

DOA

Jalan Menuju Kontemplasi

Sihol Situmorang*

Abstrak

Doa termasuk bagian integral, pusat dan essensi setiap agama. Sebagai *homo religiosus*, manusia memiliki tradisi menyangkut pemahaman, penghayatan dan cara berdoa. Di balik aktivitas berdoa, manusia menyadari bahwa kehidupan di dunia ini tidak sepenuhnya berada dalam kontrolnya. Manusia tergantung kepada YANG LAIN, yang oleh Rudolf Otto disebut *mysterium tremendum et fascinans* (Misteri yang menggetarkan dan sekaligus menawan). Dalam tradisi Kristen, doa berakar dalam Kitab Suci. Perjanjian Baru, khususnya Injil, menceritakan Yesus sebagai pendoa. Secara khusus dituliskan momen istimewa ketika Yesus berdoa. Ia memilih tempat yang sunyi dan berdoa sepanjang malam. Yesus juga mengkritisi isi dan cara berdoa. Ia mengajarkan doa *Bapa Kami* yang menjadi salah satu doa pokok Gereja. Relasi personal dengan Allah Bapa-Nya mendasari setiap doa Yesus.

Dalam artikel ini dipaparkan beberapa unsur penting dalam doa, yakni apa itu berdoa, cobaan saat berdoa, waktu dan sikap doa, cara berdoa dan menjadi doa. Gagasan tersebut diramu dari pemikiran sejumlah mistikus Kristen awal dan pandangan Bapa-bapa Gereja.

Kata-kata kunci: *Allah, Kristus, Roh Kudus, Gereja, Kristen, doa, meditasi, kontemplasi, budi, jiwa.*

Apa itu Berdoa?

Doa adalah suatu tindakan mendengarkan yang mengandaikan relasi personal, ibarat percakapan jiwa dengan Allah. Dalam doa, kita menghaturkan pujian dan menyampaikan isi hati, termasuk kecemasan kita. Untuk itu, kita pertama-tama mesti percaya bahwa Allah itu ada dan mencintai kita. Melalui doa, dalam dan bersama Yesus, kita bergerak menuju Allah dengan seluruh diri kita. Perihal makna doa, Evagrius Ponticus menegaskan:

Doa adalah sebuah percakapan jiwa dengan Allah. Carilah sikap yang dengannya jiwa dapat mengarahkan diri kepada Tuhannya dan berbicara dengan Dia tanpa suatu perantara.¹

Doa tidak dimaksud untuk menarik Allah kepada kita, sebab Allah lebih intim pada kita daripada kita sendiri. Doa bertujuan mendekatkan diri kepada Allah dan meyakinkan betapa Allah dekat kepada kita. Doa sejati tidak berasal dari mulut, tetapi memancar dari hati. Doa adalah seruan dari kedalaman diri. Yohanes Krisostomus berkata:

“Seperti pohon yang akarnya kuat tidak dapat dicabut oleh badai, demikian doa yang berakar dan bersumber dari dasar hati naik ke langit dengan pasti dan tidak disesatkan oleh pikiran. Kata pemazmur, ‘Dari jurang yang dalam aku berseru kepada-Mu, ya Tuhan’ (Mzm 129).”²

Untuk sampai pada doa yang benar, kita hanya bisa berseru seperti seorang anak yang menangis memanggil ibunya. Pertolongan ia peroleh bukan karena imannya, tetapi karena cinta dan kelembutan hati ibunya. Pseudo Macarius berkata:

“Seorang anak kecil berguling-guling dan menangis memanggil ibunya. Karena belaskasihannya, si ibu mendekat, mencium, memeluk anaknya di dada dan memberinya makan. Allah mengasihi kita dan bertindak laksana seorang ibu. Karena dorongan kasih yang tiada batas, Ia mendekat, menyatukan diri dan menjadi satu dengan roh kita (1Kor 6:17). Jiwa menyatukan diri dengan Tuhan. Dipenuhi belarasa dan cinta, Tuhan menyatukan diri kepada jiwa

¹ Evagrio Pontico, *La preghiera*, 3, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti con i padri, i mistici cristiani delle origini, testi e commento* (judul asli: *Lex mystiques chrétiens des origines* (diterjemahkan oleh Ornella M. Nobile Ventura) (Roma: Città Nuova, 2001), hlm. 177.

² Giovanni Crisostomo, *Sull'incomprensibilità di Dio*, 5, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 178.

kita, dan jiwa kita berada dalam rahmat-Nya. Jiwa dan Tuhan membentuk satu roh, satu hidup dan satu hati.”³

Doa membutuhkan ruang yang dipenuhi perhatian dan cinta kepada Allah. Orang yang berdoa harus menjadi telinga dan mata yang murni. Kristus akan datang dan diam dalam diri orang itu dan Roh Kudus akan menyatukan diri kepada rohnya untuk berdoa dengan doa yang bukan lagi hanya doa manusia. Pseudo Macarius berkata:

“Dalam doa, dengan tenang dan penuh gairah, kita menantikan Allah datang dan masuk dalam diri kita. Kita menguduskan seluruh jiwa kita dan tidak membiarkannya diombang-ambing oleh pikiran. Kristus akan datang dan menerangi jiwa kita. Ia mengajar jiwa kita doa sejati dan memenuhinya dengan pujian dalam roh dan kebenaran (Yoh 4:24). Tuhan berdiam dalam jiwa yang gembira dan menjadikannya tahta kemuliaan-Nya. Di sana Ia duduk dan berdiam.”⁴

Untuk sampai pada tahap ini, pentinglah menjauhkan segala pikiran dan hal-hal yang dapat mengganggu, sebagaimana dikatakan oleh Evagrius Ponticus:

“Waktu berdoa, jauhkanlah daripadamu semua yang dapat mengusikmu. Jadilah orang yang sederhana, yang tidak tahu apa-apa. Jauhkanlah daripadamu tipu muslihat dan segala pikiran, dan berlakulah seperti anak yang baru disapih oleh ibunya. Dan ingat, ketika sedang berdoa, janganlah lidahmu mengucapkan sepatah kata pun.”⁵

Yohanes Cassianus menyebut doa sebagai percakapan berdua bersama Allah dalam suasana hening, rileks dan penuh penyerahan diri

³ Pseudo Macario, *Quarantaseisima Omelia*, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 179.

⁴ Pseudo Macario, *Trentatresima Omelia*, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 180.

⁵ Evagrius Ponticus, *Frammento tramandato in siriaco dan Parenetica*, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 181.

seraya *menutup pintu kamar*, yaitu pintu kamar batiniah, pintu hati-jiwa. Doa perlu dilakukan sesering mungkin, tapi durasinya pendek agar intensif dan untuk menghindarkan pelanturan.

