



Konsep Doa Yesus Menurut Kallistos Ware: Sebuah Doa Penuh Kuasa

Maria S.M. Mautuka¹, Claudia Angelina², Johan Nugroho³
Sekolah Tinggi Teologi Soteria^{1,2,3}
Sonyamautuka1@gmail.com¹, claudia.angelina12@gmail.com²

Abstract

*Prayer is the main spiritual aspect of human life in building a relationship with God, especially for Christians. However, people often pray and expect help from God when there is an urgent and important need. Thus, communicating to God through prayer constantly becomes a difficult thing for a person. The purpose of this study is to explain the true power of the Jesus Prayer and why it is an important prayer for Christians, based on the book by Kallistos Ware of Diocleia. In this research the author used the literature study method with a qualitative descriptive approach, and the main book of this research is the book *The Power of the Jesus Name Prayer in Orthodox Spirituality*. The author also interacted with other texts such as journals, books, and writings of the Church fathers. The results of this study show that the Jesus Puja Prayer is a light prayer that can be done anywhere and anytime, both in good and in difficult circumstances. This prayer helps people to establish a relationship with God, without being limited by the actions and activities of others, and can show the power of Jesus' name in prayer.*

Keywords: Puja Jesus Prayer, Silence, Ceaseless Prayer, Powerful Name.

Abstrak

Doa merupakan aspek spiritual yang utama bagi kehidupan manusia dalam membangun relasi dengan Tuhan, khususnya bagi umat Kristiani. Namun seringkali manusia berdoa dan mengharapkan pertolongan dari Allah, saat ada kebutuhan yang genting dan penting. Dengan demikian, berkomunikasi kepada Allah melalui doa terus-menerus menjadi hal yang sulit bagi seseorang. Tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan kuasa sebenarnya dari Doa Yesus dan mengapa Doa Puja Yesus menjadi doa yang penting bagi umat Kristiani, berdasarkan buku karya Kallistos Ware dari Diokleia. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan deskriptif kualitatif, dan buku utama dari penelitian ini adalah buku *Kekuatan Doa Nama Yesus dalam Spiritualitas Ortodoks*. Penulis juga berinteraksi dengan teks lain seperti jurnal, buku, dan tulisan para bapa Gereja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Doa Puja Yesus adalah doa yang ringan sehingga dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja, baik dalam keadaan baik maupun dalam keadaan sulit. Doa ini membantu manusia untuk menjalin hubungan dengan Tuhan, tanpa dibatasi oleh tindakan dan aktivitas orang lain, serta dapat menunjukkan kuasa nama Yesus dalam doa.

Kata Kunci: Doa Puja Yesus, Keheningan, Doa Tanpa Henti, Nama Penuh Kuasa.

1. PENDAHULUAN (*Introduction*)

Doa adalah alat komunikasi manusia dengan Allah, tanpa doa manusia tidak dapat berkomunikasi dengan Allah. Doa menjadi salah satu sarana manusia untuk menjalin hubungan dengan Allah tanpa doa maka tidak lengkaplah pertumbuhan kita dalam pengenalan akan Tuhan. Bagi orang Kristen doa adalah aspek penting bagi spiritualitas mereka. John Calvin mendefinisikan doa sebagai perluasan hati. Ia berkata, "*Prayer is none other than an expanding of or heart in the presence of God when we pray, we do no other than pour out thoughts and wished before God. Prayer is this kind of conversation between men and God, by which they yam entrance into the heavenly sanctuary and personally address Him on the strength of his promises, with the results that in their distresses they see that they have not vainly believed His word alone.*" (Pasang, 2020) Doa merupakan nafas jiwa.(Nainggolan, 2017) Menurut Charles, doa merupakan suatu tindakan menghormati nama Tuhan.(Marunduri, 2017) Menurut Siahaya, doa adalah senjata ampuh yang harus dimiliki orang Kristen dalam menjadi utusan misi. Menurut Nefry, Doa adalah berbicara dan berinteraksi dengan Tuhan dan mengharapkan respon atau tanggapan terhadap doanya itu. Konsep doa sebagai dialog antara manusia dan Tuhan merupakan pemahaman yang mapan dalam praktik tradisi keagamaan. Doa adalah sebuah permohonan kepada Allah. Jika memperhatikan pendapat diatas maka sebenarnya doa yang sejati adalah doa yang dilakukan terus-menerus bahkan lebih dari bernapas, yang tidak bisa dilupakan dan ditahan. Doa sangat penting bagi manusia tetapi orang yang tidak berdoa atau doa saat ada butuhnya saja maka perlu direnungkan dan diperiksa apa motif atau tujuan dari doanya.

