

## **KONSEP DOA DALAM KEHENINGAN MENURUT ST. EPHREM DARI SURIAH DALAM *HYMNS PRESERVED IN ARMENIAN, NO. 1*: MENYATU DENGAN ALLAH**

**Zelinofitasari Daeli**

Sekolah Tinggi Teologi Soteria Purwokerto

Korespondensi:  
zelinofitasari@gmail.com

Histori:  
Diserahkan: 24 Juni 2022 ,  
dipublikasikan : 30 Oktober  
2022

DOI: 10.51770/jm.v2i2.72

Keywords: *Spiritual, Prayer In Silence, Purification Of The Heart.*

Kata kunci: Spiritual, Doa Dalam Keheningan, Penyucian Hati.

Karya ilmiah ini dipublikasikan di bawah *Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License*

**Abstract.** *Prayer in silence is a prayer of the mind that is continuously done without stopping to ask for God`s mercy. But in another view says that prayer is only a human request to God. But for Ephrem, it is emphasized that prayer is not just a request, but prayer in human silence can maintain the purity of the heart and unite with God in the book Hymns Preserved In Armenian, No. 1 . The method used in writing this article is library research, to describe how important it is to pray in silence. By praying in silence, we can become like Christ through constant repentance and asceticism. So that the power of evil is not easy to attack thoughts because there is power from God.*

**Abstrak.** Doa dalam keheningan merupakan doa batin yang terus-menerus dilakukan tanpa henti untuk meminta belas kasih Allah. Tetapi dalam pandangan lain mengatakan bahwa doa itu hanya sebatas permohonan manusia kepada Allah. Tapi bagi Ephrem doa itu bukan hanya sebatas permohonan, tetapi doa dalam keheningan manusia

dapat menjaga kesucian hati dan menyatu dengan Allah dalam buku *Hymns Preserved In Armenian, No. 1* Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah penelitian pustaka, untuk menguraikan betapa pentingnya melakukan doa dalam keheningan. Dengan ada doa dalam keheningan dapat menjadi serupa dengan Kristus melalui pertobatan dan askesis yang terus dilakukan tanpa henti. Sehingga kuasa kejahatan tidak mudah menyerang pikiran-pikiran sebab ada kekuatan yang dari Tuhan.

### **PENDAHULUAN**

Doa bagi orang percaya masa kini dinilai sebagai gaya hidup untuk memperoleh kekuatan dan permohonan kepada Tuhan. Doa bukan hanya sekedar menunjukkan aktivitas keagamaan atau menunjukkan kesalahan

dalam beragama, tetapi doa adalah ungkapan rasa rindu manusia kepada Tuhan. Orang-orang yang melakukan doa yakin bahwa Tuhan sebagai tempat permohonan untuk memenuhi kebutuhan pribadi sehingga di dalam doa muncul berbagai permohonan-permohonan yang terus-menerus di panjatkan kepada Tuhan. Benyamin mengatakan bahwa doa hanya sebatas kata-kata dan luapan keinginan-keinginan kepada Tuhan (N. C. Benyamin 2018). Di sisi lain bahwa doa itu bukan sebatas permohonan atau gaya hidup melainkan doa sebagai sesuatu yang penting dalam kehidupan rohani. Hendi mengatakan bahwa inti dari doa adalah mengajarkan keheningan bati. Tubuh dan pikiran dibawa ke dalam keheningan dan ketenangan untuk mengalami kedamaian dari Allah (Hendi 2022). Jadi doa bukan hanya sekedar keinginan, tapi sebuah kedamaian. Doa dalam keheningan tidak sekedar diam, tetapi mendengar suara Tuhan (Gulo dan Hendi 2021).

Di sisi lain, St. Ephrem berpendapat bahwa doa menjadi suatu sarana untuk menyatu dengan Allah melalui doa dalam keheningan, sehingga doa dalam keheningan merupakan cara untuk menjaga hati dari berbagai godaan-godaan serangan Iblis dan juga dapat merasakan hadirat Allah (Brock 1987). Doa dalam keheningan bukan hanya sebatas permohonan atau berdiam diri, melainkan dalam doa keheningan hati dan pikiran terus aktif dalam bersinergi dengan Allah. Sehingga melalui doa

dalam keheningan hati dapat terjaga dari kejahatan dan dapat mengalami hidup bersama dengan Allah.

