup suci dan juga memberi orang percaya kehidupan yang baru dan penuh arti bahkan Roh Kudus membebaskan orang percaya dari ikatan dosa dan kejahatan tipu daya iblis (Assa & Arifianto, 2022). Mengandalkan Tuhan supaya menjadi manusia yang berhikmat pada saat berdoa atau meminta pertolongan kepadanya dan menjadikan Tuhan satu-satunya yang dapat mengubah kehidupan orang percaya dan hanya Tuhan yang dapat dipercaya untuk melakukan apapun, sebab tidak ada manusia selain Dia yang dipercaya.

Menyebut Doa Yesus Tanpa Adanya Paksaan

Doa Yesus yang bebas adalah menyatukan waktu doa dan waktu kerja dalam pekerjaan manusia menjadi doa, walaupun berdoa dengan bebas tetapi berdoa bukan cuma tembus pandang yang hanya dilihat sesama manusia melainkan berdoa secara rutin dengan berucap secara reflek tanpa adanya disengajain melainkan karena roh kudus yang ada di dalam diri sendiri yang bercampur tangan (Hendi Wijaya, 2023a). Berdoa dengan tidak sengaja akan membuat doa tersebut memiliki makna setiap kehidupan manusia dan Tuhan dapat merespon apa yang manusia minta kepadanya. Memiliki pandangan yang positif dalam memaknai doa. Karena Doa adalah suatu aspek kerohanian dalam kekristenan yang memiliki kedudukan yang penting karena merupakan tanda seseorang mengenal Allah. Pengenalan akan Allah merupakan dasar keselamatan seseorang (Marunduri, 2017). Oleh karena itu doa tidak boleh berhenti, sebab jika kita lengah maka iblis mendapatkan kesempatan untuk masuk dalam hidup kita sendiri, dengan melakukan doa Yesus suatu yang menjadi pemimpin kehidupan manusia dan menjadi penolong bagi setiap apa yang dibutuhkan oleh orang percaya.

Berdoa Tanpa Adanya Motif Yang Buruk

Karena Doa Yesus memiliki aturan dengan tidak boleh diucapkan dengan cara memaksa kehendak sendiri melainkan kehendak Allah yang terjadi dengan terus mengalir didalam kehidupan sendiri, berdoa kepada Tuhan boleh meneteskan air mata baik itu karena terharu kepada Tuhan yang selalu memberikan yang terbaik didalam kehidupan sendiri akan tetapi air mata bukan karena terpaksa atau formalitas saja agar dilihat orang melainkan air mata menetes sendiri bukan karena kesengajaan melainkan karena menetes sendiri dan tetap tenang atau dalam posisi berdoa dalam keheningan tanpa terganggu oleh tetesan air mata sehingga hati tertuju kepada Tuhan (Hendi Wijaya, 2023a). Berdoa dengan berlinang air mata sangat menyenangkan hati Tuhan tetapi bukan hanya sekedar dari luarnya saja melainkan benar-benar berasal dari hati, karena doa Yesus adalah sebagai penopang kehidupan manusia kejalan yang benar. Berdoa sesuai dengan apa yang Tuhan inginkan bukan yang manusia inginkan dan iman hanya untuk Tuhan. Karena Doa adalah aspek dari Firman Allah yang sesuai dengan kehendak Allah dan merupakan doa yang mengungkapkan kebutuhan orang percaya yang sebenarnya (Marunduri, 2017). Jadi mengucapkan doa Yesus benar berasal dari lubuk

hati manusia, supaya doa Yesus tidak sia-sia pada saat menyebut namanya dan memiliki makna tersendiri bagi kehidupan setiap masing-masing.