Fakta yang selalu terjadi bagi manusia terkhususnya bagi orang Kristen adalah berdoa hanya saat butuh. Kadang manusia juga berdoa hanya meminta keinginannya saja. Apalagi jika doanya tidak dijawab Tuhan. Orang percaya pasti mengeluh bahkan menanyakan keberadaan Tuhan. Ini disebabkan karena orang percaya kurang memahami apa arti dan tujuan dari doa yang sejati. Sehingga dapat membuat esensi dari doa dapat menghilang. Beberapa kajian terdahulu seperti, Donald G. Bloesch berpendapat bahwa tujuan utama dari doa adalah persekutuan pribadi dengan Allah. Baginya, pandangan ini menjadikan doa memiliki "tujuan di dalam dirinya sendiri" yang egois. Dalam pandangannya, tujuan utama berdoa bukanlah untuk mengalami kontemplasi secara damai, melainkan untuk terus-menerus dan tak henti-hentinya memohon agar Kerajaan Allah datang dan diwujudkan di dunia dan dalam kehidupan manusia.(Donald G. Bloesch, 1998) Tujuan akhir dari doa adalah "bukan untuk merenungkan keberadaan Tuhan, tetapi untuk tunduk pada kehendak Tuhan". Doa tidak ditujukan pada keadaan batin, tetapi untuk memastikan bahwa manusia mengorientasikan dirinya pada maksud Tuhan. Sherly juga mengutarakan tujuan doa adalah meyelaraskan diri dengan tujuan Allah.(Mudak, 2017) artinya, doa merupakan sarana yang penting sebagai persekutuan dengan Tuhan dan tunduk pada khendaknya.

Dalam penelitian ini penulis menekankan bahwa doa penuh dengan kuasa dan salah satu doa yang dapat membuat kita selalu tertuju kepada Allah., doa yang singkat dan ringan, dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun dan dapat menghadang pikiran jahat untuk menguasai *nous* kita. Doa seperti ini dapat dilakukan dengan Doa Puja Yesus. Doa Puja Yesus dapat mengungkapkan dan menyucikan hati kita sehingga kita akan merasakan bagaimana Allah bekerja dalam kehidupan kita. Sebab doa puja Yesus yang walaupun singkat tetapi doa ini adalah sebuah seruan yang dapat disampaikan kepada Allah. Doa ini adalah karya kallistos dari Diokleia (Timotius Ware) dalam bukunya yang berjudul *The Jesus Prayer*. Kallistos mengatakan Doa Yesus merupakan doa hati yang diwarisi gereja

sepanjang zaman termaksud generasi sekarang ini.(Hendi, 2023c) Doa Yesus dapat mengubah hati dan pikiran jahat yang ada dalam diri kita. Mengucapkan doa Yesus membutuhkan ketekunan dan ketataan. Raul Paulus menulis surat kepada jemat-jemaat untuk terus-menerus berdoa (1 Tesalonika 5:7). Clement menjelaskan para kaum Gnostik berdoa terus-menerus sepanjang hidupnya, dan berusaha dengan doa untuk mencapai persekutuan dengan Allah.(*Tradisi Doa Yesus - HCOC*, n.d.) Doa yang terus-menerus dan menjadi dasar manusia untuk doa tanpa henti yang dapat menghubungkan mereka dengan Allah dua puluh jam adalah Doa puja Yesus.(Hendi, 2018a) Hal ini menunjukkan bahwa Doa Yesus punya kuasa, sehingga doa yang terus-menerus akan mengundang Allah masuk dalam hati kita.