### **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah penelitian pustaka (Hadiwitanto 2017). Dimulai dengan menguraikan doa dalam keheningan bagi kehidupan orang percaya, untuk terus mengerti bahwa doa dalam keheningan sangat penting untuk membangun relasi dengan Allah. Melalui doa dalam keheningan manusia dapat memfokuskan hati dan pikiran dengan Tuhan. Untuk mendukung proses analisis, penulis melakukan studi pustaka. Tujuan akhir artikel ini adalah menyatu dengan Allah dan menikmati anugerah dari Allah. Makna ini terdiri atas sebuah ide utama dan beberapa ide-ide pendukung.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Doa dapat menenangkan hati dan pikiran (Flp. 4:6-7). Manusia dapat mengalami damai sejahtera dari Allah melalui doa dan mendatangkan belas kasihan Allah. Ephrem menekankan bahwa melalui doa dalam keheningan dapat merasakan hadirat Allah dan mendapatkan belas kasihan dari Allah, doa dalam keheningan menjadi perwakilan manusia untuk terkoneksi dengan Allah dan doa juga menjadi kekuatan manusia dalam menghadapi godaan (Brock 1987). Keheningan tidak pernah mengalami kekosongan sebab keheningan selalu dipenuhi dengan

hadirat dan karunia Tuhan. Berdiri dihadapan Tuhan, dengan berbagai kehati-hatian atau waspada (*nepsis*).

Melalui doa dalam keheningan manusia memiliki kekuatan untuk melawan musuh-musuh (dosa), supaya dapat melakukan kehendak Allah. Tetapi doa dalam keheningan jiwa dan tubuh membawa kesunyian untuk mendatangkan hadirat Tuhan. Kadjakoro mengatakan bahwa doa merupakan senjata perlengkapan bagi orang percaya untuk melawan musuh-musuh yaitu Iblis (Ef.6:18-20), seperti Rasul Paulus menasehati jemaat Efesus untuk selalu berjaga-jaga (Kadjakoro 2019). Gulo dan Hendi mengatakan bahwa keheningan bukan hanya pikiran atau hati tetapi juga seluruh tubuh. Manusia dapat diam tetapi harus menahan diri untuk melawan segala pandangan-pandangan yang kotor (Gulo dan Hendi 2021). Doa yang hening adalah kesempatan bagi jiwa, pikiran, dan tubuh untuk menerima kuasa dan energi dari Tuhan. Mutak menjelaskan bahwa keheningan mengacu pada situasi di mana seseorang berhenti berbicara sejenak, untuk menenangkan diri dan mendengar dari hati yang dalam baik suara dirinya sendiri maupun suara Tuhan, melalui dialog yang dilakukan (Mutak 2016). Dengan kata lain, ketenangan mengacu pada berada dalam situasi yang tenang untuk berbicara dengan Tuhan dan mendapatkan energi. Hendi mengatakan energi (kalori) dari Allah itu seperti sumber tenaga dan bahan untuk berlari, supaya mendapatkan kekuatan dan energi Allah. sehingga manusia selalu mengisi hati melalui doa dalam keheningan

(Hendi 2018a). Doa dalam keheningan dapat dicapai melalui latihan rohani untuk selalu berjaga-jaga tanpa henti. Berikut ini adalah uraian pentingnya untuk melakukan doa dalam keheningan yaitu :

**Doa: Menjaga Kesucian Hati**

Doa merupakan bagian dari disiplin rohani yang dapat menjaga hati manusia untuk terus dimurnikan, sebab doa sebagai disiplin dari diri atau benteng pertahanan yang kuat bagi orang percaya untuk melawan godaan yang berasal dari dalam maupun luar (S. Zega dan Hendi 2021). Kemurnian hati merupakan hal yang penting karena manusia dapat melihat Tuhan melalui kesucian hati. Kesucian hati hanya dapat dicapai oleh anak-anak Allah. Kesucian hati adalah mencintai Allah dan sesamanya serta hidup melawan dosa. Dan manusia selalu mentaati Tuhan dalam setiap keadaan untuk menjaga kebersihan hati yang selalu dilakukan setiap hari, untuk mencintai dan merindukan Tuhan. Oleh karena itu, dengan hati yang murni manusia dapat melihat dan menikmati hadirat Tuhan.