Haus Akan Keberadaan Allah Dengan Berdoa Kepada-Nya

Teknik pernapasan dan metode batin hanya sekedar alat untuk membantu sebagian orang yang percaya kepada Tuhan, tidak ada Teknik lain kecuali iman dan kasih yang hidup didalam diri manusia. kedua Teknik ini yang diharuskan setiap orang karena dari situ terpancar kehidupan orang percaya kepada Tuhan dengan berdoa terus mengulang yang tidak sia-sia sebagaimana diucapkan dan dengan rasa takut dan rasa kerinduan kehadiran Allah di sisi orang percaya (Hendi Wijaya, 2023a). Memperkuat iman dan kasih didalam Kristus dengan terus merindukan Tuhan dan tetap berdoa kepadaNya karena orang yang haus akan keberadaNya maka Tuhan senantiasa melindungi bagi yang percaya kepadaNya. Tanpa kasih Tuhan manusia tidak bisa hidup. Seperti yang dikatakan oleh St. Ishak dari Suriah: Bagi orang Kristen, tidak ada pikiran, perasaan, tindakan yang dapat dihasilkan dari Injil tanpa bantuan kasih karunia Allah. Manusia, pada bagiannya, membawa keinginan, tetapi Allah memberikan rahmat, dan dari kegiatan bersama ini, atau sinergi, kepribadian seorang Kristen lahir. Allah tidak memilih umat-Nya siapa yang dikasihani-Nya sebab Tuhan adalah maha pengasih (Hendi Wijaya, 2023b). Sehingga sinergi dari Tuhan membuat manusia bisa tahan hidup, oleh karena itu iman dan kasih satu-satunya yang menunjukkan bahwa manusia percaya kepada Tuhan sehingga dianjurkan untuk tetap berdoa dan haus akan keberadaNya.

Jujur Dalam Setiap Melakukan Kesalahan

Doa Yesus dengan mengucapkan syukur dan mengakui bahwa orang percaya sudah melakukan dosa dengan penuh sungguh-sungguh meminta pengampunan dari Allah, dengan menatap diatas dan merasakan kesedihan menuju sukacita dari Allah dan kerinduan akan kehadiran Allah (Hendi Wijaya, 2023a). Memiliki kerinduan kehadiran Tuhan didalam kehidupan setiap umatnya dengan cara terus berdoa dan merasa bersalah atas apa yang sudah dilakukan. Dengan Memandang dan memikirkan Allah ada dalam kehidupan sendiri. Yang dikatakan Para Bapa Philokalia menekankan pada doa tanpa henti. Mereka mengajak untuk "selalu mengingat Allah," "menjauhi kelupaan," "berjaga-jaga dan berdoa tanpa henti," "berdoa tanpa henti di dalam hati" (Hendi Wijaya, 2023b). Mengajak untuk selalu mengingat Allah supaya tidak terjerumus pada dosa. Karena jika tidak berjaga-jaga otomatis manusia bisa beralih pada iblis atau memikirkan dan merencanakan hal-hal yang jahat. Jadi pentingnya untuk selalu berdoa kepada Tuhan. Sehingga menyebut nama Tuhan dapat orang percaya rasakan kehadiran Tuhan dan bisa merasakan kasih Tuhan.

Memperlakukan orang dengan baik, dengan cara berdoa. Karena berdoa kepada Tuhan bukan berdoa hanya untuk diri sendiri melainkan berdoa untuk semua orang walaupun doa Yesus berkata "kasihanilah aku" akan tetapi orang percaya diam-diam berdoa kepada orang karena mendoakan orang lain dapat menjadi sumber berkat bagi kehidupan orang lain dan kehidupan sendiri (Hendi Wijaya, 2023a). Menunjukkan kebajikan telah dilakukan kepada orang lain dan tidak hanya memikirkan diri sendiri tetapi memikirkan pribadi orang lain. Hidup didalam Kristus bukan sekedar percaya saja, namun memiliki hati yang rendah hati, memiliki ketenangan pada saat berdoa atau berdoa dalam keheningan dan berdoa tanpa henti atau mengingat Allah setiap menit dan waktu. Seperti Abba Musa pernah berkata, "Tidak mungkin seseorang dapat memiliki Kristus di dalam hatinya tanpa henti jika ia tidak hidup dalam keheningan, kerendahan hati, dan doa yang tak henti-hentinya" (Hendi Wijaya, 2023b). Manusia yang tanpa henti berdoa dan memiliki hati yang rendah hati sudah pasti orang

