

**Konsep Doa Yesus Menurut Kallistos Ware:
Sebuah Doa Membangun Spiritual Yang Kokoh**

Damica Albertina Waruwu¹
damicawaruwu@gmail.com

Hendi Wijaya²
hendi@sttsoteria.ac.id

STT Soteria

Abstract

Prayer is an important aspect for humans to ask for help from God, especially for Christians. The purpose of this study is to explain how the Jesus Prayer can be the most important part of a Christian's life based on the book "The Power of the Name the Jesus Prayer in Orthodox spirituality". The method used by the author in this research is a literature study with a qualitative approach with religious texts, especially the teachings and practices of Christian prayer. The author also interacts with other texts such as journals, and the writings of the church fathers. Therefore, the results of this study show that the Jesus puja prayer or praying by mentioning the name of Jesus can be done at any time whether it is in distress or in happiness, because this prayer can help humans to be able to continue to establish a good and strong relationship with God without any restrictions, and can also bring humans to experience the likeness of God or called (theosis).

Keywords: Jesus Prayer; silence; lust; Holy Spirit; Theosis

Abstrak

Doa adalah salah satu aspek yang penting bagi manusia untuk meminta pertolongan dari Allah terutama bagi orang Kristen. Tujuan penelitian ini adalah menjelaskan bagaimana Doa Yesus dapat menjadi bagian paling penting dalam kehidupan orang Kristen berdasarkan dari buku "The Power of the Name the Jesus Prayer in Orthodox spirituality". Metode yang di gunakan penulis dalam penelitian ini adalah studi pustaka dengan pendekatan kualitatif dengan teks-teks agama, terutama ajaran dan praktik doa Kristen. Penulis juga melakukan interaksi dengan teks-teks yang lain seperti jurnal, dan tulisan-tulisan para bapa-bapa gereja. Oleh sebab itu hasil dari penelitian ini

menunjukkan bahwa doa puja Yesus atau berdoa dengan menyebut nama Yesus dapat dilakukan di setiap saat baik itu dalam kesusahan ataupun di dalam kebahagiaan, karena doa ini dapat menolong manusia untuk dapat terus menjalin relasi yang baik dan kuat kepada Tuhan tanpa adanya batasan apapun, serta juga dapat membawa manusia mengalami keserupaan dengan Allah atau disebut dengan (theosis).

Kata-kata kunci: Doa Puja Yesus; keheningan; Hawa Nafsu; Roh Kudus; Theosis

Pendahuluan

Doa merupakan bagian terpenting dalam kehidupan orang percaya agar dapat berelasi dengan Tuhan. Sahat Simbolon mengatakan bahwa doa merupakan suatu hal yang sangat penting, yang harus menjadi bagian kehidupan kita. Doa adalah inti dari hubungan rohani orang percaya dengan Tuhan, memperdalam komunikasi, ketergantungan, dan pembentukan karakter. Ngesti mengatakan bahwa doa adalah tradisi kekristenan sebagai ibadah kepada Tuhan, tradisi ini merupakan sebuah praktik hidup yang menunjukkan sesuatu kepercayaan kepada Tuhan yang dipercayai sama seperti tradisi agama lain. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa doa dalam agama Kristen tidak hanya sebagai ibadah kepada Tuhan, tapi juga esensial dalam kehidupan spiritual, mirip dengan praktik agama lain. Ini menunjukkan kesamaan dalam pencarian spiritualitas dan hubungan dengan Tuhan. Terkadang seseorang bisa merasa jauh dari pengalaman spiritual mereka, dengan perasaan bahwa doa mereka terasa kering atau tanpa makna. Dengan demikian buku "The Power of the Name the Jesus Prayer in Orthodox spirituality" mengajarkan kita untuk mulailah dengan merenungkan mengapa kita merasa jauh dari pengalaman spiritual atau mengapa doa terasa kering. Kesadaran akan masalah ini adalah langkah pertama untuk memahami

akarnya. Afrahat menekankan baik dalam praktik individu maupun kelompok, doa memegang peran kunci dalam perkembangan iman yang matang, Praktik doa dapat meningkatkan pertumbuhan dan kecerdasan spiritual. Penting bagi manusia untuk berdoa otentik kepada Tuhan secara terus-menerus, bukan hanya pada waktu-waktu tertentu, tetapi sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari.

Orang sering berdoa karena kegiatan rutin atau waktu luang. Namun, Eirene menekankan bahwa doa dalam kehidupan orang beriman bukan sekadar permohonan, melainkan keterlibatan penuh dengan Tuhan. Pertanyaan ini menimbulkan berbagai perspektif. Sebagian orang meyakini bahwa Tuhan selalu mendengar dan menjawab doa, meskipun mungkin tidak sesuai harapan kita. Ada yang melihat ketidak jawaban doa sebagai bagian dari rencana Tuhan yang lebih besar atau sebagai bimbingan menuju kebaikan yang lebih besar. Terkadang, ketidak jawaban doa memunculkan refleksi dan pertumbuhan spiritual yang dalam. Doa tidak hanya tentang permintaan, tetapi juga keterlibatan aktif dengan Tuhan dalam kehidupan sehari-hari, mencerminkan hubungan yang intim dan berkelanjutan dengan Sang Pencipta. Meski begitu, beberapa meyakini bahwa doa memiliki kekuatan untuk mengubah kehendak Allah dan segalanya. Pendapat penulis terhadap pandangan Manintri tentang doa yang memiliki kemampuan mengubah kehendak Allah dapat beragam, bergantung pada keyakinan dan interpretasi masing-masing individu.