Kemurnian hati merupakan hal yang penting karena manusia dapat melihat Tuhan melalui kesucian hati. Kesucian hati hanya dapat dicapai oleh anak-anak Allah. Kesucian hati adalah mencintai Allah dan sesamanya serta hidup melawan dosa. Manusia selalu menaati Tuhan dalam setiap keadaan untuk menjaga kebersihan hati yang selalu dilakukan setiap hari, untuk mencintai dan merindukan Tuhan. Oleh karena itu, dengan hati yang murni manusia dapat melihat dan menikmati hadirat

Tuhan (Hendi 2018d, 12). Anugerah Allah yang menjadi alat utama untuk menghadapi godaan sebelum manusia berjuang sendiri dengan kekuatan sendiri, itu yang mengajarkan manusia terus berjaga-jaga. Manusia tidak tinggal diam melainkan melakukan kegiatan yang membuat roh terkoneksi (bersinergi) dengan Allah melalui doa. Hanyalah Roh Kudus yang mampu membersihkan dan menjaga hati dari jerat maut. Hati manusia penuh dengan tipu daya tetapi dalam doa mendorong seseorang untuk berdoa dalam keheningan bukan hanya sebatas berdiam melainkan terus berjaga-jaga (M'Cheyne 2006). St. Ephrem mengatakan bahwa melalui doa dalam keheningan hati terus dijaga dari hal-hal dunia sebab hati adalah pusat dari kehidupan manusia dan melalui hati manusia dapat menyatuh dengan Tuhan. Jadi hati adalah pusat dari segala sesuatu yang terus berkaitan dari seluruh hidup seseorang (Brock 1987).

Hati merupakan bagian dari perangkat batin yang terus berhubungan dengan Allah sehingga melalui doa salah satu cara untuk berjaga-jaga. Sama seperti yang dikatakn oleh Evagrius jadilah penjaga gerbang hatimu dan jangan memikirkannya tanpa menyadarinya (Coniaris, n.d.). Dengan cara demikian hati manusia dapat terhindar dari kuasa iblis dan dosa pada saat seseorang terus bergantung pada kasih karunia Allah sebab Allah adalah kasih itu sendiri (Yohanes 4:7). Melalui doa orang dapat merasakan dan menikmati hubungan yang intim dengan Tuhan karena hati mereka terbuka kepada Tuhan melalui keheningan (Cho 1998). Tetapi Hendi juga

berpendapat bahwa hati tempat pencurahan kasih Allah melalui Roh Kudus, Allah telah mencurahkan kasih-Nya dalam hati manusia yang dikaruniakan kepada manusia, sehingga tubuh dan pikiran manusia di bawa ke dalam keheningan dan ketenangan untuk mengalami kedamaian dan hadirat Allah (Hendi 2018). Pikiran adalah satu-satunya kunci kehidupan semua manusia. Dalam Amsal 4:23, "Jagalah hatimu dengan segala kewaspadaan, karena dari situ terpancar kehidupan." Salomo menasehati manusia untuk selalu melindungi hati karena sumber kehidupan mengalir dari hati. Hati tidak hanya berpotensi mengeluarkan hal yang baik tetapi juga berpotensi mengeluarkan hal yang jahat. Hati menjadi ungkapan dari akhir kehidupan manusia yang dapat mengeluarkan hal-hal yang baik maupun jahat. Hati diisi dan dijaga dengan berbagai perisai yaitu pikiran Kristus melalui doa dalam keheningan melalui askesis dan pertobatan.

a. *Askesis* (Disiplin Rohani)