“Kita perlu mengindahkan ayat Injil yang meminta kita masuk ke dalam kamar dan menutup pintu saat berdoa. Dengan itu, kita menjauhkan hati kita dari keributan pikiran dan kecemasan. Lewat percakapan secara berdua dan dalam suasana persahabatan yang sangat indah, kita menghunjak keinginan kita kepada Tuhan. Berdoa dengan pintu tertutup berarti tidak membuka mulut, sebab Allah tidak memerhatikan kata-kata, tapi isi hati. Di tempat yang sunyi itu kita berbicara kepada Allah dari hati seraya membulatkan jiwa. Hanya kepada-Nya kita menyatakan keadaan jiwa kita agar musuh tidak dapat menerka isi hati kita. Agar kita mampu berkanjang dalam doa diperlukan keheningan. Kita harus berdoa sesering mungkin, tapi pendek, sebab jika panjang, musuh mendapat kesempatan untuk menanamkan pelanturan. Ini adalah kurban sejati: ‘Kurban yang berkenan kepada Allah ialah jiwa yang menyesal’ (Mzm 50:19).”⁶

Pada saat itu, Roh Kudus akan datang dan berdoa dalam diri kita dengan keluhan yang tak terperikan. Menurut Diadocus dari Fotica, air mata batiniah membutuhkan keheningan.

“Ketika Roh Kudus meliputi jiwa, jiwa akan menyanyikan mazmur dan berdoa dengan penuh penyerahan, kemanisan dan dalam rahasia hati. Keadaan ini disertai oleh air mata batiniah dan keheningan yang penuh.”⁷

Setiap doa merupakan bagian dari doa Yesus dalam kesatuan dengan Bapa dan kurban Kristus. Karena itu, kita senantiasa berdoa sebagai anggota Gereja dalam persekutuan dengan para malaikat dan orang-orang kudus. Origenes mengatakan:

⁶ John Cassian, “Confrence” XI, 35-36, dalam Philip Schaff dan Henry Wace (ed), *Nicene and Post-Nicene Fathers vol 11: Sulpitius Severus, Vincent of Lerins, John Cassian* (USA:Hendrickson Publisher, 1999), hlm. 396.

⁷ Diadoco di Fotica, *Cento capitoli gnostici*, 73, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti...*, hlm. 182.

“Orang yang berdoa ambil bagian dalam doa Sang Sabda Allah, yang hadir dalam setiap doa juga dalam orang yang tidak mengenal-Nya. Dia berdoa kepada Bapa dalam kesatuan dengan orang beriman, di mana Ia sendiri adalah pengantara. Sebab, Putera Allah adalah Imam Agung atas persembahan kita dan pembela kita di hadapan Bapa. Ia berdoa bagi mereka yang berdoa dan bermohon bagi mereka yang memohon.”⁸

Cobaan

Para guru asketik mewaspadaai timbulnya khayalan, penampakan dan penglihatan pada waktu berdoa. Setan bisa memperlihatkan diri dalam rupa malaikat. Khusus pada permulaan hidup rohani, ketika sampai kepada doa yang benar, jiwa mendapat penglihatan-penglihatan yang menarik yang membuatnya percaya telah berada dalam kesatuan dengan Tuhan. Dengan begitu, jiwa masuk dalam bahaya yang diakibatkan oleh ilusi dan kemuliaan sia-sia. Evagrius Ponticus berkata:

“Apabila sudah sampai pada doa yang murni dan benar, si jahat menunjukkan penglihatan yang menipu tentang Allah dan menyenangkan perasaan. Dengan itu, kita percaya telah mencapai tujuan dari doa. Pada hal ini adalah godaan untuk mencari kemuliaan sia-sia yang berasal dari setan yang menggetarkan nadi otak dengan sentuhannya.”⁹

Bila khayalan yang menawan itu muncul atau bila terjadi kegaduhan dalam batin akibat ulah setan, maka berlarilah kepada Allah dalam pengosongan dan penyerahan diri total. Jika cobaan itu tetap muncul, daraskanlah *Kyrie Eleison* (Tuhan, kasihanilah) atau doa pendek lain yang memuat nama Yesus dengan ritme yang cepat. Evagrius Ponticus menasehatkan:

⁸ Origen, “Prayer” 10-11, dalam Johannes Quasten dan Joseph C. Plumple, *Ancient Christian Writers, The Works of The Fathers in Translation* vol. 19, (translated and annotated by John J. O’Meara), (USA: Paulist Press, 1954), hlm. 40-46.

⁹ Evagrio Pontico, *La preghiera*, 73, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 183.

“Orang yang berusaha mencapai doa yang murni akan mendengar rumor dan keributan, suara-suara dan cacian. Namun, dia takkan runtuh dan tidak kehilangan darahnya yang dingin bila berseru kepada Allah, ‘Engkau besertaku, aku tidak takut akan si jahat mana pun’. Ketika cobaan-cobaan seperti itu timbul, pakailah doa yang singkat dan mudah dimengerti.”¹⁰

Dalam kecemasan atau keputusasaan akibat gangguan tersebut, penting untuk berserah diri kepada Yang Tersalib yang telah turun ke neraka. Kita menyamakan diri dengan Kristus yang gelisah dan berseru dari salib, “Allah-Ku, ya Allah-Ku, mengapa Engkau meninggalkan Aku?” dan “Bapa ke dalam tangan-Mu kuserahkan hidup-Ku.”

Kecemasan tersebut adalah cawan peleburan kerendahan hati, *exodus* ke padang gurun iman yang murni. Kecemasan itu akan menghantar kita kepada penghiburan berkat kehadiran Penghibur, yaitu Roh Kudus. Isac dari Ninive memberi nasihat berikut:

“Jangan cemas bila masuk dalam kegelapan, terlebih kalau bukan kita yang menyebabkannya. Sadarilah bahwa kegelapan yang meliputi dirimu berasal dari Penyelenggaraan ilahi. Alasannya hanya Allah yang tahu. Kadang jiwa kita seperti tenggelam ditelan ombak. Saat kita memberi waktu untuk membaca Kitab Suci atau berdoa, kita malah lebih jauh masuk dalam kegelapan. Saat itu, kita dipenuhi rasa putus asa dan takut. Harapan akan Allah dan penghiburan dari iman benar-benar meninggalkan jiwa. Jiwa dipenuhi keraguan dan kecemasan. Tetapi, mereka yang mengalami cobaan tahu bahwa pada akhirnya akan datang perubahan. Allah tidak membiarkan kita dalam situasi seperti itu, sebab harapan kita bisa hancur. Allah akan segera membawa kita keluar. Cobaan itu akan menghasilkan keteguhan dan kekuatan. Namun, perjuangan itu tidak cepat-cepat selesai. Rahmat tidak datang dan tinggal dalam jiwa sekali untuk selamanya, tetapi perlahan-lahan. Sesudah rahmat, datang lagi cobaan. Ada waktu

¹⁰ Evagrio Pontico, *La preghiera*, 97 dan 98, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 183.

untuk mengalami cobaan dan ada juga waktu untuk penghiburan.”¹¹

Pengalaman seperti itulah yang ditampilkan dalam Kidung Agung, yang dikomentari secara mendalam oleh para mistikus abad-abad pertama, khususnya Origenes dan Gregorius dari Nissa. Pengantin pria mendekat, lalu pergi. Untuk menemukannya, pengantin perempuan harus memiliki kesabaran besar. Diadocos dari Fotica menyebut cobaan ini sebagai bagian dari *desolazione educativa* (kemasygulan yang mendidik). Cahaya ilahi menyembunyikan diri sampai manusia melepaskan khayalan dan kesombongannya, kemudian menelanjangi diri dan menjadi penerima rahmat murni. Hal itu akan menjadikannya ciptaan baru.