tersebut menerima keselamatan dari Allah. Jadi manusia yang tanpa henti mengingat Allah setiap saat maka dia memiliki cahaya kehidupan dari pada Allah. Jadi berdoa untuk orang lain akan membuahkan hasil bagi orang yang sudah didoakan itu adalah salah satu menunjukkan bahwa kita memiliki hidup yang rendah hati dan tidak memiliki hidup yang egois, sehingga menjadi berkat dalam kehidupan orang lain dan bisa juga bagi kehidupan kita secara pribadi.

Cara Memberikan Jalan atau Ruang Hati Hanya Untuk Tuhan

Menerima Berkat Tuhan Secara Gratis

Karena tujuan doa Yesus adalah bagaimana manusia membawa Kristus didalam kehidupan sendiri dan merenungkan bagaimana Tuhan memberikan secara cuma-cuma keselamatan bagi manusia melalui pembaptisan, perjamuan kudus yang dapat menyucikan diri sendiri yang sudah jatuh dari dosa dan memiliki hidup yang baru yang tidak terus menerus melakukan dosa, menunjukkan bahwa doa Yesus, manusia dapat merasakan anugerah dari Allah yang dapat merubah diri lebih baik lagi (Hendi Wijaya, 2023a). Menyucikan diri dari dosa dapat membuat kehidupan manusia menjadi baru dan menjadi kuat iman untuk melayani Tuhan. Pembaruan didalam kehidupan manusia. Pada dasarnya theosis adalah inti dari kabar baik Injil, yaitu bahwa kita dipanggil untuk mengambil bagian dalam kehidupan Allah. Keselamatan dalam teologi Ortodoks jauh lebih positif daripada negatif (Hendi Wijaya, 2023b). Manusia hidup supaya mengambil kesempatan untuk berbuat hal yang baik dan memperbaharui atau menyucikan diri dengan mengambil bagian dari Allah. Hidup didalam Kristus akan membuat manusia hidup terlihat sempurna dimata Tuhan. Jadi dengan sudah menyucikan diri dapat disimpulkan bahwa manusia harus melakukan setiap aturan Tuhan dan tidak melakukan dosa yang sudah diperbuat melainkan menyenangkan hati Allah dengan mengikuti setiap aturan tanpa melanggarnya lagi.

Mencari Saluran Untuk Mencapai Keterbukaan Jiwa

Karena secara kemanusiaan kata sahabat sangat dibutuhkan karena sahabat adalah yang bisa menemani seseorang dan bisa juga merubah seseorang kejalan yang benar, sama halnya sahabat jiwa yang membutuhkan teman yang bisa membimbing untuk berdoa atau secara keterbukaan kepada Allah dan bisa juga tanpa bimbingan sahabat, karena doa tidak ada bahaya asalkan mengucapkannya dengan hati yang Ikhlas , rendah hati, singkat dan bisa menyentuh hati Tuhan (Hendi Wijaya, 2023a). Mempunyai sahabat jiwa atau tidak ada sama saja karena berdoa kepada Tuhan yang dibutuhkan adalah hanya ketenangan, memiliki iman dan taat atas perintah-Nya. Menjaga hati dari segala kejahatan. Hati manusia adalah sebuah kapel di mana doa yang terus menerus dapat dipanjatkan kepada Allah; ini adalah bagian dari gambar Allah dalam diri orang percaya (Hendi Wijaya, 2023b). Manusia menjaga hati sama halnya mereka menjaga gambar atau tubuh Allah yang ada dalam hati manusia. Jadi, jika manusia mengambil dari bagian dari gambar Allah maka manusia terus menerus berdoa, berserah kepada Allah dan menjaga hati dari noda yang tidak diinginkan Allah, dan mencari Dia melalui berdoa kepada-Nya maka sama halnya manusia mempunyai sahabat jiwa yang selalu menemani kemanapun orang percaya berada.