*Askesis* adalah disiplin rohani yang terus dilakukan melalui perjuangan batin bersama dengan Kristus. Rasul Paulus dalam (Flp. 3:14) jalan askesis yakni disiplin dan latihan rohani manusia untuk mencapai keheningan. Hendi mengatakan bahwa askesis adalah mereka yang terus bertanding untuk menjaga hati dan pikiran dari serangan kegelapan, melalui terus berlatih dan melakukan disiplin (Hendi 2017). Melalui askesis manusia dapat menyiksa diri untuk melawan hawa nafsu duniawi supaya hati dan pikiran menjadi murni

dan suci (Mat. 5:8). Hendi mengutip St.Gregory Palamas mengatakan bahwa kehidupan askesis adalah sebuah perjuangan yang terjadi di dalam hati yaitu untuk melawan tipuan musuh yang dapat membangkitkan hawa nafsu yang hendak masuk ke dalam jiwa manusia (Hendi 2018c). Dengan anugerah Allah manusia dapat dimampukan untuk menerima Allah supaya dapat masuk dan memenuhi jiwa manusia. Jika bukan Allah yang berdiam dalam hati manusia, maka kegelapan akan berkuasa atas kehidupan manusia. Oleh sebab itu, pentingnya bagi manusia untuk melakukan askesis adalah supaya tetap menjaga hati dan memiliki kerinduan yang dalam mengenal Allah dan menyatu dengan-Nya melalui perjuangan dan pelatihan rohani.

Dalam *askesis* ada penyucian diri untuk menyatu dengan Allah, dalam *askesis* manusia mampu untuk merespon atas kasih karunia Allah yang menyelamatkan dan merupakan karya Roh Kudus. *Askesis* terus dilakukan, tetapi hanya melalui kasih karunia Allah dalam setiap kehidupan manusia. Sehingga *askesis* melatih hati, pikiran terus memikirkan sesuatu yang diperintahkan oleh Tuhan, sehingga pikiran tidak mudah terikat dengan sesuatu yang menjadi penghalang untuk merespon kasih dari Tuhan.

b. Pertobatan



Dengan bertobat menjadi pribadi rohani yang semakin bertumbuh di dalam Kristus (2Ptr. 3:12), sebagai hasil dari pertumbuhan ini, manusia mencerminkan kemuliaan Allah dengan wajah-wajah yang penuh sinar Kristus. Bertumbuh kepada Kristus, atau menjadi seperti Kristus, adalah perjuangan spiritual karena sebagian dari kita masih duniawi (Wijaya 2018, 15). Karena Allah membenci kejahatan tapi Allah mengasihi mereka yang bertobata sebab mereka tidak terikat lagi oleh kuasa kegelapan. Seseorang yang sudah melakukan pertobatan terus mencari dan memikirkan hal-hal di atas bukan hanya karena mereka mati bersama Kristus, tapi juga karena hidup bersama dengan Kristus. Fransiskan dan Hendi mengatakan bahwa hidup dalam terang, manusia dapat melihat masa depan karena cahaya dalam memungkinkannya melihat terang itu, yaitu wajah Kristus itu sendiri (Juliawati dan Hendi 2021). Sehingga melalui terang manusia dapat melihat Allah melalui doa dalam keheningan.

Hati adalah terang bagi kehidupan manusia untuk menjaga terang hati terus dimurnikan dan dijauhkan dari hal-hal dunia sehingga melalui doa dalam keheningan terang itu dapat terjaga. Matius 5:8 menyatakan, “Berbahagialah mereka yang suci hatinya, karena mereka akan melihat Allah. Sebab tidak ada seorangpun yang suci di hadapan Allah, tetapi pada saat kedatangan Roh kudus maka semua orang telah mengalami kuasa

dari Allah. Orang yang suci bukan berarti tidak memiliki dosa, melainkan yang Tuhan inginkan bagi manusia adalah kepekaan atau respon hati yang paling dalam. St Ephrem mengatakan bahwa melalui doa yang dipanjatkan kepada Tuhan akan mendatang sesuatu yang baru seperti manna yang turun dari surga (Brock 1987). Keheningan menjadi cara untuk mencegah hati terganggu oleh keinginan dan serangan iblis yang berbentuk godaan, kedengkian yang pada akhirnya mengarah kepada kejahatan. Sehingga keheningan ini yang memberikan gairah untuk selalu waspada dan melakukan semua perintah. Ini yang membuat hati menjadi tenang dan tidak mudah terganggu oleh apapun. Dalam keheningan ini, hati terus bernafas dan meminta belas kasihan Allah.