Metode

Penulis menggunakan metode penelitian dalam buku “Jesus Puja Player” oleh Kallistos Ware dari Diokleia. Metode yang di gunakan penulis dalam penelitian ini adalah studi pustaka dengan pendekatan kualitatif dengan teks-teks agama, terutama ajaran dan praktik doa Kristen. Penulis juga

melakukan interaksi dengan teks-teks yang lain seperti jurnal, dan tulisan-tulisan para bapa-bapa gereja. Penelitian ini mencakup analisis filologis terhadap teks-teks asli, kajian historis terhadap perkembangan doa Kristiani, serta pendekatan hermeneutis terhadap makna dan implikasi teologis dari doa-doa tersebut. Ware juga menggabungkan pendekatan eksperiensial dengan mewawancarai praktisi doa, mempelajari pengalaman spiritual mereka, dan menjelajahi dampak doa Puja Yesus dalam kehidupan rohani seseorang dan komunitas. Pendekatan interdisipliner ini memungkinkan untuk pemahaman yang mendalam tentang peran, signifikansi, dan efek doa Puja Yesus dalam konteks spiritualitas Kristen.

Hasil dan Pembahasan

Definisi Doa Yesus

Doa Yesus menyatukan pikiran dan hati kepada Allah, yang terus-menerus dan tanpa henti, menghasilkan perbuatan baik, dan menghadirkan perjumpaan manusia dengan Allah.¹ Dengan Doa Yesus manusia dapat menjalin relasi dengan Tuhan, dengan mengucapkan doa Yesus tanpa ada henti-hentinya di mulut. Doa Yesus merupakan doa perjumpaan manusia dengan Allah. Doa Yesus mencari kehadiran Yesus Kristus secara pribadi. Menurut Ware, fokusnya pada diri Yesus Kristus, membedakannya dari doa-doa lainnya dan membawa manusia kepada kehadiran Allah dalam misteri doa tersebut.² Doa Yesus memulai fokus manusia pada Allah, sebagai ajaran ilahi

¹ Hendi Wijaya, *Doa Yesus Kallistos Ware* (Stt Soteria Purwokerto, 2023).

² Ibid.

yang membimbing dari yang jahat menuju dekat dengan-Nya.³ Melalui doa yang konsisten, jiwa manusia terlindungi dari serangan iblis yang mengganggu, menjauhkan pikiran dari pengaruh jahat atau hawa nafsu. Menurut Ware, adalah doa yang unik karena mencakup berbagai elemen seperti permohonan pengampunan, belas kasihan, disiplin pengulangan, pencarian ketenangan, dan penghormatan pada nama suci, yang pada akhirnya membawa sukacita.⁴ Dengan menggunakan doa Yesus dengan cara sungguh-sungguh, memohon kepada Allah untuk mendapatkan sukacita, menerima anugerah dan damai sejahtera, sehingga Allah dengan sukacita memberikannya. Doa Yesus dapat membawa hati dan pikiran manusia kepada Allah. Seperti yang dikatakan oleh Ware Doa Yesus bukan metode meditasi, Meditasi adalah membawa pikiran ke sebuah objek yang secara tidak langsung yang menciptakan sesuatu oleh dirinya sendiri.⁵ Hisikia Gulo dan Hendi mengatakan bahwa Doa Yesus adalah cara untuk menenangkan pikiran dan menjaga koneksi dengan Allah, memberikan ketenangan hati dan pikiran sesuai yang menyoroti pentingnya menerima kedamaian dari-Nya melalui doa.⁶ Melalui doa Yesus, manusia memperoleh kedamaian dari Allah dan pikiran yang tenang saat fokus kepada-Nya, menjadikan doa Yesus sebagai ekspresi jiwa yang mengarah kepada pemikiran Tuhan.

³ Dr. Hendi, *Inspirasi Kalbu 7* (Purwokerto: Stt Soteria Purwokerto, 2023).

⁴ Hendi, *Doa Yesus Menurut Kallistos Ware* (Stt Soteria Purwokerto, 2023).

⁵ Hendi Wijaya, *Doa Yesus Menurut Kallistos Ware* (Stt Soteria Purwokerto, 2023).

⁶ Hisikia Gulo and Hendi Hendi, "Spiritualitas Doa Puja Yesus Menurut Bapa-Bapa Philokalia," *Manna Rafflesia* 7, no. 2 (2021): 327–347.

Ware mengatakan bahwa menemukan Kristus dalam Doa Yesus adalah pondasi penting, dilakukan dengan mengulanginya dalam segala aktivitas, untuk menemukan Kristus di setiap momen.⁷ Berdoa kepada Tuhan membantu kita mengatasi amarah dan hawa nafsu, menjaga pikiran dari pengaruh buruk, serta mempererat hubungan dengan-Nya melalui Doa Yesus.⁸ Melalui doa, manusia menjauhi keinginan negatif, memperkuat koneksi dengan Allah, dan merendahkan hati. Doa Yesus dilakukan dengan tulus dan tanpa paksaan, mengikuti kehendak Allah.⁹ Berdoa dengan tulus, bukan dengan emosi atau kekerasan, mengungkapkan kebutuhan akan belas kasihan Yesus. Doa bukan hanya keinginan rohani yang dilakukan sesekali, tetapi ekspresi hati yang terus-menerus.¹⁰ Berdoa dengan tulus, bukan dengan paksaan, adalah cara kita untuk menunjukkan ketaatan kepada Allah. Doa Yesus mempererat hubungan dengan Allah melalui ikatan doa. Menurut Kallistos Ware, ikatan doa ini mencerminkan kesungguhan manusia dalam mengurus hubungannya dengan Allah, lebih dari sekadar mengukur keaktifan berdoa, melainkan seberapa dalamnya kepedulian manusia terhadap Allah, tanpa terganggu oleh hal-hal lain.¹¹ Meskipun tantangan godaan sering menguji, mendekatkan diri kepada Allah melalui doa tetap menjadi inti dari kehidupan rohani, walaupun pikiran sering terpecah dan kesulitan datang saat berkomunikasi dengan Tuhan.¹²