2. METODE (*Methodology*)

Penulis menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Studi Literatur adalah Studi literatur adalah cara untuk menyelesaikan persoalan dengan menelusuri sumber-sumber tulisan yang pernah dibuat sebelumnya. Dengan kata lain, istilah studi literatur ini juga sangat familiar dengan sebutan studi pustaka.(Dorno, 2922) Dan rujukan utama penelitian ini adalah buku “*The Power of the Name the Jesus Prayer in Orthodox spirituality*” karya Kallistos Ware dari Diokleia. Buku dipilih berdasarkan isi dan perspektif yang menarik. Penulis kemudian membaca dan menganalisis, mengidentifikasi buku dan menemukan beberapa poin penting, kemudian merumuskannya menjadi subpoint Penulis juga menggunakan sumber sekunder lainnya seperti tulisan para Bapa Gereja, Alkitab, dan jurnal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Finding And Discussion*)

3.1 Hasil

3.1.1 Definisi Doa Yesus

Doa Yesus adalah doa yang berfokus kepada Allah. Menurut Kallistos Ware, doa yang baik adalah saat hati dan pikiran menjadi satu dan berfokus kepada Allah, bagaimana kita dapat memahami bahwa doa itu bukan hanya sesuatu yang kita lakukan tetapi menjadi jati diri kita sendiri.(Hendi, 2023d) Refami dan Hendarto mengatakan bahwa Doa yesus merupakan doa yang memiliki arti mendalam yang menunjukkan identitas kristiani dan iman kita kepada Yesus Kristus.(Nggadas, Tinggi, Rajawali, & Indonesia, 23 C.E.) Kita harus melatih diri untuk mengerti bahwa doa adalah sesuatu yang sederhana dan menjadikan doa itu sebagai identitas diri kita sebagai orang percaya. Oleh karena itu menjadi jati diri merupakan hal yang penting dalam Doa Yesus.

Doa Yesus adalah sebuah doa yang Yesus berikan kepada pengikut-Nya. Were mengatakan bahwa Untuk mencari doa batin yang hidup maka ada sebuah doa khusus yang digunakan oleh Gereja Ortodoks yaitu Doa Yesus. (Hendi, 2023d) Dalam penelitiannya Hendarto dan Refami Gulo menjelaskan bahwa Doa Yesus merupakan sebuah sumber inspirasi dan renungan bagi orang percaya dan telah menjadi tradisi dan praktik spiritual mendalam yang berasal dari kekristenan Ortodoks Timur.(Nggadas et al., 23 C.E.) Doa Yesus telah dipakai sepanjang sejarah gereja kekristenan dan menjadi doa yang dapat membuat kita dapat berfokus pada kehadiran Allah. Jadi, Doa Yesus adalah doa yang diberikan Allah kepada manusia sehingga saat doa ini dilakukan dengan sungguh maka kita akan semakin mendekati dan merasakan kehadiran Kristus. Doa Yesus bukanlah sebuah bentuk meditasi. Menurut Kalistos, Doa Yesus adalah doa yang dilakukan dalam keheningan, untuk berfokus agar dapat bersatu dengan Allah.(Hendi, 2023d) Menurut Zeli,

Doa dalam keheningan bukan hanya sebatas permohonan atau berdiam diri, melainkan dalam doa keheningan hati dan pikiran terus aktif dalam bersinergi dengan Allah. (Zelinofitasari Daeli, 2022) Menurut Aprianus, Doa Puja Yesus membutuhkan keheningan batin yang dilakukan dengan usaha keras agar manusia bisa berdoa dengan fokus di dalam batinnya. (Lawolo, 2023) Doa ini membuat pikiran kita hanya berpusat kepada Allah bukan menggunakan imajinasi kita untuk membayangkan Yesus tetapi berfokus dan berdiam pada kehadiran-Nya dengan kesungguhan

Doa Yesus merupakan bentuk doa yang melibatkan kita untuk mendengarkan. Kallistos Ware mengatakan bahwa Doa ini membantu kita memurnikan pikiran kita dalam keheningan, sama seperti bunda Maria dengan tangan terangkat ke langit sehingga ini adalah doa yang mendengarkan. (Hendi, 2023c) Hizkia mengatakan berdoa dalam keheningan berarti doa yang mendengarkan suara Tuhan bukan hanya sekedar diam. (H. Gulo & Hendi, 2021) Hal ini menunjukkan bahwa Doa ini bukannya berbicara kepada Tuhan tetapi juga membuka diri untuk mendengarkan pesan atau petunjuk yang mungkin Tuhan sampaikan kepada kita dalam keheningan. Jadi, kunci untuk berdoa tidak saja duduk berdiam diri dan berkata-kata tetapi juga harus mendengarkan. Doa Yesus adalah wahyu rahmat pembaptisan. Were mengatakan bahwa Doa Yesus dengan tegas dalam konteks sakramental yaitu pembaptisan dan ekaristi membuat kita untuk kembali kepada pencipta dengan pembaharuan melalui rahmat yang diberikan kepada kita secara cuma-cuma. (Hendi, 2023c) Hendi menjelaskan bahwa baptisan membawa pada pertobatan, dimana kita akan menerima anugerah keselamatan dari Allah. (Hendi, 2018b) Pembaptisan menjadikan kita pembawa Kristus yang dapat menuntun orang kepada pertobatan itulah tujuan dari doa Yesus.