Manusia melakukan doa, sebab manusia membutuhkan banyak pertolongan dari Tuhan untuk menuju kearah Kristus. Doa dalam keheningan manusia dapat berjaga-jaga terhadap anggota tubuh seseorang supaya tidak dikuasai oleh iblis dan perbuatan-perbuatan jahat. Rasul Paulus mengatakan dalam (Gal. 5:24) manusia tetap berdoa untuk terus berjaga-jaga untuk melawan kuasa dosa yang terus menimpah kehidupan manusia. Anemala Zai mengatakan bahwa dalam doa juga manusia mendapatkan pemurnian jiwa, di dalam pemurnian hati, pikiran dan seluruh tubuh manusia dipersembahkan kepada Tuhan (Zai 2020). Dalam pemurnian jiwa manusia dapat membentengkan hati dan pikiran kepada Kristus, berdoa, dan berjaga-jaga sehingga segala perbuatan

berasal dari tuhan. Melalui doa dalam keheningan manusia mencapai kesatuan dengan Allah untuk menjadi menyatu dengan Kristus.

Hidup di dalam doa sangat penting yang namanya keheningan dan kefokuskan kepada Kristus sebab, yang menjadi fokus utama seseorang dalam doa adalah untuk merasakan hadirat Allah. Jonatan Liem mengutip Teresa mengatakan bahwa hidup dalam doa harus penuh dengan kasih, pengosongan diri dari benda-benda ciptaan dan kerendahan hati yang sejati (Gie 2021). Dalam kerendahan hati manusia memiliki kasih untuk membangun hubungan dengan Allah dan mengalami berbagai perbedaan dari dunia ini dan kerajaan Allah. Sebab kasih dibangun dari kasih Tuhan yang terlebih dahulu diberikan kepada manusia, dan kasih itu dialami melalui doa.

#### **DOA: MANUNGGAL DENGAN ALLAH**

Manunggal dengan Allah adalah tujuan utama manusia untuk menjadi segambar dan serupa dengan Kristus. Untuk mencapai kehidupan manunggal dengan Allah (segambar dengan Kristus) adalah mengerjakan keselamatan terus menerus di dalam kehidupan sehari-hari melalui pertobatan. Hendi dan Foris mengatakan bahwa pertobatan merupakan salah satu cara untuk menanggalkan beban dosa yang merintang hidup ini, dan berlomba tekun dalam perlombaan yang diwajibkan untuk menanggalkan beban dosa menuju kepada Kristus (F. Zega 2020). Pertobatan merupakan kunci dari kedewasaan seseorang di dalam Kristus.

Sehingga seseorang dalam mencapai hidup manunggal dengan Allah melalui doa untuk meminta belas kasihan. Doa yang berarti adalah doa yang berkenan kepada Allah yang timbul dari hati yang suci yang mau mengakui dosa-dosa dan air mata pertobatan (F. Zega 2020). Dalam pertobatan menghadirkan kerajaan surga dan memenuhi keinginan Allah.

Jadi, pertobatan sangatlah penting dalam kehidupan rohani untuk meninggalkan manusia lama dan hidup bersama dengan Kristus. Melalui doa dalam merupakan salah satu cara untuk meminta belas kasihan Allah dan atas kesadaran diri-sendiri dihadapan Tuhan sebagai orang berdosa. Hiskia Gulo mengutip Gregory Palamas bahwa doa keheningan dapat menjaga hati dan pikiran dari berbagai godaan, sehingga melalui doa dapat merasakan pribadi yang Ilahi (Gulo dan Hendi 2021). Namun, doa berisi dengan permohonan yang penuh dengan kerendahan hati sehingga doa menjadi efektif untuk terus dilakukan. Doa bukan sekadar kata-kata yang diucapkan tetapi doa yang diucapkan berasal dari hati dan masuk ke dalam jiwa untuk menikmati hadirat Allah.

Menikmati anugerah Allah adalah proses untuk menyatu dengan Allah dan merespon kasih karunia Allah yang turun ke dalam hati. Hendi mengatakan bahwa, "Anugerah dan iman yang terus bersinergi untuk menghasilkan pertobatan dan penyucian atau purifikasi dalam perbuatan baik yang mewujudkan buah Roh Kudus (Hendi 2018b, 103). Jadi penulis menegaskan bahwa doa dalam keheningan menghadirkan Allah dalam hati