“Kemasygulan edukatif tidak menghilangkan terang ilahi dari jiwa. Rahmat menyembunyikan kehadirannya agar roh kita berusaha mencari bantuan Allah dengan ketakutan dan kerendahan hati besar. Ibarat seorang ibu yang untuk beberapa saat melepaskan bayinya dari pelukannya. Terkejut oleh manusia atau binatang, bayi itu berlari ke pangkuan ibunya. Kecemasan tersebut benar-benar mengakibatkan rasa tidak nyaman dan putus asa bagi jiwa. Dengan itu bagian jiwa yang mencari kemuliaan dan kesombogan akan segera sadar dan merendahkan hati. Kesedihan edukatif membawa rasa takut akan Allah, air mata dan kerinduan besar akan keheningan yang tulus dalam hati.”¹²

Allah menjumpai hati dan mengejutkannya, kemudian menghilang lalu menampakkan diri lagi secara baru. Dengan perasaan haru yang lebih hidup kepada Allah, manusia pelan-pelan menjauhkan diri dari kelekatan kepada yang jahat. Dengan itu, terang semakin meresap dan melindunginya. Allah tidak memaksakan kuasa-Nya, sebab pemaksaan kuasa itu bisa menghalangi terjadinya perjumpaan dan kebebasan dalam cinta. Allah menuntun jiwa yang telah disucikan lewat ritme kepuasan dan kerinduan terhadap sesuatu yang senantiasa

¹¹ Isacco di Ninive, *Discorsi ascetici*, 57, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 184.

¹² Diadoco di Fotica, *Cento capitoli gnostici*, 87, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 185.

lain dan tak pernah berkurang sedikit pun. Dengan demikian, jiwa selalu membarui kasihnya dan terus berkembang dalam kekayaan ilahi yang tiada batasnya itu.

Semakin yang tak dapat dijangkau itu hadir, ia makin menyatakan diri sebagai yang tak dapat dijangkau. Karena itu, yang terjadi dalam doa bukanlah suatu pembauran, melainkan persekutuan. Ketika Yang Lain makin memperkenalkan diri, Ia makin tak bisa dikenal. Pintu masuk menuju keabadian yang hidup dan yang tidak ada ujung itu adalah cinta. Gregorius dari Nissa menuturkan:

“Untuk menanggapi panggilan kekasihnya, jiwa keluar dan mencari dia yang tidak dijumpainya dan memanggil Dia yang tak satu nama pun dapat menjangkau-Nya. Jiwa sadar sedang jatuh cinta kepada Dia yang tak dapat dijangkau dan merindukan Dia yang tak dapat diinginkan. Hal itu membuatnya terluka oleh keputusan, karena ia tahu bahwa keinginannya tidak akan terpenuhi. Pada waktunya, selubung kesedihan itu akan diambil, dan jiwa diajar untuk tetap mencari dan jangan pernah berhenti. Sebab, setiap kali kerinduannya dipenuhi, kerinduan itu akan melahirkan kerinduan yang lebih besar. Saat selubung keputusan diambil, jiwa melihat kecantikan yang tiada batas dari Yang dikasihinya; kecantikan yang terus-menerus lebih indah. Digembirakan oleh suatu hasrat yang lebih kuat, jiwa mengutarakan situasi hatinya kepada sang kekasihnya dengan berkata bahwa setelah menerima panah Allah, hatinya terluka oleh tikaman iman, luka yang mematikan karena cinta. Dan, menurut Yohanes, kasih itu adalah Allah. Bagi-Nya kemuliaan dan kuasa untuk selama-lamanya.”¹³

Waktu dan Sikap Doa

Pengudusan waktu terkait dengan Sengsara dan Paskah. Salib dan kebangkitan adalah permulaan *saat-saat terakhir* yang ditandai dengan pemutarbalikan arti simbolis siang dan malam. Siang hari terkait dengan sengsara dan wafat Yesus, pada saat tengah hari menjadi gelap. Sore hari melihat fajar Roh Kudus yang terbit melalui air dan darah sakramental yang mengalir dari lambung Sang Tersalib. Malam hari

¹³ Gregorio Nisseno, *Omelie sul Cantico dei Cantici*, 12, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 187.

dipenuhi dengan terang Paskah. Fajar yang ditandai kokok ayam jantan adalah penantian akan datangnya hari yang tidak akan terbenam, yaitu hari Kerajaan Allah. Tengah malam adalah saat kebangkitan. Pada waktu itu seluruh kosmos menjadi Gereja. Saat itu, bintang-bintang, tumbuh-tumbuhan dan binatang-binatang bersatu dalam satu doa. Tatkala Kristus turun ke dunia orang mati, Ia memenuhinya dengan terang. Malam hari mengingatkan Paskah dan fajar mewartakan kembalinya Kristus.¹⁴

Penjelasan simbolis tentang berdiri dan berlutut. Berdoa sambil berdiri dan membuka tangan adalah ungkapan pujian dan syukur. Berdoa sambil berlutut adalah tanda pertobatan dan permohonan. Berdiri atau berlutut bukanlah suatu keharusan dan tidak ada makna magis di baliknya. Hal yang sama berlaku untuk tempat. Sebaiknya dicari tempat yang tenang dan, bila mungkin, terdapat gambar-gambar suci. Namun, di mana saja orang bisa berdoa.¹⁵

Menurut Injil, Kristus bangkit keesokan harinya setelah hari Sabat. Hari kebangkitan itu dinamai *hari pertama pada minggu itu*, yaitu hari Minggu. Hari pertama dan hari kedelapan Paskah membarui asal-usul dan mengawali kepenuhan waktu dalam Kristus yang adalah *alfa* dan *omega*. Pada hari itu, umat beriman, sebagai anak-anak dan orang-orang merdeka, harus berjalan sambil berdiri menuju Kerajaan Allah. Orang yang dengan kepala yang tegak berdiri teguh di atas kaki adalah orang yang menyatakan haknya sebagai raja, simbol suatu gerakan vertikal jiwa menuju surga. Sementara sikap berlutut dan bersujud adalah simbol perendahan diri dan kerendahan hati. Sikap sujud dan kemudian berdiri adalah simbol kebangkitan.¹⁶

Doa harian dilakukan seraya menghadap ke Timur di mana matahari terbit. Ini adalah simbol firdaus yang telah hilang dan ditemukan kembali. Sikap berdiri diselangselingi sikap bersujud. Basilius dari Kaisarea berkata:

“Ketika berdoa, kita menghadap ke Timur. Namun, sangat sedikit yang tahu bahwa kita sedang mencari tanah air purbakala, firdaus yang ditempatkan Allah di timur. Kita berdoa pada hari pertama

¹⁴ Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 187.