Doa Yesus digambarkan seperti sedang kembali kerumah yang telah ditinggalkan. Kallistos mengatakan Doa ini dapat menjadikan diri kita yang sebenarnya dan menjadi pribadi yang dipakai Allah. (Hendi, 2023c) Menurut Hendi, doa dalam keheningan berarti seperti seseorang yang lagi mempersiapkan rumah. (Hendi Wijaya, 2022) Dimana rumah dibangun untuk tempat beristirahat kita dari semua kesibukan dan kebisingan diluar, begitu pun dengan doa adalah alat yang dapat kita pakai untuk membangun hubungan dengan Allah yang adalah rumah bagi setiap orang percaya. Pada zaman sekarang banyak orang yang memakai doa ini secara universal. Tetapi kita tidak boleh berpikir doa ini adalah jalan yang terbaik melainkan kita harus berpikir kalau doa ini telah menolong semua orang. Salah satu jalan menuju rumah adalah dengan Doa Yesus.

Doa Yesus dapat diintegrasikan dalam waktu apapun. Kallistos menjelaskan bahwa waktu doa dapat dilakukan saat sedang melakukan segala aktifitas sebab saat kita mengucapkan Doa Yesus tanpa henti maka kita akan menemukan Yesus dimana saja. (Hendi, 2023d) Dalam penelitian Hendi dan Hizkia Gulo menjelaskan bahwa Doa Puja Yesus adalah sebuah doa yang dapat dilakukan dimana saja sehingga dapat melatih kedisiplinan rohani agar dapat membantu manusia mengendalikan pikiran yang hanya dapat memusatkan perhatian pada doa Yesus. (H. Gulo & Hendi, 2021) Saat kita menyerukan nama-Nya yang kudus maka kita akan melihat segala sesuatu di dalam Kristus dan Kristus di dalam segala sesuatu. Doa Yesus merupakan doa yang dapat diakses langsung tanpa refleksi yang rumit sehingga kita dapat menggunakannya dalam setiap momen.

Doa Yesus diucapkan tidak boleh terpaksa dan obsesif. Kallistos mengatakan bahwa biarlah semuanya mengalir dengan sendirinya seperti sungai saat kita melakukan Doa Yesus. (Hendi, 2023c) Menurut Aprianus, Doa Puja Yesus memiliki kesederhanaan dan

fleksibilitas, dimana Doa Puja Yesus dapat dilakukan dengan santai sebab kata-katanya sederhana dan bisa dilakukan dimana saja.(Lawolo, 2023) Mengucapkan Doa Yesus harus dilakukan dari hati bukan karena paksaan tetapi harus ada juga keheningan dan konsentrasi yang penuh. Jadi, Doa Yesus harus dilakukan dengan sungguh-sungguh dari hati bukan karena terpaksa dan harus mengalir seperti sungai.

Doa Yesus memperkaya kehidupan sakramental. Kehidupan sakramental akan bertambah jika kita melakukan Doa Yesus, sebab Doa Yesus tidak menggantikan apapun tetapi memperkaya kehidupan sakramental. Agustinus dan Marisa Juna mengatakan bahwa untuk mencapai kedewasaan rohani adalah kehidupan sakramental, dimana melalui doa seseorang dapat memperkaya kehidupan sakramental.(Dewantara, 2018) Dengan adanya kehidupan doa, maka kedewasaan rohani seseorang melalui sakramental akan selalu bertambah. Doa Yesus memang memperkaya kehidupan sakramental, tetapi kita tidak berhak menggantikan apapun untuk melakukan Doa Yesus.