⁷ Hendi Wijaya, *Doa Yesus Kallistos Ware* (Stt Soteria Purwokerto, 2023).

⁸ Hendi, *St. Diadochos Of Photiki On Spiritual Knowledge and Discrimination: On Hundred Texts* (Purwokerto: Stt Soteria, 2023).

⁹ Wijaya, *Doa Yesus Kallistos Ware*.

¹⁰ Gulo and Hendi, "Spiritualitas Doa Puja Yesus Menurut Bapa-Bapa Philokalia."

¹¹ Wijaya, *Doa Yesus Kallistos Ware*.

¹² Sherly Mudak, "Makna Doa Bagi Orang Percaya," *Missio Ecclesiae* 6, no. 1 (2017): 97–111.

Ketika berdoa dengan fokus pada Tuhan melalui Doa Yesus, kita membangun ikatan doa yang kuat, menemukan pondasi untuk mengatasi cobaan, dan mendekatkan diri kepada Allah dengan menggunakan napas untuk menjaga konsistensi dalam doa, sesuai dengan ajaran Ware.¹³ Aprianus menekankan pentingnya mengucapkan Doa Puja Yesus dengan lembut dan perlahan untuk menghindari pikiran negatif, sementara bernafas dengan hati-hati dan perlahan membantu terhubung dengan Tuhan.¹⁴ Melalui meditasi bernapas, manusia mengalami persatuan dengan Allah, mengucapkan dalam hati "Tuhan Yesus Kristus Anak Allah" saat menghirup, dan "Kasihnilah aku orang berdosa ini" saat menghembuskan napas, mendapat koneksi yang mendalam dengan setiap hembusan napas.

Doa Yesus dilakukan dengan hati. Ware menjelaskan bahwa ini adalah doa bibir yang bisa diucapkan kapan saja, tapi perlu mengontrol pikiran, dengan mengucapkan doa dengan benar, pikiran dan hati manusia bersatu.¹⁵ Dengan menjaga hati dan mengisi pikiran dengan hal-hal ilahi, manusia bisa mengalami kerinduan ilahi yang mendalam, bahkan hingga menitikkan air mata.¹⁶ Doa yang tulus membawa kita pada pengalaman yang menyentuh, bahkan menyebabkan tangisan, karena hati adalah tempat pertemuan kita dengan Allah. Melalui Doa Yesus, manusia mengakui dosanya, mengungkapkan perasaan sedih dan sukacita karena kesadaran akan dosa.¹⁷

¹³ Wijaya, *Doa Yesus Kallistos Ware*.

¹⁴ Aprianus Lawolo, "Konsep Doa Puja Yesus Menurut Kallistos Ware," *ELEOS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 3, no. 1 (2023): 1–19.

¹⁵ Wijaya, *Doa Yesus Kallistos Ware*.

¹⁶ Hendi, *St. Simeon Sang Teologi Baru Di Dalam Philokali* (Purwokerto: Stt Soteria, 2023).

¹⁷ Wijaya, *Doa Yesus Kallistos Ware*.

Manusia perlu merangkul sukacita dan kerinduan akan Allah, mengucapkan Doa Yesus: "Tuhan Yesus Kristus, Anak Allah, kasihanilah aku, orang berdosa." Selestyani & Ebenhaizar Doa mengaku dosa dan memohon pengampunan Allah, walaupun manusia mungkin tidak mengakuinya dengan tulus.¹⁸ Oleh karena itu, doa tidak hanya tentang meminta pertolongan, tetapi juga tentang mengakui dosa kita di hadapan Tuhan. Sebagai manusia, kita menggunakan doa Yesus dengan sungguh-sungguh, tidak hanya sebagai rutinitas belaka. Doa Yesus adalah rumah rohani bagi manusia, tempat di mana manusia menemukan diri yang diberikan Allah. Melalui Doa Yesus, manusia terus berjalan menuju Tuhan secara batiniah. Doa Yesus telah dikenal luas di kalangan masyarakat dan merupakan satu-satunya jalan menuju Allah.¹⁹ Doa adalah rumah spiritual bagi manusia, tempat memohon kepada Allah. Doa Yesus, berasal dari Perjanjian Baru, diucapkan tanpa henti selama 24 jam untuk bersatu dengan Roh Kudus, Sang Pemberi Hidup.²⁰ Pentingnya doa tanpa henti, seperti yang ditekankan dalam 1 Tesalonika 5:17, menarik minat banyak orang terhadap Doa Yesus, yang memungkinkan hubungan yang lebih dekat dengan Allah dan mencerminkan permohonan bersama bagi diri sendiri dan sesama.²¹ Doa Yesus, sebagai warisan bersama umat manusia, menyatukan kita dalam doa "kasihanilah kami", mencerminkan kasih Allah dan menginspirasi kita untuk berdoa bagi kepentingan orang lain serta diri sendiri, merangkum kebenaran Injil Kristen. Doa Yesus memperkuat iman dan

¹⁸ Ebenhaizer I Nuban Timo, "Tinjauan Teologis Mengenai Makna Pengakuan Dosa," *Studi Agama dan Masyarakat* 2, no. 2 (2016): 1–23.