¹⁵ Origen, “Prayer” 31, dalam Johannes Quasten dan Joseph C. Plumple, *Ancient Christian Writers, The Works of The Fathers in Translation* vol. 19, (translated and annotated by John J. O’Meara), (USA: Paulist Press, 1954), hlm. 130-136.

¹⁶ Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 192.

dalam minggu sambil berdiri. Namun, tidak semua tahu alasannya. Kita berdiri ketika berdoa pada hari yang dikuduskan untuk kebangkitan bukan hanya untuk menyatakan bahwa kita bangkit bersama Kristus dan harus mencari tanah air purbakala, tetapi untuk mengingatkan kita akan rahmat yang telah diberikan kepada kita, karena hari ini adalah gambaran zaman yang akan datang. Hari ini adalah hari kedelapan, lambang kepenuhan yang akan datang dan yang takkan terbenam, waktu keabadian. Pentinglah bahwa Gereja mendidik anak-anaknya untuk berdoa dengan berdiri pada hari itu, sehingga tetap teringat akan kehidupan kekal, dan jangan kita lupa mempersiapkan bekal suci. Apabila kita berdoa sambil berlutut dan kembali berdiri, kita hendak menunjukkan perbuatan yang dengannya dosa telah melemparkan kita ke bumi, namun kasih Sang Pencipta membawa kita kembali ke surga."¹⁷

Teks dari abad II menunjukkan makna posisi berdiri dengan tangan terentang sebagai simbolisme dari seluruh manusia yang menjadi tanda dari salib:

"Aku telah merentangkan tangan lambang persembahan kepada Tuhan. Berdiri dengan tangan terentang adalah lambang kayu yang ditinggikan. Alleluia!"¹⁸

Di mana pun orang bisa bahkan harus berdoa, sebab tempat ibadah yang pertama ialah alam semesta. Doa membiarkan rahmat masuk ke dalam ciptaan dan menyatakan kekudusan yang tersembunyi di dalamnya. Origenes berkata:

"Setiap orang kristen tahu bahwa setiap tempat adalah bagian dari alam semesta, dan alam semesta adalah bait Allah. Orang kristen berdoa di mana pun seraya menutup mata terhadap perasaan dan membangunkan mata jiwa. Dengan demikian doanya melampaui

¹⁷ Basil of Caesarea, "On The Holy Spirit, 27" dalam Philip Schaff dan Henry Wace (ed), *Nicene and Post-Nicene Fathers vol 8: Basil: Letters and Select Works*, (USA: Hendrickson Publisher, 1999, hlm. 42.

¹⁸ *Odi di Salomone*, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 193.

seluruh dunia. Dibimbing oleh Roh Allah, ia mempersembahkan doa kepada Allah mengatasi segala langit.”¹⁹

Kadang-kadang perlu juga kesunyian fisik. Di tempat-tempat yang tinggi, alam sendiri yang menjadi doa. Efrem dari Cyrrus berkata:

“Bagi orang yang mengetahui misteri rahmat, gunung lebih baik daripada kota. Pada puncak-puncak bukit, kambing gunung tidak jatuh ke tangan tukang cukur. Hai manusia gunung, larilah dari tempat yang dihuni oleh manusia!”²⁰

Akhirnya, secara perlahan-lahan orang dapat berjalan dalam hiruk-pikuk kota sambil membawa keheningan gunung di dalam dirinya, seperti dikatakan Yohanes Krisostomus.

“Di dunia ini banyak hal yang menggelapkan mata, mengganggu pendengaran dan perasaan. Perlulah menghindari setiap gangguan dengan pergi jauh ke padang gurun, di mana terdapat ketenangan sempurna, keheningan total tanpa hiruk-pikuk. Di sana, mata sepenuhnya terarah kepada Allah dan telinga siaga hanya untuk mendengar sabda ilahi. Telinga bahagia pada saat mendengarkan simfoni Roh, dan efeknya atas jiwa sedemikian kuat hingga siapa yang sekali tersentuh oleh musik ini tidak lagi menginginkan yang lain, entah makanan, minuman, ataupun tidur. Kebisingan dunia dan orang ramai bisa mengganggu. Orang yang ditinggikan hingga ke puncak-puncak gunung tak lagi peduli terhadap apa yang terjadi di kota. Semuanya tidak lebih dari kebisingan yang tak berarti dan yang menjengkelkan ibarat dengungan tawon.”²¹

¹⁹ Origene, *Contro Celso*, 7, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 194.

²⁰ Efrem Siro, *Sermoni sui monaci*, 3, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 195.

²¹ Giovanni Chrisostomo, *Secondo Sermone a Stelechio sulla compunzione*, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 195.

Bagaimana Berdoa?

Inti meditasi ialah kesadaran bahwa Allah itu ada dan mencintai kita. Pada saat itu hati kita tersentuh ibarat hati seseorang yang tengah jatuh cinta merasa bahagia pada saat teringat akan kekasihnya. Seperti seorang bapa terhadap anaknya, Allah membawa kita pada diri-Nya, menuju suatu ruang di mana tidak ada kematian, ke dalam suatu ilham yang indah dan bebas dari kecemasan dan kebencian. Tempat itu adalah kediaman Roh Kudus. Kemanisan Allah memenuhi kita, dan kita pun haus akan Dia. Kita ingin supaya seluruh manusia ambil bagian dalam kegembiraan itu. Kita berdoa agar semuanya selamat. Evagrius dari Ponticus berkata:

“Kasih-Mu tak kupungkiri, sebab Engkaulah yang membentuk aku dari tanah. Engkaulah yang merentangkan tangan dan melindungi aku.”²²

Doa *Bapa Kami* dilanjutkan dengan mazmur. Para rahib selalu mengidungkan mazmur. Mazmur-mazmur tersebut menunjuk kepada Yesus. Seperti dikatakan Cassianus, mazmur itu harus menjadi bagian dari diri kita. Mazmur itu masuk ke dalam dan menerangi seluruh pengalaman kita.²³ Lewat mazmur, kita menyampaikan semua yang kita alami kepada Allah, baik pertentangan, kekerasan, keputusasaan, maupun kegembiraan. Agustinus berkata:

“Saat mendengar mazmur-mazmur, kita harus cermat melihat kepada Kristus. Dalam mazmur, kita mencari Kristus. Dia akan memperlihatkan diri kepada orang yang mencari-Nya. Dia tidak menampakkan diri kepada orang yang tidak mencari-Nya. Ia tidak mengundurkan diri dari mereka yang merindukan-Nya. Dia yang menyelamatkan mereka yang menista-Nya.”²⁴

²² Evagrius Pontico, *Protreptico*, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 195.