Memiliki Pikiran Yang Sama Dan Kerjasama Yang Kuat

Doa Yesus adalah tentang keilahian-Nya sebagai Tuhan dan Anak Allah yang Dimana doa Yesus mengakui iman pada kebenaran yang memikirkan Bapa-Nya yang lebih jauh dan Roh Kudus juga hadir didalam doa Yesus meskipun tidak disebut Namanya karena sama hal jika disebut nama Yesus yang tidak menyebut itu jika tidak adanya bercampur tangan Roh. Ketiga

pribadi Allah adalah yang saling bergerak, saling memiliki kekompakan dan saling mengasihi tanpa henti karena dari kasih ketiga pribadi tersebut dapat bersekutu atau mereka dapat bekerja sesuai pekerjaan mereka (Hendi Wijaya, 2023a). Sama hal dalam mengontrol tubuh yang dapat bekerjasama untuk tidak melakukan yang tidak diinginkan Tuhan dengan menyebut doa Yesus. Menjaga *nous* sama halnya menjaga gambar Allah yang ada didalam diri sendiri. *Nous* memperoleh pengetahuan tentang Allah dan karunia dia krisis hanya melalui rahmat Allah, dibantu oleh doa, sakramen-sakramen, dan pembelajaran firman Tuhan. *Nous* bukan hanya sekedar menjaga secara manusia tetapi menjaga *nous* dengan menyerahkan seluruh jiwa dan raga ke dalam tangan Allah (Hendi Wijaya, 2023b). Jika manusia tidak menyerahkan seluruh jiwa dan raganya maka *nous* gampang rusak karena iblis cepat dan dapat melihat titik kelemahan manusia. Jadi ketiga pribadi Allah dapat dilakukan dalam kehidupan dengan cara bekerjasama untuk mengontrol *nous*, hati dan pikiran sehingga manusia tidak terjerumus dalam godaan-godaan yang dapat membuat dosa semakin besar dan yang tidak diinginkan Tuhan.

Memperluas Pikiran Dengan Cara Berdoa Kepada Tuhan

Dari tulisan-tulisan St. Gregorius dari Sinai dan kedua Xanthopoulos, jelaslah bahwa Doa Yesus memperkaya kehidupan sakramental tetapi tidak menggantikannya, doa Yesus ini dapat memperluas pikiran manusia dan merubah orang yang tidak percaya Kristus menjadi percaya karena adanya doa Yesus tidak tertutup kemungkinan mereka memakainya karena doa Yesus ini milik bersama yang dapat mengaruniakan kasihNya kepada manusia (Hendi Wijaya, 2023a). Doa Yesus dapat merubah segala hal yang negatif yang ada dalam diri seseorang, sehingga orang yang menyebut namanya dapat menjadi orang yang lebih baik dimata Tuhan. Mengetahui mana yang baik dan yang buruk dengan berdoa kepada Tuhan. Kemampuan membedakan adalah karunia hikmat khusus dari Allah yang memungkinkan kita untuk membedakan roh-roh yang baik dan roh-roh yang jahat, kebenaran dan kepalsuan, karena roh-roh yang jahat selalu menyamar sebagai "malaikat-malaikat terang." *Diakrisis* memiliki arti "membedakan", "diskriminasi", "menilai" (Hendi Wijaya, 2023b). Manusia seharusnya menilai dan membedakan mana yang gelap dan yang terang, karena iblis selalu hadir dimanapun manusia berada sehingga manusia terjerumus dalam dosa. Jadi manusia berjaga-jaga, berpikir sebelum melakukan tindakan dan terlebih-lebih takut akan Tuhan. Jadi doa Yesus tidak diragukan karena doa Yesus sangat lah berefek bagi kehidupan manusia, karena doa Yesus bisa menjadi sumber penopang kehidupan setiap umat-Nya.