¹⁹ Wijaya, *Doa Yesus Kallistos Ware*.

²⁰ Hendi, *Formasi Rohani: Fondasi, Purifikasi, Dan Deifikasi* (Yogyakarta: PT Leutika Nouvalitera, 2018).

²¹ Wijaya, *Doa Yesus Kallistos Ware*.

otoritas Gereja, mengajarkan kita untuk mendoakan dan menghormati keilahian orang lain, sesuai dengan kehendak Tuhan.

Nama Allah maha kudus yang penuh dengan iman & kasih

Doa Yesus, sebagai penyelamat dunia, dipuja sebagai nama kudus yang memuliakan Yesus Kristus, menegaskan posisi-Nya yang agung. Meskipun Allah Bapa dihormati, Doa Yesus mengajarkan penghormatan kepada Yesus Kristus sebagai bagian dari Tritunggal.²² Nama Yesus, sebagai juruselamat manusia, adalah penghormatan terhadap kesucian-Nya yang diberikan oleh Allah. Sebagai satu-satunya jalan penyelamatan dari dosa, Nama Yesus bukanlah hasil dari manusia, tetapi anugerah dari Allah.²³ Memanggil nama Yesus Kristus menguatkan iman dan harapan kepada-Nya, menegaskan dasar yang tak tergoyahkan dalam iman kita kepada Allah, menyiratkan kehadiran-Nya yang penuh kekuatan dan spiritualitas yang mendalam.²⁴ Doa Yesus menyadarkan kita akan penyelamatan melalui nama-Nya, mematikan nafsu duniawi, dan menyatukan roh dan hati dalam hidup yang diselenggarakan di bawah kuasa Tuhan Yesus.²⁵ Dengan terus mengingat nama Yesus, manusia terhindar dari kejahatan dan bersatu dengan Allah, menegaskan perlunya kesetiaan kepada-Nya untuk mendapatkan kehidupan kekal.

St. Diadokus menekankan bahwa kekuatan tertinggi adalah Tuhan Yesus Kristus, pusat spiritualitas berakar pada doa kepada-Nya.²⁶ Ini menegaskan kekuasaan, kebijaksanaan, dan belas kasih Nama-Nya. Oleh

²² Lawolo, "Konsep Doa Puja Yesus Menurut Kallistos Ware."

²³ Hendi, *Formasi Rohani: Fondasi, Purifikasi, Dan Deifikasi*.

²⁴ Wijaya, *Doa Yesus Kallistos Ware*.

²⁵ Lawolo, "Konsep Doa Puja Yesus Menurut Kallistos Ware."

²⁶ Wijaya, *Doa Yesus Kallistos Ware*.

karena itu, ia mendorong manusia untuk membangun dasar iman pada Yesus Kristus. Yesus adalah otoritas tertinggi di seluruh alam semesta, dengan doa kepada-Nya, manusia menemukan Dia sebagai penyelamat. Memohon kasih-Nya untuk keselamatan, menyebut nama Yesus membawa kita mendekati-Nya, menyatukan hati dengan-Nya.²⁷ Berdoa dengan menyebut nama Yesus menguatkan iman dan melindungi dari kejahatan, menegaskan kepercayaan pada-Nya sebagai satu-satunya Tuhan yang berkuasa, doa Yesus disampaikan dengan sungguh-sungguh, bukan sekadar ritual, mencerminkan iman, kasih, dan penyelamatan.²⁸ Dalam berdoa, manusia tidak hanya mengandalkan pernapasan, tetapi juga iman dan kasih. Dengan mengendalikan pernapasan, Doa Puja Yesus bisa diucapkan dengan jelas: tarik napas untuk "Tuhan Yesus Kristus, Anak Allah," dan hembuskan untuk "Kasihnilah aku orang berdosa," sehingga doa dapat dikendalikan.²⁹ Doa Puja Yesus menghendaki penghormatan dan ketakutan akan Allah, mengekspresikan iman dan kasih kepada Yesus Kristus, yang disertai oleh kehadiran Roh Kudus, melindungi manusia dari dosa melalui kasih-Nya dalam inkarnasi-Nya.³⁰ Seorang penderita kusta datang kepada Yesus dengan iman, memohon belas kasih-Nya, dan disembuhkan dari penyakit dan dosa, menunjukkan kasih-Nya yang mendalam terhadap manusia.³¹ Sebagai ciptaan Allah, kita dipanggil untuk saling mengasihi, mengikuti teladan kasih-Nya yang Tulus, yang telah ditunjukkan dengan pemberian nyawa-Nya untuk kita.

²⁷ Gulo and Hendi, "Spiritualitas Doa Puja Yesus Menurut Bapa-Bapa Philokalia."

²⁸ Hendi, *Doa Yesus Menurut Kallistos Ware*.

²⁹ Lawolo, "Konsep Doa Puja Yesus Menurut Kallistos Ware."

³⁰ Hendi, *Doa Yesus Menurut Kallistos Ware*.