²³ John Cassian, *Confrence X*, 11, dalam Philip Schaff dan Henry Wace (ed), *Nicene and Post-Nicene Fathers vol 11 ...* hlm. 407.

²⁴ Agustin, *On The Psalms 98* dalam A. Cleveland Coxe (ed) *Nicene and Post-Nicene Fathers vol. 8* (USA: Hendrickson Publisher, 1999), hlm. 480-483.

Bila suatu frase atau kata dalam mazmur dan doa pribadi menawan hati dan menggugah jiwa, kita mesti berhenti dan menenggelamkan diri dalam *intuisi kepada Allah*. Kita berhenti berkata-kata supaya bisa menemukan keheningan dalam hati, yaitu Roh yang berdiam dalam Sabda. Doa-doa liturgis akhirnya menjadi relatif pada saat simbol menjadi realitas. Kata-kata yang mubajir tak bernilai dibandingkan seruan batiniah terhadap kehadiran dari Yang Lain. Evagrius dari Ponticus berkata:

“Keistimewaan doa tidak terdapat dalam kuantitas tetapi dalam kualitas kata-kata sebagaimana dikatakan, ‘Dalam doamu, janganlah kamu bertele-tele.’ (Mat 6:7)”²⁵

“Untuk memperoleh permenungan yang berguna, doakanlah mazmur. Jangan menolak rahmat Allah untuk memelihara tradisi (aturan). Doa yang belum dirasuki pikiran akan Allah adalah sia-sia. Jangan merasa diri puas apabila mendoakan banyak mazmur. Tindakan ini seumpama melemparkan selubung atas hati. Jauh lebih berguna satu kata yang mengungkapkan intimitas daripada seribu kata namun terasa jauh.”²⁶

Para guru doa sangat menekankan pentingnya mengendalikan khayalan. Tubuh adalah bilik kecil untuk mencari Yesus dalam suasana hati yang hening. Perasaan yang lembut turut membentuk kontemplasi akan Allah. Kata Yohanes Climacus:

“Orang yang mencari keheningan, damai dan indahnya kesatuan dengan Allah sadar bahwa tubuh yang memiliki keterbatasan ini adalah tempat tinggal kebijaksanaan.”²⁷

²⁵ Evagiro Pontico, *La preghiera*, 151, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 197.

²⁶ Evagrio Pontico, *Parentica*, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 197.

²⁷ Giovanni Climaco, *Scala del Paradiso*, XXVII, Gradino, 5 (7) dan 10 (12), dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 198.

Pengulangan suatu rumus yang pendek perlu agar pikiran fokus dan tenang. Rumus itu bukanlah mantra ajaib, tetapi kata atau seruan mohon pertolongan yang ditujukan kepada seseorang atau kepada sesuatu yang disebut Agustinus *Guru batiniyah*. Berikut ini Cassianus menyebut rumus yang dipegang oleh para rahib di Barat.

“Pikiran meninggalkan kontemplasi dan pergi entah ke mana. Ketika kita kembali ke dalam diri kita, seperti orang yang baru bangun, kita mencari sesuatu yang dapat memulihkan ingatan kita akan Allah. Sebelum menemukannya, pikiran kita bertualang lagi. Hal itu terjadi karena kita tidak memiliki aturan yang menuntun pikiran kita. Aneka pikiran datang dan pergi tiada henti, tak disadari dan tak jelas tujuannya. Rahib yang ingin terus-menerus mempunyai ingatan akan Allah mesti memiliki rumus yang menolongnya agar terhindar dari pikiran-pikiran lain. Rumus itu ialah ‘Allahku, datanglah menolong aku; Tuhan bersegeralah menolong aku’ (Mzm 69,2). Rumus pendek ini menyatakan perasaan kita, cocok dengan segala situasi, senang atau susah. Kalian dapat mengulanginya saat duduk, bekerja, berjalan, tidur atau bangun (Kel 6:7).”²⁸

Para akset Timur Kristen mempraktekkan rumus yang serupa. Dalam penyerahan diri terhadap pertolongan Tuhan, mereka berseru, “Tuhan, sebagaimana Engkau mau dan tahu: kasihanilah aku”, *Kyrie eleison*. Pengulangan rumus panggilan nama Yesus dilakukan dengan kerendahan hati. Dalam sebuah pernyataan yang disebut berasal dari Macarius dituliskan:

“Mereka bertanya kepada bapa Macarius, ‘Bagaimana harus berdoa?’ Jawab orang tua itu, ‘Tidak perlu menggunakan banyak kata. Cukup merentangkan tangan dan berkata: ‘Tuhan, sebagaimana Engkau mau dan tahu: kasihanilah aku.’ Jika engkau terus didesak, katakanlah: ‘Tolong!’ Ia tahu apa yang kalian perlukan, dan Dia akan mengasihani kamu.”²⁹

²⁸ John Cassian, “Confrence”, X, 8 dan 10, dalam Philip Schaff dan Henry Wace (ed), *Nicene and Post-Nicene Fathers vol 11*, hlm. 404-407.

²⁹ *Apoftegmi*, Macario, 19, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 199.

Rumus-rumus pendek itu memungkinkan kita untuk berdoa pada saat bepergian, pulang atau bekerja. Dengan itu kita disadarkan bahwa untuk berdoa tersedia banyak waktu jauh lebih dari yang kita bayangkan selama ini. Lucius berkata:

“Akan kutunjukkan bagaimana saya tetap berdoa sambil terus bekerja. Di tempat bekerja, saya tetap bersama Allah. Saat menyiram tanaman atau memilin tali, aku berkata: ‘Kasihnilah aku ya Allah dalam kemurahan-Mu yang besar, hapuskanlah dosa-dosaku seturut besarnya belas kasih-Mu’ (Mzm 51,3). Bukankah ini suatu doa?”³⁰

Penyebutan nama Yesus dalam rumus pendek muncul belakangan. Permohonan ‘Tuhan Yesus, Putera Allah, kasihnilah aku pendosa ini’ belum lajim dipakai sebelum abad XIII. Penyebutan nama Yesus disatukan dengan ritme alami nafas. Berdoa seperti tengah bernafas.

“Antonius memanggil dua orang sahabatnya. Katanya: Jadikan Kristus sebagai nafasmu.”³¹

“Kiranya ingatanmu akan Yesus selalu disatukan dengan nafasmu, supaya engkau memahami arti keheningan”³²

Kristus dan Trinitas hadir saat kita berseru kepada-Nya. Manusia adalah gambar Allah. Gambar itu telah dipulihkan dalam diri manusia oleh rahmat baptisan. Karena itu, Kristus dan Trinitas hadir dalam diri manusia, dalam hatinya, yaitu pusat sentral dirinya. Di dalam hati terdapat keterbukaan kepada yang mengatasi hal duniawi. Tetapi kehadiran itu tidak disadari. Dengan memanggilnya, manusia secara perlahan-lahan mulai memahami dan menyatukannya dengan hati dan budinya. Diadocos dari Fotica berkata:

³⁰ *Apoftegmi*, Lucio, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 199.