untuk memperbaharui dan memurnikan hati, supaya seseorang menjadi segambar dan serupa dengan Kristus. Pertobatan melalui doa-doa yang dipanjatkan kepada Kristus merupakan pertobatan dan air mata yang satu kesatuan di dalam doa (Wijaya 2018). Pertobatan merupakan cara untuk pembaharuan spiritual seseorang dalam mencapai kesempurnaan bersama dengan Kristus. Sebab, semakin melakukan pertobatan dan menjauhkan diri dari kegelapan maka semakin mencerminkan kemuliaan Tuhan dengan muka yang tidak bersulubung. Karena kemuliaan itu datang dari Tuhan yang adalah Roh, sehingga manusia diubah menjadi serupa dengan Kristus (Wijaya 2018). Sebab tujuan dari manusia adalah untuk berpartisipasi hidup bersama dengan Tuhan dan melakukan kebenaran yang sejalan dengan Firman-Nya. Manulu mengatakan bahwa manunggal dengan Allah berarti mengalami pemulihan, karena terpilih untuk mengambil bagian dari pekerjaan Kristus yaitu untuk memuliakan Allah (Manalu 2019). Oleh karena itu, tidak semua manusia terpilih melainkan hanya yang datang kepada Kristus sebagai hidup terpilih bersama dengan Tuhan. Manunggal dengan Allah adalah hidup bersama dengan Allah dan melakukan apa yang Dia perintahkan bagi manusia.

Manunggal dengan Allah adalah memperoleh pengetahuan dan kebijaksanaan-Nya melalui anugerah Allah, seseorang yang hatinya telah dibentuk oleh pengetahuan yang datang melalui berkat kebajikan akan mengalami hal-hal ilahi. Hendi mengutip Maximus menjelaskan bahwa hati

manusia tidak memiliki kekuatan untuk hidup bersama dengan Allah selain Allah yang turun ke dalam hati seseorang (Hendi 2019). Di dalam doa kedalaman hati seseorang semakin tidak dapat dipahami sebab telah menemukan kerajaan Allah. Sehingga Roh Kudus terus bekerja untuk menyuinari tubuh dan hati supaya tetap berpusat pada Kristus.

Dalam doa keheningan manusia meminta belas kasihan dan pengampunan dari Tuhan untuk terhindar dari berbagai godaan. Benyamin mengatakan bahwa melalui doa kesadaran akan Allah semakin berkuasa atas hidup seseorang, untuk mendatangkan kepenuhan dari Allah (N. Benyamin 20018). Permohonan yang dipanjatkan kepada Tuhan memberikan kesadaran bagi manusia untuk terus membangun relasi tanpa henti kepada Tuhan dalam doa. Untuk hidup manunggal dengan Allah harus memiliki perjuangan keras untuk membangun telasi dengan Allah melalui doa. Hiskia dan Meiman mengatakan bahwa doa adalah nafas hidup orang percaya untuk terus mengucap syukur kepada Tuhan, sebab melalui ucapan syukur manusia dapat memiliki kerendahan hati untuk menerima keselamatan dan hidup manunggal dengan Allah (Gulo dan Gulo 2022). Doa juga mampu membuat manusia semakin terus menjadi sama seperti Kristus.

Dalam doa keheningan manusia tidak hidup untuk dirinya sendiri dan oleh kekuatannya sendiri, melainkan ia membangun relasi dengan Tuhan sebab, dalam doa manusia dapat dijauhkan dari segala kekuatiran untuk

menjalani sehari-hari. Doa dalam keheningan manusia belajar tentang nilai-nilai kerohanian untuk mengembangkan iman supaya semakin kuat dan bertahan di dalam Kristus. Efraim da Costa mengatakan bahwa doa merupakan gerbang untuk mencapai penyatuan dengan Allah dan tidak hanya cukup melalui perkataan tanpa pikiran yang terus merenungkan (Costa 2021). Manusia yang terus melakukan doa ia terus menyerahkan dirinya kepada Tuhan untuk menjalani hidup didunia, manusia mencari kesatuan untuk menyatu dengan Allah. Hidup dalam doa jauh dari segala kepura-puraan sebab doa dalam keheningan lahir dari kesederhanaan hati untuk terus terbuka dengan Tuhan (Costa 2021). Doa dalam keheningan mengajarkan untuk pengosongan diri dari hal-hal duniawi, untuk melepaskan diri dari hal-hal duniawai supaya menyerahkan hidup seseorang sepenuhnya kepada Allah. Jonathan mengatakan bahwa pengosongan diri adalah membangun satu komunitas cinta di dalam Tuhan dan segala pekerjaan di dalam pelayanan-Nya (Gie 2021). Dalam pengosongan diri manusia tidak membiarkan kesombongan menguasai hidupnya.