3.2 Pembahasan

3.2.1 Doa Yesus adalah Doa yang Menghubungkan Manusia dan Kristus

Setiap doa memerlukan keheningan salah satunya Doa Yesus. Saat memanjatkan Doa Yesus butuh keheningan agar Nous dapat berfokus kepada Allah.(Hendi, 2023a) Hizkia Gulo dan Hendi mengatakan di dalam keheningan bukan hanya duduk dan sekedar diam tetapi mendengar suara Tuhan.(H. Gulo & Hendi, 2021) keheningan batin yaitu doa tanpa henti sangat dibutuhkan dalam melakukan Doa Yesus sebab dengan keheningan dapat lebih mempermudah kita dalam mendengar suara Tuhan dan dapat menyatukan pikiran dan hati kepada Allah.

Doa ini dapat menjembatani dan menjangkau kesadaran kita ke dalam ketidaksadaran. Doa Yesus akan membuat kita sadar dalam ketidaksadaran sebab adanya kasih Allah yang selalu hadir dalam diri kita.(Hendi, 2023b) Refami dan Hendrato mengatakan Doa Yesus akan membuat kita sadar akan pengakuan diri dengan rendah hati kepada Allah bahwa kita adalah orang berdosa dan hanya Allah saja yang patut diagungkan.(Nggadas et al., 23 C.E.) Doa ini dapat membuat manusia sadar dan mengintropeksi diri dalam ketidaksadaran mereka bahwa ternyata dalam keadaan apapun Allah tetap mengasihi manusia.

Doa Yesus dapat membantu untuk merasakan kehadiran Allah. Doa yang tak henti-henti akan membuat masuk dalam keadaan yang dapat kita rasakan tetapi tidak dapat dijelaskan secara langsung.(Hendi, 2023b) Aprianus mengatakan bahwa saat mengucapkan Doa Yesus dalam keheningan maka seseorang akan merasakan kehadiran Allah yang penuh kasih karunia.(Lawolo, 2023) kita dapat masuk dalam keadaan yang dapat kita rasakan tanpa dapat di jelaskan sebab kita sedang masuk dalam hadirat Tuhan. Merasakan kehadiran Allah sepenuhnya dengan Doa Yesus membuat kita akan merasakan kehadiran Allah yang aktif. Manusia membutuhkan keheningan. Keheningan akan membuat manusia lebih berfokus lagi dalam kehidupannya. Esra mengatakan doa kita akan terlindung dari kejahatan bila adanya keheningan didalam hati.(C. E. R. Gulo, 2023) keheningan mempunyai daya tarik tersendiri sebab keheningan dapat membuat seseorang lebih mudah untuk berfokus dalam berdoa kepada Allah dengan lebih sungguh dan kita dapat merasakan kehadiran Allah.

Kita berdiam diri dihadapan Allah dengan mengulangi Doa Yesus. Saat Doa Yesus dilakukan dengan terus-menerus dan kita berdiam di hadirat Allah dengan sungguh maka kita akan merasakan kehadiran-Nya.(Hendi, 2023b) Menurut Keith Ward, berdoa tanpa henti dan mengulang doa Yesus adalah panggilan yang konstan dalam menyebut nama ilahi

tanpa henti dimanapun dan kapanpun.(Ward, 2017) Mengulang Doa Yesus dengan tekun dan fokus membuat kita merasakan kehadiran Allah dan saat pikiran kita mulai mengembara untuk mengembalikannya kita dapat mengucapkan Doa Yesus dengan berulang-ulang, inilah keistimewaan doa Yesus. Dengan demikian mengulangi Doa Yesus dan berdiam diri di hadirat Allah dapat membantu kita merasakan kehadiran Allah.

Kita berdoa harus dengan hati. Saat pikiran dan hati menyatu lalu doa diucapkan dengan sungguh melalui bibir maka oleh kasih karunia Allah, doa itu akan disebut Doa hati.(Hendi, 2023b) Fransisca dan Hendi mengatakan bahwa doa dengan sikap hati yang benar akan menunjukkan kedekatan relasi kita dengan Allah.(Juliawati & Hendi, 2021) Hati adalah pusat spiritual, dimana hati tempat bertemu dengan Allah karena Roh Allah tinggal didalam hati. Doa hati melibatkan seluruh tubuh, jiwa dan roh sehingga kita hidup bukan untuk diri sendiri melainkan untuk Kristus.