³¹ Athanasius, “The Life of Antony” 91 dalam Johannes Quasten dan Joseph C. Plumple, *Ancient Christian Writers, The Works of The Fathers in Translation* (translated and annotated by Robert T. Meyer), (USA: Paulist Press, 1950), hlm. 95.

³² Giovanni Climaco, *Scala del Paradiso*, 27 Gradino II parte 26, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 199.

“Marilah kita senantiasa mengarahkan mata pada dasar hati kita dengan ingatan terus-menerus akan Allah.”³³

Roh Kudus, yakni nafas Allah, dari semula diberikan kepada Sabda. Ketika budi dan nafas memaklumkan nama Sabda yang menjelma, yaitu Yesus, budi dan nafas menyatukan diri dengan Roh Kudus, dan manusia bernafas dan berpikir dalam Roh.

Akal budi menemukan kaitannya dengan hati. Hati, khususnya karena kehadiran yang mengatasi hal-hal duniawi, menjadi sadar. Budi dan hati bersama-sama membentuk hati-budi, di mana seluruh diri manusia dibuka, dipersatukan dan diharmoniskan serta diperluas menuju yang tanpa akhir, dan demikian menjadi ‘tempat bagi Allah’.

Bapa Evagrius berkata, “Karena terganggu oleh pikiran dan keinginan daging, maka saya pergi menjumpai Bapa Macarius dan berkata: ‘Bapa, katakanlah sepatah kata kepadaku supaya aku hidup.’ Jawabnya: ‘Ikatlah tali jangkar pada batu. Dengan rahmat Allah, kapal akan melewati ombak gila di laut yang menipu ini.’ Saya bertanya: ‘Kapal mana? Tali mana? Batu mana?’ Jawabnya: “Kapal itu ialah hatimu, jagalah itu. Tali itu adalah pikiranmu, ikatlah itu pada Tuhan kita Yesus Kristus, yang adalah batu yang berkuasa atas semua gelombang. Seraya bernafas kita berkata: *Yesus, Tuhan kami, kasihanilah aku. Aku memuji-Mu, Yesus Tuhanku, tolonglah aku.*”³⁴

Ketika jiwa berseru kepada Tuhan Yesus, ia berseru dalam Roh Kudus. Hanya dalam Roh Kudus kita bisa mengakui bahwa Yesus adalah Tuhan. Inilah dialog penuh cinta yang berlangsung terus, termasuk ketika jiwa dipenuhi terang yang hening. Dialog ini tidak lain dari isi dan lingkaran cahaya pertemuan yang tak putus-putusnya. Kata Diadocus dari Fotica:

³³ Diodoro di Fotica, *Cento capitoli gnostici*, 56, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 199.

³⁴ Pseudo Macario, *Ciclo copto di apoftegmi*, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 200.

“Bersama jiwa, rahmat berseru kepada Tuhan Yesus seperti seorang ibu yang mengajarkan kata bapa kepada anaknya, sambil mengulanginya bersama anak itu. Karena itu, Rasul berkata, “Roh Kudus membantu kita dalam kelemahan kita, sebab kita tidak tahu bagaimana sebenarnya harus berdoa, tetapi Roh sendiri berdoa untuk kita kepada Allah dengan keluhan-keluhan yang tak terucapkan” (Rom 8:26).³⁵

Santo Isac dari Ninive menjelaskan tanda-tanda yang menunjukkan bahwa seseorang sudah masuk dalam keheningan, damai dan kemanisan kesatuan dengan Allah (*hesychia*).

“Saat berdoa, jika engkau jauh dari pelanturan, jika lidahmu tiba-tiba berhenti pada suatu ayat dan jiwamu tetap berada dalam keheningan dan jika keheningan itu tetap dalam dirimu bukan karena kemauanmu, ketahuilah bahwa engkau telah masuk dalam damai.

Selanjutnya, jika dalam setiap pikiran yang membawamu masuk ke dalam jiwa dan jika dalam setiap ingatan dan kontemplasi yang membahagiakanmu engkau melihat airmata memenuhi matamu dan membuatmu melebur di dalamnya bukan karena pipi ditekanan, ketahuilah bahwa tembok sudah terbuka di hadapanmu.

Jika engkau melihat budimu tenggelam dalam hatimu secara bertahap tanpa engkau bayangkan sebelumnya dan itu terjadi di luar setiap aturan, dan bila itu bertahan untuk sementara, dan jika setelah itu engkau merasakan anggota tubuhmu menjadi sangat lemah dan damai meraja dalam pikiranmu, dan situasi ini tetap bertahan, ketahuilah bahwa awan dengan bayangannya telah mulai menutupi tempat tinggalmu.³⁶

Meditasi intensif atas doa Bapa Kami, sebagai adorasi dalam Kristus, membawa kita masuk dalam relasi cinta abadi Bapa dan Putera. Dalam relasi cinta abadi itu, melampaui segala bahasa dan gerakan doa,

³⁵ Diadoco di Fotica, *Cento capitoli gnostici*, 61, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 202.

³⁶ Isaccio di Ninive, *Discorsi ascetici*, 12, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 202-203.

jiwa sampai pada apa yang disebut Cassianus *doa api* untuk menikmati puseran terang dan cinta kehidupan trinitaris.

“Doa Bapa Kami meninggikan orang yang sudah membiasakan diri hingga kepada yang disebut *doa api*, dan hanya sedikit orang yang pernah mengetahui *doa api* tersebut. Pada saat itu orang berada dalam situasi yang mengatasi perasaan. Bukan lagi bunyi suara, gerak bahasa atau kata yang perlu. Waktu itu, jiwa yang dipenuhi oleh terang tidak membutuhkan bahasa manusiawi. Jiwa menjadi sumber yang berlimpah ruah. Darinya *doa* mengalir menuju Allah dalam cara yang tak terucapkan. Dalam waktu yang singkat jiwa menyampaikan banyak hal yang tidak mudah dapat diungkapkan atau diingat ketika jiwa sudah kembali pada diri sendiri.”³⁷

Santo Isac membedakan *doa sederhana* dari kontemplasi. Dalam kontemplasi, manusia menjadi *seperti tubuh tanpa nafas*, sejenis ekstase, namun masih disebut suatu *doa*. Akhirnya, ketika semua aktivitas lidah, pikiran dan hati berhenti, tibalah status yang tentangnya tidak bisa dikatakan apa-apa lagi, suatu keheningan yang penuh. Saat itu Trinitas sendirilah yang berdiam dalam jiwa.