³¹ Hendi, *Formasi Rohani: Fondasi, Purifikasi, Dan Deifikasi*.

Doa Yesus sebagai fondasi kerohanian manusia kepada Allah

Doa Yesus tidak secara langsung memperbaharui manusia dari kejahatan, namun, bisa menghadirkan kesadaran spiritual saat diucapkan secara refleksif. Penting untuk berdoa dengan fokus, terutama dalam nasihat terhadap dosa, sehingga tidak terlewatkan Doa Yesus, menjaga manusia dekat dengan Tuhan.³² Dengan Doa Yesus, kita mengenal Allah sepenuhnya, memberi nasihat yang benar, dan menggantikan pikiran buruk dengan pikiran yang bersatu dengan-Nya, memungkinkan kita untuk mengucapkannya kapan saja.³³ Dengan Doa Yesus diucapkan kapan saja, asalkan pikiran terfokus pada Allah dan positif, jangan lupakan Doa Yesus saat menasehati orang lain untuk menjaga kehadiran Allah, membangun koneksi yang konsisten melalui doa. Meski tidak selalu diucapkan secara harfiah, doa ini menjadi dasar melawan kejahatan, mengajarkan untuk mengulangnya dengan benar.³⁴ Doa Yesus sebagai dasar melawan hawa nafsu dan iblis, menguduskan hidup orang percaya dan memperkuat iman mereka, menaklukkan pikiran jahat dan hawa nafsu, serta menunjukkan kekuasaan Allah yang lebih besar dari iblis.³⁵ Doa Yesus membantu mengatasi hawa nafsu duniawi, menjauhkan kita dari godaan tersebut. Dengan mengucapkannya berulang-ulang, kita memperkuat pertahanan dari kehadiran iblis.

Menurut Ware Doa Yesus menjadi panduan rohani yang terbuka bagi siapa saja, tanpa batasan, membantu menyatukan kita dengan Allah.³⁶ Doa

³² Hendi, *Doa Yesus Menurut Kallistos Ware*.

³³ Lawolo, "Konsep Doa Puja Yesus Menurut Kallistos Ware."

³⁴ Hendi, *Doa Yesus Menurut Kallistos Ware*.

³⁵ Gulo and Hendi, "Spiritualitas Doa Puja Yesus Menurut Bapa-Bapa Philokalia."

³⁶ Hendi, *Doa Yesus Menurut Kallistos Ware*.

Yesus adalah doa yang tak pernah berhenti, menghubungkan manusia dengan Allah tanpa batas waktu, memudahkan permohonan kepada-Nya tanpa kata-kata panjang. Doa ini Pondasi untuk menyatukan pikiran kita dengan Allah, mengingatkan kita akan perbuatan kita, dan mempersembahkan permohonan dengan sukacita. Meskipun sahabat jiwa adalah anugerah, kesederhanaan dalam Doa Yesus sudah cukup; Allah memberikan yang diperlukan tanpa bimbingan penatua.³⁷ Manusia bisa berdoa langsung kepada Allah tanpa perlu mencari orang untuk diajari, karena Allah percaya bahwa manusia bisa berkomunikasi langsung dengan-Nya. Doa membuka jalan untuk berhubungan dengan Allah, tanpa ketergantungan pada pembimbing rohani, menggambarkan pengalaman yang mendalam dengan-Nya.³⁸ Doa Puja Yesus mengarahkan manusia pada pertemuan langsung dengan Allah tanpa memerlukan bimbingan rohani, karena sederhana dan mudah dipahami. Dengan keyakinan ini, kita bisa berdoa kepada Allah dengan percaya diri. menurut Ware Allah adalah cahaya yang menjadi esensi dari segala sesuatu., Cahaya ini adalah kekuatan ilahi yang tak terpahami, menjadi pusat dari segala hal, termasuk pemahaman spiritual. Melalui Doa Yesus, manusia dapat mengarahkan dirinya menuju inti keilahian Allah.³⁹ Cahaya kemuliaan wajah Allah adalah inti dari segalanya, menjadi kedahsyatan-Nya bagi manusia. Dalam kegelapan, cahaya-Nya menjadi terang, menginspirasi jiwa manusia yang lemah untuk membuka diri sepenuhnya kepada kecemerlangan iman-Nya.⁴⁰ Doa menyinari hidup kita dalam kegelapan, menjadi kesederhanaan

³⁷ Ibid.

³⁸ Johannis Siahaya, "Misi Dalam Doa Yesus Menurut Yohanes 17," *Jurnal Teruna Bhakti* 1, no. 2 (2019): 64.

³⁹ Hendi, *Doa Yesus Menurut Kallistos Ware*.

⁴⁰ Dr. Hendi, *Inspirasi Kalbu* 7.

bagi pencari-Nya, terjaga dalam kesunyian hati, mencerminkan inti spiritualitas, dan mempengaruhi orang lain melalui teladan Tuhan.⁴¹ Doa Yesus, pendek namun kuat, menjadi esensi spiritualitas yang tak tergantikan, alat untuk mengalahkan pikiran jahat dengan iman yang aktif.⁴² Doa Puja Yesus dapat diulang-ulang untuk menyatukan manusia dengan Allah, memperkuat ikatan spiritual, dan mematikan pikiran duniawi. Bagi yang dibaptis, menjaga keteguhan dalam doa Yesus sangat penting karena itu adalah inti dari spiritualitas.