Doa Yesus bila dilakukan dengan setia maka akan menuntun kita kepada cahaya rohani. Cahaya ilahi adalah cahaya kekal yang dimiliki oleh Allah. Doa akan menuntun kita pada Penyingkapan cahaya ilahi ini sehingga dapat membantu kita untuk bisa keluar dari sesuatu yang sulit.(Hendi, 2023b) Ezra mengatakan doa dalam keheningan akan menghadirkan Allah dalam hati manusia sehingga manusia dapat bersinergi dengan Allah sehingga manusia dapat mencapai kekudusan atau dapat pergi kepada cahaya ilahi itu.(C. E. R. Gulo, 2023) Salah satu doa yang dapat menuntun kepada cahaya ilahi yaitu Doa Yesus, doa ini apabila diucapkan dalam keheningan batin maka kita akan merasakan kehadiran Allah yang akan membawa kita kepada cahaya ilahi itu atau masuk kehadiran Allah.

Keheningan itu bukan berarti sesuatu yang tanpa suara atau berhenti di antara kata-kata. Keheningan adalah sesuatu kepenuhan bukan kekosongan atau hampa, saat berdoa kita membutuhkan keheningan agar kita dapat merasakan kepenuhan akan kehadiran Allah.(Hendi, 2023b) Hendi menjelaskan bahwa keheningan batin bukan hanya berdiam diri tetapi harus aktif mendengar dan terbuka kepada Allah.(Hendi Wijaya, 2022) Keheningan bukan berbicara soal kita membatasi diri dengan tidak berbicara tetapi hubungan yang membawa kita menemukan diri kita di dalam Kristus. Jadi, merasakan kepenuhan akan kehadiran Allah dapat dilakukan dengan keheningan spiritual atau keheningan batin.

3.3.2 Doa Yesus merupakan Doa yang penuh kasih

Sahabat jiwa adalah Doa Yesus. Seorang imam, orangtua, teman dan orang-orang disekitar kita dapat mengarahkan ke hal yang baik sebab mereka bisa dikatakan sebagai sahabat badani tetapi kita juga perlu sahabat jiwani yaitu Doa Yesus.(Hendi, 2023b) Ana, Lenny dan Yanto dalam penelitian mereka mengatakan bahwa jiwa kita yang terperangkap dalam dosa akan membuat seseorang mengalami penyakit jiwa sehingga untuk menyembuhkannya maka doa merupakan salah satu cara dampun dalam mengobati sakit jiwa kita.(Ariesanita, Lenny, & Hermanto, 2023) Sahabat adalah tempat dimana kita mencurahkan susah, senang dan buruknya kita, tetapi saat jiwa terluka kita butuh sesuatu yang dapat mengobati jiwa kita yaitu Doa Yesus, dengan doa yang diucapkan dengan sederhana dan rendah hati maka jiwa kita akan merasa tenang dan sembuh. Saat berusaha untuk mencari sesuatu yang dapat dengan cepat menyembuhkan jiwa kita, maka doa Yesus adalah sahabat jiwa atau obat jiwa yang dapat menyembuhkan luka jiwa.

Iman dan kasih adalah teknik yang benar saat penyebutan Nama Kudus. Untuk praktik yang benar dan penuh dari penyebutan Nama Kudus, tidak ada teknik lain yang diperlukan

kecuali iman yang hidup dalam Yesus Kristus sebagai Putra Allah dan Juruselamat, dan kasih yang aktif untuk pribadi-Nya yang selalu hadir.(Hendi, 2023b) Ari mengatakan kekuatan Doa Yesus terletak pada nama Yesus sebab nama Yesus dapat memenuhi semua kebutuhan orang yang berdoa dengan iman dan kasih kepada Kristus.(Lawolo, 2023) Saat mengucapkan nama Yesus yang kudus itu dalam Doa Yesus bukanlah mantra yang diucapkan berulang-ulang kali dengan sia-sia. Tetapi doa Yesus harus dilakukan berulang-ulang dengan rasa takut akan Allah dan dengan iman dan kasih. Menyebut nama kudus atau nama Yesus tidak hanya dengan ucapan kosong melainkan dengan iman dan kasih.

Kedamaian batin dapat dimiliki dengan Doa Yesus. Doa Yesus membuat kita memperoleh kedamaian batin sehingga kita dapat menjadi alat pendamaian bagi orang lain.(Hendi, 2023b) Hizkia Gulo mengatakan kedamaian batin yang diperoleh dari keheningan menciptakan kedamaian dalam merasakan kehadiran Tuhan yang absolut sehingga kedamaian yang kita rasakan dapat memberi dampak bagi orang disekitar kita.(H. Gulo & Hendi, 2021) Sebelum menjadi alat pendamaian bagi orang lain,kita harus berdamai dulu dengan diri sendiri, Doa Yesus akan membuat kita untuk mendapatkan kedamaian batin dalam diri sehingga dengan keadamaian yang ada kita juga bisa dapat mengaplikasikan kedamaian itu bagi orang lain. Dengan demikian, Kedamaian batin membantu kita untuk menjadi alat pendamai.