Pengosongan diri akan hal-hal duniawi manusia dapat melihat kemuliaan Allah, dan pengetahuan akan diri yang hina sehingga dapat membawa seseorang kedalam kerendahan hati. Tanpa doa manusia tidak bisa melakukan perintah Allah tanpa berdoa sebab melalui doa dapat meminta belas kasihan dari Allah (Gie 2021). Doa dalam keheningan

adalah sebuah tindakan untuk mendekati kemuliaan-Nya atau melakukan keintiman dengan Tuhan, supaya menjadi bagian dari mempelai Kristus yang penuh dengan kemuliaan yang kekal.

Doa dalam keheningan adalah kunci dari kedewasaan seseorang untuk hidup tekun dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Kedewasaan dengan Allah dapat mencapai ketekunan untuk berdoa sebab, doa mengubah segalanya dari yang tidak baik menjadi sesuatu yang baik dan berkenan dihadapan Allah. Hendi mengatakan bahwa doa dalam keheningan adalah membantu seseorang untuk membuka hati untuk merespon kuasa dari Tuhan (Hendi 2018a). Doa dalam keheningan harus dilakukan dengan ketenangan hati atau yang disebut dengan 'doa dari hati', itulah perlunya seseorang membuka hati dengan hadirat Tuhan. Doa harus berisi dengan berbagai permohonan dan penuh dengan kerendahan hati, sebab doa bukan hanya sekedar dengan perkataan melainkan harus benar-benar berasal dari hati sehingga kemuliaan dari Tuhan menguasai seluruh tubuh manusia yang dimulai dari hati, pikiran dan organ dari seluruh tubuh manusia.

## **KESIMPULAN**

Doa dalam keheningan adalah doa dalam batin yang mendapatkan sinergi dengan Allah. Melalui doa dalam keheningan akan mendatangkan kesucian hati dan hidup manunggal dengan Allah. Dalam kedua hal ini yang



terus dikerjakan tanpa henti, supaya terus terkoneksi dengan Tuhan. Dalam keheningan bisa meminta belas kasihan Allah untuk menjaga hati dari berbagai godaan.

Doa ini akan mendatangkan kedamaian dan ketenangan yang dari Allah. Sebab kasih Allah terus tercurah dalam hati manusia melalui doa dalam keheningan, melalui doa dalam keheningan hati dapat terhindar dari kuasa kegelapan dan tidak mudah untuk dipengaruhi hal-hal yang jahat. Doa ini dilakukan tanpa henti, doa yang dilakukan terus-menerus atau tanpa henti adalah pikiran-pikiran jahat semakin menghilang dan selalu diisi dengan pikiran Kristus. Doa dalam keheningan merupakan bagian dari kehidupan manusia untuk menyatu dengan Allah.

Doa dalam keheningan memiliki kuasa untuk mengalahkan segala godaan-godaan yang menjadi penghalang untuk membangun relasi dengan Tuhan. Dalam doa manusia memiliki kesadaran untuk hidup menyatu dan manunggal bersama dengan Allah. Doa bukan hanya sebatas perkataan tanpa dengan pikiran untuk merenungkan setiap kasih Tuhan. Jadi doa dalam keheningan manusia dapat dimampukan untuk menjadi segambar dan serupa dengan Kristus, karena untuk menyatu dengan Allah hati, pikiran dan seluruh tubuh harus dikuasi oleh Tuhan melalui doa.

Dalam doa keheningan manusia harus melakukan pengosongan diri terhadap hal-hal yang berkaitan duniawi, sebab dalam penguasaan diri

tidak ada kesombongan. Hidup dalam doa hati, pikiran dan seluruh organ tubuh harus benar-benar fokus untuk merasakan kemuliaan dari Allah. Dalam kemuliaan Allah manusia tidak mudah terikat dengan hal-hal dunia, sebab tujuan dari doa keheningan adalah untuk mengerjakan sesuatu yang berkaitan dengan hidup damai bersama dengan Allah.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Benyamin, N. 20018. "Spiritualitas Dalam Doa Bapa Kami." *Jurnal Abdiel* 2, no. 2: 32–42.