Doa Yesus Sebagai Jalan Menjumpai Tuhan dalam keheningan batin

Keheningan memungkinkan koneksi pikiran manusia dengan hati Tuhan. Ware menyatakan bahwa ketidak fokusan dalam doa disebabkan oleh gangguan pikiran oleh hal-hal lain. Namun, dalam keheningan, kita dapat memusatkan pikiran kita pada Tuhan. Hesychia mengajarkan kita cara mencapai keheningan dalam doa.⁴³ Keheningan membawa manusia menuju Allah, namun pikiran bisa terombang-ambing. Doa dalam keheningan membawa kasih Kristus, memungkinkan kita mencintai sesama dan mendekati Allah melalui ketenangan.⁴⁴ Doa Yesus membantu menjauhkan dari godaan dan mendekatkan pada Allah. Ware menegaskan bahwa dalam keheningan, kita mencapai kebenaran dan keterhubungan dengan-Nya, memungkinkan doa yang khusyuk.⁴⁵ Dengan Doa Yesus, manusia menemukan keheningan untuk bersatu dengan Allah dan menghindari godaan duniawi. Hendi menekankan

⁴¹ Hendi, *Doa Yesus Menurut Kallistos Ware*.

⁴² Lawolo, "Konsep Doa Puja Yesus Menurut Kallistos Ware."

⁴³ Hendi, *Doa Yesus Menurut Kallistos Ware*.

⁴⁴ Dr. Hendi, *Inspirasi Kalbu 7*.

⁴⁵ Hendi, *Doa Yesus Menurut Kallistos Ware*.

pentingnya keheningan sebagai praktik doa yang terus-menerus dan disiplin yang tak terputus.⁴⁶ Doa Yesus membantu kita menjaga kewaspadaan dan menghilangkan pikiran yang membeku, sehingga kita terus mengingat Allah. Mari ciptakan keheningan agar Allah tetap ada dalam hati kita, membimbing kita ke jalan yang benar. Keheningan membimbing kita pada jalan yang benar dalam doa kepada Allah. Menurut Kallistos Ware, dalam kerohanian, keheningan membawa kita pada hal yang benar, memungkinkan kita untuk mengenal Allah. Melalui Doa Yesus, kita dapat berhubungan dengan Allah, memohon kepada-Nya, dan Dia mendengarkan permohonan kita.⁴⁷ Allah hadir dalam keheningan, menghubungkan manusia dengan-Nya, dan mendengarkan doa-doa mereka.

Menurut Hendry Nouwen, melalui keheningan dalam Doa Yesus, Allah hadir dalam setiap aktivitas, membimbing kita melalui hidup, sehingga hari kita menjadi doa yang berkelanjutan.⁴⁸ Doa Yesus membimbing kita dalam aktivitas harian menuju kehadiran Allah. Dalam keheningan, kita berdoa dengan harapan kepada Allah yang mendengarkan. Doa Yesus membantu kita mendengar perintah Allah melalui Roh Kudus, membawa pikiran menuju kedalaman keheningan.⁴⁹ Dengan mempertahankan Doa Yesus, pikiran diarahkan pada kebaikan, memunculkan kesadaran akan Allah, sementara keheningan membutuhkan keterbukaan dan aktif mendengarkan serta menerima petunjuk Allah melalui doa batin.⁵⁰ Melakukan doa batin adalah menjaga keheningan, yang melindungi dari pikiran negatif. Dengan mengingat

⁴⁶ Lawolo, "Konsep Doa Puja Yesus Menurut Kallistos Ware."

⁴⁷ Hendi, *Doa Yesus Menurut Kallistos Ware*.

⁴⁸ Hendi, *Formasi Rohani: Fondasi, Purifikasi, Dan Deifikasi*.

⁴⁹ Hendi, *Doa Yesus Menurut Kallistos Ware*.

⁵⁰ Lawolo, "Konsep Doa Puja Yesus Menurut Kallistos Ware."

Allah, manusia tetap berada dalam perlindungan-Nya, menjauhkan roh jahat dari hidup kita. Berdoa mengarahkan manusia pada kehadiran Allah. Ware menekankan pentingnya berhenti sejenak untuk fokus berdoa, agar pikiran tidak terpecah. Dalam kesulitan, manusia dapat kembali kepada doa kepada Tuhan.⁵¹ Dalam doa, manusia perlu hentikan pikiran, menghindari gangguan luar, dan fokus pada keheningan hati. Doa bukan hanya pikiran, tapi juga perasaan dan tubuh, agar tidak terganggu oleh godaan duniawi.⁵² Doa Yesus menguduskan hidup dan membersihkan pikiran, penting untuk tenang dan berdoa dengan sungguh-sungguh di saat sulit, dan memungkinkan manusia mengenal Allah dalam keheningan hati; dengan fokus pada Yesus, tidak memerlukan persiapan tetapi kewaspadaan.⁵³ Dalam komunitas, manusia dapat mendekatkan diri kepada Allah melalui orang lain, menemukan kebenaran rohani, dan tumbuh dalam Doa Yesus untuk pertumbuhan rohani yang lebih dalam.⁵⁴ Melalui hubungan dengan orang lain, kita mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang Allah dan mendekatkan diri kepada-Nya melalui Doa Yesus. Komunitas memungkinkan pikiran dan hati kita terbuka untuk Allah.