Ketika seseorang berdoa, bermohon dan berbicara kepada Allah sambil berjuang menyatukan semua pikiran, ia membuka diri hanya kepada Allah, dan Allah memenuhi hatinya. Ia mengerti sesuatu yang tidak bisa dipahami. Roh Kuduslah sesungguhnya yang berhembus dalam dirinya, sehingga, dalam niat yang lebih tinggi, ia menghentikan gerakan *doa* dan pikiran sebelumnya. Dipenuhi oleh kekaguman dan cinta, ia melupakan keinginan dan permohonannya. Gerakannya tenggelam dalam suatu rasa yang mendalam, yang tidak berasal dari dunia. Tidak dibedakan lagi jiwa, badan dan ingatan akan materi. Gregorius Agung berkata: ‘*Doa adalah kemurnia roh. Doa akan berhenti saat terang Trinitas yang kudus membawa pendoa ke hal-hal yang ajaib.*’³⁸

³⁷ John Cassian, “Confrence” IX, 25, dalam Philip Schaff dan Henry Wace (ed), *Nicene and Post-Nicene Fathers vol 11, ...* hlm. 396.

³⁸ Isacco di Ninive, *Discorsi ascetici*, 32, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 204.

Sukacita yang berasal dari doa berbeda dari doa kontemplasi. Kontemplasi lebih tinggi dari sukacita tersebut. Bisa terjadi bahwa ayat-ayat sebuah mazmur begitu manis di mulut sehingga pendarasan ayat yang manis itu menghalangi kita untuk melanjutkan pendarasan ayat-ayat yang lain, sehingga tidak tuntas didaraskan seluruh mazmur. Terjadi juga, dari doa lahir kontemplasi, yang memutus kata-kata yang keluar dari bibir. Saat itu pendoa ada dalam ekstase. Kontemplasi membuatnya seperti tubuh yang tidak bernafas. Inilah yang disebut doa kontemplasi. Dalam kontemplasi ini masih ada tindakan, karena itu masih terhitung sebagai sebuah doa. Meditasi terjadi ketika tidak ada lagi doa, dan ini lebih tinggi. Sesungguhnya, gerakan lidah dan hati adalah kunci. Selanjutnya, si pendoa dibawa ke tempat di mana ada harta karun. Saat itu, mulut dan lidah diam, hati menyatukan pikiran dan budi menguasai perasaan. Itulah meditasi. Saat itu semua berhenti, sebab Tuan rumah sudah datang.³⁹

Kepenuhan tersebut tidak meniadakan budi, tetapi menyuburkannya. Spiritualitas tidak bertentangan dengan pengetahuan. Menurut para mistik, manusia adalah makhluk rasional atau *loghikòs*, gambaran *Logos*. Manusia mampu menguraikan Makna, artinya mampu mencapai rasionalitas yang benar. Apabila budi semakin dipenuhi dengan terang dan kasih Allah, budi semakin dimurnikan, dihaluskan, diperluas dan dapat mengetahui pikiran-pikiran yang rumit dan yang baik. Esichio di Batos membandingkannya dengan lumba-lumba. Saat melompat ikan itu menganyam udara dan laut. Demikian pikiran-pikiran yang berasal dari budi yang telah dimurnikan menghubungkan manusia dengan yang ilahi. Bagi orang Kristen perdana, lumba-lumba adalah simbol Kristus. Dalam Dia, kedua kodrat (ilahi dan manusiawi) bersatu.

“Doa tanpa pelanturan adalah buah pikiran tertinggi yang berasal dari akal budi.”⁴⁰

³⁹ Isacco di Ninive, *Discorsi ascetici*, 31, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 204.

⁴⁰ Evagrio Pontico, *La preghiera*, 35, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 205.

“Hati yang bebas dari khayalan akan melahirkan pikiran-pikiran yang suci dan penuh rahasia dalam dirinya, sebagaimana di atas laut yang teduh tampak ikan-ikan melompat dan lumba-lumba berputar-putar.”⁴¹

Menjadi Doa

Akhirnya, doa menjadi sesuatu yang bersifat *spontan* dan *abadi*. Doa menyentuh dan melepaskan hasrat yang paling dalam dan keinginan dari dalam diri kita. Dalam doa tidak ada lagi pencarian kemuliaan. Waktu itu denyut nadi, bisikan hati dan angan-angan tidak berhenti *bernyanyi secara diam-diam bagi Allah yang tersembunyi*.

Ketika berdiam dalam diri manusia, Roh tidak meninggalkan orang yang telah menjadi doa. Roh Kudus sendiri tidak berhenti berdoa dalam dirinya. Entah tidur atau bangun, doa tidak bisa lagi dipisahkan dari jiwanya. Entah sedang makan, minum atau tidur yang paling nyenyak, dari dalam hatinya melambung aroma doa tanpa rintangan apa pun. Doa tidak meninggalkannya lagi. Dalam seluruh saat hidupnya, juga saat yang tampaknya berhenti, secara rahasia doa terus-menerus bekerja dalam dirinya. Keheningan orang-orang murni adalah doa, sebab pikiran-pikiran mereka merupakan gerakan ilahi. Gerakan hati dan pikiran yang dimurnikan adalah suara yang berasal dari kemanisan, dengannya mereka tidak berhenti *bernyanyi secara diam-diam bagi Allah yang tersembunyi*.⁴²

Dengan melakukan askese, doa menjadi status atau sifat. Manusia tidak lagi berdoa, dalam arti melakukan sesuatu yang dia kehendaki. Dia sendiri *adalah doa*; doa yang memberi arti dan suara bagi seruan yang bisu dan penuh duka dari dunia ini. Sambil membuatnya lebih sempurna, doa memancarkan keutamaan melalui penyambutan dan kesukaan hati. Evagrius Ponticus berkata:

⁴¹ Esichio di Batos, *Sulla sobrietà e la virtù*, 156, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 205.

⁴² Isacco di Ninive, *Dicorsi ascetici*, 85, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 205.

Kita bergerak menuju keutamaan untuk menemukan *hakikat* ciptaan dari sudut pandang Tuhan yang menciptakannya. Di hadapan-Nya, semua akan menyatakan diri ketika doa telah menjadi suatu status atau sifat.⁴³

Manusia, peziarah di muka bumi, menyadari bahwa tiada tempat baginya selain dari Allah. Ia membuat kediamannya dalam kesatuan Bapa dan Putera, kesatuan yang juga adalah kediaman Roh Kudus. Mulai dari dunia ini, manusia dibimbing oleh nafas kesatuan tersebut, yakni kepenuhan trinitaris. Manusia adalah mahluk yang merayakan kehidupan.