Benyamin, Nefry Christoffel. 2018. "Spiritualitas dalam doa bapa kami" 2, no. 2: 32–42.

Brock, Sebastian. 1987. *The Syriac Fathers on Prayer and the Spiritual Life*.

Cho, David Yonggi. 1998. *Doa Kunci Ke Arah Kebangunan Rohani*.

Coniaris. n.d. *Philokalia*.

Costa, Efraim da. 2021. "Peranan Doa terhadap Pertumbuhan Iman Jemaat dimasa Pandemi Covid-19 Pendahuluan." *Jurnal Teleios* 1, no. 2. <https://doi.org/10.53674/teleios.v1i2.37>.

Gie, Jonathan Liem Yoe. 2021. "Teresa Of Avila And Jonathan Edwards On Prayer And Spirituality." *Jurnal Teologi dan Pelayanan Kristiani* 2, no. 2.

Gulo, Hiskia, dan Meiman Gulo. 2022. "Kekudusan seorang Iman Menurut Yohanes Krisostomus." *Tumou Tou Jurnal Ilmiah* 9, no. 1.

Gulo, Hiskia, dan Hendi. 2021. "Spiritualitas Doa Puja Yesus Menurut Bapa-Bapa Philokalia." *Manna Rafflesia* 2, no. April: 6–7.

Hadiwitanto, Handi. 2017. "Metode Kuantitatif dalam Teologi Praktis." *Gema Teologika* 2, no. 1: 20.

Hendi. 2017. *Inspirasi Batin*. Yogyakarta: LeutikaPrio.

———. 2018a. *Formasi Rohani: Fondasi, Purifikasi, & Deifikasi*.

Yogyakarta: LeutikaPrio.

———. 2018b. *Inspirasi Kalbu 3*. Yogyakarta: LeutikaPrio.

———. 2018c. *Inspirasi Kalbu II*. Yogyakarta: LeutikaPrio.

———. 2018d. "Pertobatan di dalam Philokalia: Artikel Ulasan." *Dunamis: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 3, no. 1: 12.

———. 2019. *Terapi Jiwa : Menjaga Nous*. Yogyakarta: LeutikaPrio.

———. 2022. "Pemikiran Bapa-Bapa Philokalia Tentang Hesychasm: Pembaruan Batin Menuju Kesempurnaan Seperti Kristus." *Jurna Teologi Berita Hidup* 4, no. 2: 501–17.

Juliawati, Fransiskan, dan Hendi. 2021. "Konsep Manusia Baru Menurut Kolose 3:1-4." *Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 2, no. 1: 6–8.

Kadjakoro, Yolanda Olivya. 2019. "Konsep Prajurit Allah Berdasarkan Efesus 6:10-20 Dan Implikasinya Dalam Kehidupan." *JIREH-Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity* 1, no. 1: 11.

M'Cheyne, Robert Murray. 2006. *Berjaga-jaga Dalam Doa*.

Manalu, Parluhutan. 2019. "Memahami Theologia dalam Surat Titus." *Jurnal Teologi dan Pelayanan Kristiani* 2, no. 1: 39–59.

Mutak, Alfius Areng. 2016. "Disiplin rohani sebagai praktek ibadah pribadi." *Jurnal Theologi Aletheia* 18, no. 10: 14.

Wijaya, Hendi. 2018. "Pertobatan Di Dalam Philokalia." *Jurnal Teologi Cultivation* 2, no. 1: 371–88.

Zai, Anemala Sisokhi. 2020. "Konsep Toll House Menurut Seraphim Rose Dan pertumbuhan Iman." *Illuminate* 3, no. 2.

Zega, Foriaman. 2020. "Konsep Pertobatan Menurut 2 Korintus 7 : 8-11." *Jurna Teologi Cultivition* 4, no. 1: 30–43.

Zega, Sozania, dan Hendi. 2021. "Peranan Dianoia Di Dalam Kekudusan Ditinjau Dari I Petrus 1:13-16." *Jurnal Teologi Berita Hidup* 3, no. 2: 13–16.