Menguatkan semua orang dengan berdoa untuk mereka. Karena doa syafaat yang kuat adalah berdoa bersama-sama untuk bersekutu kepada Tuhan dan memuliakan Dia dengan menyebut nama-Nya sehingga doa orang percaya adalah sesuatu hal yang menunjukkan bahwa terjadinya kemenangan atau mukjizat dalam hidupnya (Hendi Wijaya, 2023a). Iman dan kepercayaan dapat mewujudkan sesuatu hal yang tidak terjadi maka bisa terjadi oleh karena Dia. Peran manusia adalah melakukan tindakan dalam doa syafaat. Artinya bahwa doa bukanlah memaksakan Allah melakukan kehendak manusia, tetapi suatu sikap melalui mana manusia ingin agar kehendak Allah terjadi (Jasmin, 2006). Oleh karena itu doa syafaat adalah menggambarkan siapa diri kita dan peran apa yang perlu kita doakan apakah itu berdoa atas kehendak kita sendiri atau kehendak Tuhan. Sehingga dalam hal ini manusia perlu menyerahkan doa atas kehendak sebab kehendak manusia belum tentu baik dalam dirinya sendiri tetapi kehendak Tuhan pasti yang terbaik bagi manusia.

Memikirkan Sesama Sama Halnya Memikirkan Tuhan

Karena berdoa untuk sendiri itu sama halnya egois tidak memikirkan orang lain dan segala yang ada didunia ini yang perlu dirubah, oleh karena itu berdoa sebenarnya adalah berdoa untuk diri sendiri dan tidak lupa berdoa untuk semua orang agar bisa merasakan kasih Allah secara bersama-sama (Hendi Wijaya, 2023a). Berdoa kepada sesama adalah menunjukkan kasih kepada seseorang dan salah satu yang dapat menyenangkan hati Tuhan. Belajar dari kehidupan Tuhan Yesus, maka kasih terus ada dalam hidup masing-masing setiap manusia. Karena kasih adalah yang dapat menjadikan orang Kristen sejati hidup dalam integritas sebagaimana Yesus hidup, artinya bahwa kehidupan seseorang tersebut didorong oleh keinginan untuk menyenangkan Tuhan dalam hidupnya (Tarigan, Widiastuti, & Sihombing, 2022). Jadi berdoa untuk diri sendiri sama halnya cuman mementingkan diri sendiri tanpa memikirkan orang lain yang sedang menderita dan yang masih belum mengenal Tuhan. oleh karena itu berdoa untuk semua orang adalah bentuk kasih kita kepada sesama dan sama-sama merasakan sukacita kepada Tuhan.

KESIMPULAN

Doa puja Yesus merupakan doa yang penuh dengan permohonan kepada Tuhan dan salah satu cara manusia untuk dapat mengenal Allah lebih dalam. Hal ini memberikan petunjuk bagi manusia bahwa doa ini dapat menyadarkan manusia bahwa tidak ada allah lain selain Allah yang menyelamatkan manusia dalam kesakitan dan penderitaan dalam segala hal apapun. Sebab Tuhan maha pengasih dan maha penyayang, tidak membiarkan umat-Nya berlarut-larut dalam kesedihan dan keterpurukan baik itu dalam batin atau dalam fisik yang telah jatuh kedalam dosa. Oleh karena itu doa Yesus ini sangat bermakna bagi kehidupan manusia, dimana manusia dapat memohon belas kasihan kepada-Nya. Caranya adalah dengan taat akan Firman Tuhan, berdoa sesuai dengan kehendak-Nya bukan kehendak manusia sebab Tuhan tahu apa yang umat-Nya butuhkan dalam menjalani kehidupan hari-harinya, mendengarkan roh kudus yang bekerja dalam kehidupan masing-masing, doa ini juga mengajak manusia agar menggali apa yang Tuhan inginkan dalam kehidupan setiap manusia yaitu dengan melakukan suatu kebajikan: memiliki kehidupan yang murni, kasih, kerajinan, kesabaran, kebaikan dari lubuk hati, dan kerendahan hati. Dalam hal ini doa ini mengajarkan manusia bagaimana meneladani Kristus dalam hal berbuat suatu kebajikan dengan memiliki usaha atau upaya walaupun itu sesuatu hal yang merugikan diri sendiri tetapi dibalik itu semua Tuhan tidak menutup mata bagi orang yang melakukan hal kebaikan dengan tulus.