3.3.3 Kelengkapan Doa Yesus

Doa Yesus punya banyak formula, bervariasi, singkat, bebas dan fleksibel. Doa puja Yesus adalah doa yang sederhana, singkat, mudah dan dapat dipakai oleh semua orang kristen.(Hendi, 2023b) Ari mengemukakan bahwa doa Yesus adalah doa yang fleksibel yang terdapat kesederhanaan, dimana tidak perlu menggunakan kata-kata yang indah.(Lawolo, 2023) Walaupun banyaknya formula dalam Doa Yesus tetapi nama Yesus tidak pernah berubah, sehingga nama kudus sangat penting dalam setiap doa. Doa yesus digunakan secara komunal. Doa Yesus di gunakan oleh beberapa paroki Ortodoks secara berkomunitas sebab hal ini bermanfaat secara pastoral.(Hendi, 2023b) Hizkia dan Hendi dalam penelitiannya mengatakan bahwa Doa Yesus mengandung nilai-nilai yang bersifat personal dan mengutamakan relasi antar manusia dan Allah, tetapi juga menciptakan hubungan orang percaya dengan sesama itu sebabnya doa ini disebut doa yang komunal.(H. Gulo & Hendi, 2021) Tidak perlu memiliki pengetahuan yang khusus untuk belajar Doa Yesus itulah salah satu keuntungannya. saat berdoa komunitas jangan memiliki motivasi yang lain tetapi dengan tenang, perlahan, lembut sebutlah nama Yesus dan pikiran fokuskan kepada nama Yesus. dengan berkomunitas dapat membantu kita untuk saling mendukung dalam membangun relasi dengan Allah dan juga antara sesama.

Doa Yesus dapat dilakukan dengan cepat maupun lambat. Doa ini bisa di ucapkan dengan keras ini akan berguna bagi mereka yang baru pertama kali menggunakan doa ini.(Hendi, 2023b) Ari mengatakan jangan melakukan doa ini dengan tergesa-gesa tetapi walaupun lambat dan cepat haruslah mengucapkannya dengan satu demi satu dan bantulah pikiran untuk berkonsentrasi.(Lawolo, 2023) doa ini bebas tidak perlu berapa lama berdoa tetapi yang penting kita mengizinkan Tuhan untuk bertindak. apapun cara bisa dilakukan saat melakukan Doa Yesus tetapi mengizinkan Tuhan untuk bertindak itu adalah hal yang penting dalam kehidupan pertumbuhan rohani. Doa Yesus biasa diucapkan dengan bantuan tali doa. Satu doa Yesus satu simpul, walaupun tali doa dapat mengukur berapa kali kita mengucapkan doa yesus tetapi itu bukanlah satu-satunya fungsi tali doa.(Hendi, 2023b) Tali doa digunakan oleh umat Ortodoks dengan tujuan untuk berdoa secara diam, tenang,

damai, dan tanpa diketahui oleh orang lain. Dengan tali doa akan membuat kita dapat berkonsentrasi, menghentikan kegelisahan dan dapat membangun ritme doa yang baik.

Konsentrasi berdoa dapat terbentuk dengan tarikan nafas. Dalam berdoa juga membutuhkan irama tarikan nafas yang dapat membantu kita untuk memperkuat dan meningkatkan konsentrasi dalam Doa Yesus.(Hendi, 2023b) Ari menjelaskan bahwa kontrol pernapasan dan bernafaslah dengan hati-hati, lembut dan perlahan, sebab akan membantu dalam ritme doa.(Lawolo, 2023) Doa ini bukan sebuah mantra berirama tetapi doa ini adalah doa pribadi yang secara khusus di tujukan kepada Allah Tritunggal. Jadi saat berdoa dengan irama tarikan nafas membantu berfokus kepada Allah, tetapi bukan bagaimana kita berdoa melainkan kepada siapa kita berdoa.