Berdoa tanpa memperhatikan kebutuhan orang lain adalah sikap egois, sebab dalam doa kita seharusnya mengingat juga orang lain agar bersama-sama merasakan kasih Allah. Melalui keheningan, kita dapat menenangkan diri untuk mendoakan kebutuhan orang lain serta kebutuhan kita sendiri.⁵⁵ Berdoa

⁵¹ Hendi, *Doa Yesus Menurut Kallistos Ware*.

⁵² Gulo and Hendi, "Spiritualitas Doa Puja Yesus Menurut Bapa-Bapa Philokalia."

⁵³ Hendi, *Doa Yesus Menurut Kallistos Ware*.

⁵⁴ Gulo and Hendi, "Spiritualitas Doa Puja Yesus Menurut Bapa-Bapa Philokalia."

⁵⁵ Hendi, *Doa Yesus Menurut Kallistos Ware*.

dengan mengingat Doa Yesus membantu membersihkan pikiran dari yang negatif dan memungkinkan kita untuk memohon kepada Allah. Purifikasi jiwa melalui doa adalah penting, namun berdoa hanya untuk diri sendiri tanpa memperhatikan kebutuhan orang lain adalah tindakan egois.⁵⁶ Penulis menegaskan bahwa purifikasi jiwa harus dilakukan sendiri, karena bergantung pada orang lain tidak memungkinkan mencapai kesatuan dengan Allah. Oleh karena itu, penting untuk menggunakan Doa Yesus secara efektif agar Allah mendengarkan setiap permohonan kita. Keheningan yang diciptakan oleh Doa Yesus membawa kedamaian dan mempererat hubungan dengan Allah tanpa menyebabkan sikap egois. Doa Yesus membimbing pada pemikiran positif dan menjauhkan dari negativitas, memungkinkan tindakan dari ketenangan batin.⁵⁷ Doa Yesus membawa kebaikan dan menjauhkan dari keburukan, membantu mengatasi godaan dan hawa nafsu, serta mendekatkan pada Allah. Doa Puja Yesus dilakukan terus-menerus untuk melawan godaan, membantu kita tetap fokus pada Tuhan bahkan dalam kesibukan.⁵⁸ Doa Yesus membawa kebaikan, mengatasi godaan, dan membantu tetap fokus pada Tuhan dalam kesibukan.

Doa Yesus Menghasilkan Pengendalian diri

Pembaptisan menghubungkan kita dengan Kristus dan mendekatkan pada Allah. Melalui Doa Yesus, kita menerima pembaharuan rohani dari Roh Kudus, memungkinkan kehadiran-Nya dalam diri kita, menjadikan pembaptisan sebagai langkah awal menuju kesempurnaan spiritual.⁵⁹ Melalui pembaptisan, kita hidup dalam Kristus, dekat dengan Allah, dan menerima

⁵⁶ Gulo and Hendi, "Spiritualitas Doa Puja Yesus Menurut Bapa-Bapa Philokalia."

⁵⁷ Hendi, *Doa Yesus Menurut Kallistos Ware*.

⁵⁸ Lawolo, "Konsep Doa Puja Yesus Menurut Kallistos Ware."

⁵⁹ Hendi, *Doa Yesus Menurut Kallistos Ware*.

hidup baru. Baptisan menyatukan kita dengan Roh Kudus dalam tubuh Kristus dan mengarahkan kita pada Roh Kudus. Sehingga, melalui pembaptisan, kita menerima Roh Kudus dan menjadi bagian dari Kristus.⁶⁰ Melalui baptisan, kita dekat dengan Allah, menerima Roh Kudus, dan terus bertransformasi melalui sakramen. Ware mengajarkan bahwa Allah adalah cahaya yang mendasari segalanya, yang tidak bisa sepenuhnya dipahami, termasuk melalui Doa Yesus, yang membimbing kita menuju esensi keilahian.⁶¹ Cahaya wajah Allah yang memancar kemuliaan adalah esensi ilahi, merupakan keagungan-Nya bagi manusia. Allah adalah terang dunia; dengan kedatangan-Nya, kegelapan menjadi terang. Dalam terang, terdapat energi: kasih karunia atau anugerah Allah.⁶² Dengan kasih Allah, cahaya-Nya menyinari hati kita, membebaskan kita dari kegelapan. Doa kita menghadirkan mukjizat-Nya, karena Allah adalah cahaya bagi yang takut akan-Nya. Melalui pembaptisan, manusia menjadi pembawa Kristus dan Roh, memperoleh rahmat pembaptisan, serta mendekati diri pada Allah melalui Doa Yesus untuk kesempurnaan spiritual.⁶³ Allah memberikan hidup baru melalui pembaptisan, menjadikan manusia pembawa kepercayaan-Nya, dan melalui sakramen, Roh Kudus dan Kristus hadir dalam diri manusia, memungkinkan mereka menyebarkan Injil.⁶⁴ Baptisan, baik saat kanak-kanak maupun dewasa, menunjukkan kesetaraan dengan Kristus. Melalui Doa Yesus, kita dibaptis menjadi pembawa Kristus dan Roh, mendapatkan keyakinan dalam sakramen kudus, dan berbagi berkat

⁶⁰ Asih Rachmani and Endang Sumiwi, “Analisis Biblika Baptisan Roh Kudus Dan Penuh Dengan Roh Kudus,” *Jurnal Fidei* 1, no. 1 (2018): 1–20.

⁶¹ Hendi, *Doa Yesus Menurut Kallistos Ware*.

⁶² Hendi, *Formasi Rohani: Fondasi, Purifikasi, Dan Deifikasi*.