REFERENSI

- Assa, B. R., & Arifianto, Y. A. (2022). Peran Pendidikan Agama Kristen Terhadap Prinsip Memelihara Kesucian Dalam 1 Petrus 1:16 Di Era Disrupsi. *Jurnal Pendidikan Agama Kristen (JUPAK)*, 3(1), 63–79. <https://doi.org/10.52489/jupak.v3i1.104>
- Cordia, M., & Daeli, D. (2022). Sikap Etis Hamba Tuhan Dalam Berdoa Melalui Media Sosial. *Jurnal Matetes Stt Ebenhaezer*, 3(2), 104–116.
- Gulo, H., & Hendi, H. (2021). Spiritualitas Doa Puja Yesus Menurut Bapa-Bapa Philokalia. *Manna Rafflesia*, 7(2), 327–347. https://doi.org/10.38091/man_raf.v7i2.151
- Hendi Wijaya. (2023a). *Doa Yesus Menurut Kallistos Ware*. Purwokerto: STT SOTERIA PURWOKERTO.

- Hendi Wijaya. (2023b). *Pengantar Dasar Philokalia*. Purwokerto: STT SOTERIA PURWOKERTO.
- Hia, H., & Wijaya, H. (2022). Menjalani Kehidupan Kesendirian Menurut St. Ishak Dari Suriah: Pengudusan Hati Dan Pikiran Untuk Mencapai Theosis. *Jurnal Misioner*, 2(2), 255–275. <https://doi.org/10.51770/jm.v2i2.71>
- Ilmiawati Rindi, E. (2022). Makna Doa Menurut Perspektif Paulus Dalam Surat-Suratnya Dan Implementasinya Terhadap Kehidupan Orang Percaya. *Caraka*, 1407(April), 2722–1393.
- Jasmin, M. (2006). Konsep Syafaat Dalam Rencana Total Allah. *Jurnal Jaffray*, 4(1), 34. <https://doi.org/10.25278/jj71.v4i1.133>
- Juli, V. N., Gerakan, J. C., Dan, P., Dalam, W., Agama, I., Negeri, K., & Manado, I. (2023). DA ' AT : *Jurnal Teologi Kristen* DA ' AT : *Jurnal Teologi Kristen*. 4(2), 13–36.
- Lawolo, A. (2023). Konsep Doa Puja Yesus menurut Kallistos Ware. *ELEOS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 3(1), 1–19. <https://doi.org/10.53814/eleos.v3i1.54>
- Lontoh, R. (2022). Rancang Bangun Teologi Spiritual Dalam Pembentukan Spiritualitas Orang Percaya. *Kaluteros Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 4(2), 1–11. <https://doi.org/10.60146/.v4i2.47>
- Marunduri, C. F. (2017). Teologi Doa Martin Luther. *Verbum Christi: Jurnal Teologi Reformed Injili*, 4(1), 15–40. <https://doi.org/10.51688/vc4.1.2017.art1>
- Sabariah Zega. (2020). Refleksi Teologis tentang Makna Ibadah yang Sejati. *Voice of HAMI: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, Vol 3(No. 1), 28–38.
- Sisga Desriman Zebua. (2024). Memahami Makna Doa Yang Benar dan Implikasinya Dalam Kehidupan Sehari-Hari Mat 7:7. *Institut Agama Kristen (IAKN) TARUTUNG*, 1(1), 1–5.
- Supriyadi, A. (n.d.). *Dipanggil kepada kekudusan*. 26–47.
- Suratman, E. (2020). Doa Bapa Kami Sebagai Landasan Tingkah Laku Orang Percaya Kepada Yesus. *Phronesis: Jurnal Teologi Dan Misi*, 2(2), 149–157. <https://doi.org/10.47457/phr.v2i2.43>
- Tarigan, I. S., 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>