Di padang gurun, sejumlah orang menjadi tiang doa, tidak bergerak atau mengembara. Mereka tidak mau tinggal secara menetap demi suatu kebebasan atau menghadapi serangan binatang buas. Mereka adalah *manusia pegunungan* pada ketinggian dan kebebasan. Efreem dari Cyrrus mengatakan:

Bagi orang yang ingin mencari kemuliaan Allah, padang gurun lebih baik daripada tempat berpenduduk, dan bagi orang yang menyadari rahmat yang diberi kepadanya, gunung-gunung jauh lebih cocok daripada kota.

Perhatikanlah hal-hal kecil ini. Binatang di padang gurun tidak menjadi korban cemeti dan simlir tidak diambil tukang cukur. Lihatlah keledai liar di padang gurun, tak ada gunung di atas punggungnya. Lihatlah kijang di padang gurun, dia tidak kehilangan kebebasannya. Lihatlah rusa di antara tebing, mereka tidak memikul beban. Perhatikanlah binatang buas, makanan mereka tak terbatas.

Jika rajawali membuat sarang menjadi rumahnya, asap membuatnya tak kelihatan. Jika onager dan kijang datang ke tempat datar, mereka dikejar-kejar oleh ketakutan. Jika binatang buas mendekat ke tembok, kulitnya terkelupas. Rusa yang turun ke lembah kehilangan mahkotanya. Kambing gunung yang diserang oleh anjing melepaskan diri dengan bulu tercabik. Keindahan binatang-binatang buas hilang di tempat datar. Singa

⁴³ Evagrio Pontico, *La preghiera*, 52, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 206.

yang paling ganas ditaklukkan, dijinakkan dan ditempatkan di kerangkeng.

Wahai manusia gunung, lihatlah binatang-binatang, tinggalkanlah rumah-rumah dan jangan mundur.⁴⁴

Tetapi, padang gurun yang sesungguhnya adalah hati. Amma Sinclética mengutarakan hal itu dengan cita rasa seorang perempuan.

“Banyak orang yang hidup di atas bukit-bukit, tapi seolah-olah hidup di tengah kegaduhan kota, dan mereka itu sesat. Bisa saja orang merasakan kheningan batin walau tinggal di tengah orang ramai. Ada juga orang yang hidup sendiri, namun serasa diserang oleh keramaian.⁴⁵

Pencarian *status doa* tidak dikhususkan bagi anakoret. Seluruh hidup orang Kristen, seperti tugas harian, dapat menjadi doa, jika ditopang oleh pengharapan dan iman, dan jika seluruh hidupnya dimengerti dalam terang salib dan kebangkitan Tuhan. Manusia dapat merayakan liturgi dalam budaya dan masyarakat, dan ekaristi dalam setiap hal. Origenes dan Maximus Pengaku berkata:

“Orang yang menyatukan doa pada tugas-tugas penting dan menyatukan tugas pada doa, dia tak henti-henti berdoa. Hanya dengan cara itu kita bisa melakukan perintah agar senantiasa berdoa. Hal ini terjadi lewat pemahaman bahwa seluruh eksistensi kristiani adalah suatu doa besar yang unik. Dan apa yang biasa kita sebut sebagai doa hanyalah satu bagian darinya.⁴⁶

⁴⁴ Efrem Siro, *Sermoni sui monaci*, 3, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm, 207.

⁴⁵ Apoftegmi, *amma Sinclética*, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 207.

⁴⁶ Origen, “Prayer” 12, dalam Johannes Quasten dan Joseph C. Plumple, *Ancient Christian Writers, The Works of The Fathers in Translation* vol. 19, hlm. 46-47.

Doa berlanjut ketika jiwa melekat kepada Allah dengan hasrat dan perasaan yang kuat, dan, dengan harapan dan iman, senantiasa tergantung dari Dia dalam seluruh kehidupan.⁴⁷

Bagaimana kepenuhan kemuliaan Allah itu diwujudkan dalam diri kita masing-masing? Jika apa yang saya lakukan dan jika apa yang saya katakan adalah untuk kemuliaan Allah, maka kata-kata dan tindakan saya penuh dengan kemuliaan Allah. Jika semua usaha dan rencana saya, jika makanan dan minumanku, jika semua sikapku tertuju demi kemuliaan Allah, maka saya juga termasuk dalam perkataan ini, "Seluruh bumi penuh dengan kemuliaan-Nya".⁴⁸

Penutup

Kendati berdoa termasuk bagian dari rutinitas manusia, dalam kenyataan berdoa tidak selalu mudah. Banyak hal yang mengganggu hati dan pikiran sehingga sulit bertekun dalam doa. Kerinduan untuk sampai pada doa yang benar mendorong para murid berkata, "Tuhan, ajarlah kami berdoa" (Luk 11:1). Dalam tradisi kristen, khususnya pada abad-abad awal, banyak orang memilih menyepi di padang gurun untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah, merenungkan Kitab Suci dan berdoa dalam keheningan dan kesunyian. Para pertapa, para asket, rahib dan Bapa-bapa Gereja mewariskan khazanah doa yang tidak ternilai bagi Gereja. Mereka adalah guru doa. Kendati zaman dan aneka ragam peristiwa telah memisahkan kita dari mereka, kita tetap dapat menimba kekayaan hidup rohani mereka. Pengalaman mereka bisa menjadi rujukan bagi kita yang hendak menekuni doa yang berbuah, membawa damai dan kebahagiaan.

====0000====

⁴⁷ Massimo il Confessore, *Libro ascetico*, 25, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 208.

⁴⁸ Origene, *Omelia su Isaia*, 4,1, dikutip dari Oliver Clément, *Alle fonti ...*, hlm. 208.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, "On The Psalms" dalam A. Cleveland Coxe (ed) *Nicene and Post-Nicene Fathers* vol. 8. USA: Hendrickson Publisher, 1999.
- Athanasius. "The Life of Antony" dalam Johannes Quasten dan Joseph C. Plumple, *Ancient Christian Writers, The Works of The Fathers in Translation* (translated and annotated by Robert T. Meyer). USA: Paulist Press, 1950.
- Cassian, John. "Confrence" dalam Philip Schaff dan Henry Wace (ed), *Nicene and Post-Nicene Fathers vol 11: Sulpitius Severus, Vincent of Lerins, John Cassian*. USA: Hendrickson Publisher, 1999.
- Cesarea, Basil of. "On The Holy Spirit" dalam Philip Schaff dan Henry Wace (ed), *Nicene and Post-Nicene Fathers vol 8: Basil: Letters and Select Works*, (Hendrickson Publisher, USA), 1999.
- Clément, Oliver. *Alle fonti con i padri, i mistici cristiani delle origini, testi e commento* (judul asli: *Lex mystiques chrétiens des origines* (diterjemahkan oleh Ornella M. Nobile Ventura). Roma: Città Nuova, 2001.
- Origen, "Prayer" dalam Johannes Quasten dan Joseph C. Plumple, *Ancient Christian Writers, The Works of The Fathers in Translation* vol. 19, (translated and annotated by John J. O'Meara), USA: Paulist Press, 1954.