⁶³ Hendi, *Doa Yesus Menurut Kallistos Ware*.

⁶⁴ Dr. Hendi, *Inspirasi Kalbu* 7.

yang tak tergantikan.⁶⁵ Doa Yesus memperkuat keyakinan dalam sakramen, menyatukan manusia dengan Allah untuk kesempurnaan spiritual, memungkinkan kelahiran baru, perjuangan melawan hawa nafsu, membersihkan hati, dan menerangi pikiran.⁶⁶ Dengan Doa Yesus, manusia mendapatkan hidup baru dari Allah melalui baptisan, membawa mereka menuju hidup ilahi.

Kesimpulan

Doa memegang peran kunci dalam kehidupan spiritual orang percaya, khususnya dalam konteks agama Kristen, tetapi juga memiliki relevansi dalam praktik spiritual agama lain. Hal ini ditekankan karena doa tidak sekadar sebagai ritual atau permohonan kepada Tuhan, tetapi sebagai sarana untuk memperdalam hubungan personal yang intim dengan Sang Pencipta. Praktik doa dianggap sebagai esensi dari komunikasi rohani yang berkelanjutan, memungkinkan individu untuk mengungkapkan kepercayaan, kebutuhan, dan rasa syukur mereka kepada Tuhan. Dalam pengalaman spiritual seseorang, terkadang doa bisa menjadi pengalaman yang mendalam dan penuh makna, sementara di waktu lain, seseorang mungkin merasa jauh atau doanya terasa kering. Kesadaran akan kondisi ini dianggap sebagai langkah awal untuk memahami akar masalah spiritual yang lebih dalam, menunjukkan bahwa doa tidak selalu terwujud dalam pengalaman langsung atau jawaban yang langsung sesuai dengan harapan. Perspektif tentang bagaimana Tuhan menjawab doa bervariasi. Ada yang meyakini bahwa Tuhan selalu mendengar dan merespons

⁶⁵ Hendi, *Doa Yesus Menurut Kallistos Ware*.

⁶⁶ Hendi Wijaya, "PERTOBATAN DI DALAM PHILOKALIA," *Jurnal Teologi "Cultivation"* 2, no. 1 (2018): 371–388.

doa, meskipun mungkin tidak sesuai dengan keinginan manusia, sedangkan pandangan lain menganggap ketidakjawaban doa sebagai bagian dari rencana Tuhan yang lebih besar atau sebagai pertanda arah yang lebih baik bagi pertumbuhan spiritual seseorang. Kesimpulannya, penting untuk mengakui bahwa doa tidak hanya tentang permohonan atau ritual rutin, tetapi tentang keterlibatan aktif dan intim dengan Tuhan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini mencerminkan hubungan yang mendalam dan personal dengan Sang Pencipta, memperkuat iman dan mengembangkan karakter rohani. Meskipun ada perbedaan dalam interpretasi dan pengalaman pribadi mengenai doa, kesatuan dalam penghormatan terhadap kekuatan dan pentingnya doa dalam membangun spiritualitas tetap terjaga. Kontribusi Penelitian

Referensi

- Dr. Hendi. *Inspirasi Kalbu 7*. Purwokerto: Stt Soteria Purwokerto, 2023.
- Gulo, Hisikia, and Hendi Hendi. "Spiritualitas Doa Puja Yesus Menurut Bapa-Bapa Philokalia." *Manna Rafflesia* 7, no. 2 (2021): 327–347.
- Hendi. *Doa Yesus Menurut Kallistos Ware*. Stt Soteria Purwokerto, 2023.
- . *Formasi Rohani: Fondasi, Purifikasi, Dan Deifikasi*. Yogyakarta: PT Leutika Nouvalitera, 2018.
- . *St. Diadochos Of Photiki On Spiritual Knowledge and Discrimination: On Hundred Texts*. Purwokerto: Stt Soteria, 2023.
- . *St. Simeon Sang Teologi Baru Di Dalam Philokali*. Purwokerto: Stt Soteria, 2023.
- Lawolo, Aprianus. "Konsep Doa Puja Yesus Menurut Kallistos Ware." *ELEOS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 3, no. 1 (2023): 1–19.
- Mudak, Sherly. "Makna Doa Bagi Orang Percaya." *Missio Ecclesiae* 6, no. 1 (2017): 97–111.
- Rachmani, Asih, and Endang Sumiwi. "Analisis Biblika Baptisan Roh Kudus Dan Penuh Dengan Roh Kudus." *Jurnal Fidei* 1, no. 1 (2018): 1–20.

- Siahaya, Johannis. "Misi Dalam Doa Yesus Menurut Yohanes 17." *Jurnal Teruna Bhakti* 1, no. 2 (2019): 64.
- Timo, Ebenhaizer I Nuban. "Tinjauan Teologis Mengenai Makna Pengakuan Dosa." *Studi Agama dan Masyarakat* 2, no. 2 (2016): 1–23.
- Wiajaya, Hendi. "PERTOBATAN DI DALAM PHILOKALIA." *Jurnal Teologi "Cultivation"* 2, no. 1 (2018): 371–388.
- Wijaya, Hendi. *Doa Yesus Kallistos Ware*. Stt Soteria Purwokerto, 2023.
- . *Doa Yesus Kallistos Ware*. Stt Soteria Purwokerto, 2023.
- . *Doa Yesus Menurut Kallistos Ware*. Stt Soteria Purwokerto, 2023.