Doa Yesus digunakan secara komunal. Doa Yesus di gunakan oleh beberapa paroki Ortodoks secara berkomunitas sebab hal ini bermanfaat secara pastoral. Hizkia dan Hendi dalam penelitiannya mengatakan bahwa Doa Yesus mengandung nilai-nilai yang bersifat personal dan mengutamakan relasi antar manusia dan Allah, tetapi juga menciptakan hubungan orang percaya dengan sesama itu sebabnya doa ini disebut doa yang komunal.(H. Gulo & Hendi, 2021) Tidak perlu memiliki pengetahuan yang khusus untuk belajar Doa Yesus itulah salah satu keuntungannya. saat berdoa komunitas jangan memiliki motivasi yang lain tetapi dengan tenang, perlahan, lembut sebutlah nama Yesus dan pikiran fokuskan kepada nama Yesus. dengan berkomunitas dapat membantu kita untuk saling mendukung dalam membangun relasi dengan Allah dan juga antara sesama.

Doa memang bukan hanya pribadi tetapi juga bersama. Doa syafaat dan Doa Yesus bukanlah hanya doa pribadi tetapi doa yang mendoakan orang lain sehingga bersifat bersama. Gulo dan hendi mengatakan bahwa doa itu bukan hanya relasi antara pribadi, doa itu juga relasi antara sesama.(Lawolo, 2023) Saat kita berdoa” kasihlanilah aku” itu pun tertuju bagi orang lain sehingga bukan hanya ada doa untu kpribadi tetapi untuk orang lain. mendoakan orang lain merupakan tujuan dari Doa Syafaat dan Doa Yesus. Kristus dapat ditemukan dengan Doa Yesus dimana saja. Doa ini dapat dilakukan dimana saja kapan saja atau bisa juga dilakukan dengan keheningan. Doa Yesus ini adalah doa seruan kepada Yesus, doa yang sangat singkat sehingga dapat dilakukan kapan dan dimana saja. Prabowo Shakti dalam bukunya *The intercession* mengatakan bahwa doa adalah salah satu anugerah yang diberikan Tuhan kepada umat manusia agar kita dapat selalu berhubungan mesra dengan Tuhan.(Shakti, 2020) Doa ini dapat dilakukan saat kita merasa gelisah, sakit fisik, tekanan mental, dalam percobaan yang berat, dalam keadaan yang krisis. Doa Yesus selalu berada ditempatnya. Kristus ada dimana saja asalkan setiap orang mau mencari-Nya, salah satunya dengan Doa Yesus.

Doa Yesus membutuhkan Disiplin pengulangan. Saat sedang melakukan aktivitas pengulangan doa akan membantu kita untuk menyederhanakan pikiran dan akan menyatukan perpecahan seperti bapa-bapa gereja yang selalu mengulang doa- doa walaupun mereka sedang sibuk. Sony Kristiantoro mengatakan bahwa bentuk disiplin spiritual menghasilkan doa yang kontemplatif.(Sony Kristianto, Teologi, Kristen, & Soka, 2020) Menurut Juliawati dan Hendi mengatakan bahwa Doa Puja Yesus adalah disiplin latihan rohani yang diperlukan seorang hamba Tuhan dalam membangun relasi dengan Allah.(Juliawati & Hendi, 2021) Doa Yesus ini dapat dilakukan dengan pengulangan satu kata atau frasa, sehingga dapat dilakukan dengan sederhana dan mudah. disiplin pengulangan Doa Yesus diperlukan bagi orang percaya yang rindu membangun relasi dengan Allah sebab, doa ini dapat menyederhanakan pikiran walaupun sedang sibuk melakukan aktivitas.

3.3.4 Kekuatan nama Yesus dalam Doa puja Yesus

Memohon belas kasihan merupakan seruan kepada Allah. Doa Yesus merupakan sebuah seruan yang manusia panjatkan kepada Allah untuk mendapat belas kasihan dari Allah. Ari mengatakan bahwa nama Yesus adalah nama yang mahakuasa, Tuhan yang adil, Tuhan yang penuh belaskasihan dan juruselamat manusia. (Lawolo, 2023) Hendi menjelaskan bahwa Nama Yesus dalam Doa puja Yesus merupakan doa yang meminta belas kasihan dari hati. (Hendi, 2022) seruan ini menunjukkan bahwa kasih Allah jauh lebih besar dari kehancuran dan rasa bersalah. walaupun seruan ini melibatkan kesedihan karena dosa tetapi seruan ini juga berisi pengampunan. Seruan kepada Allah dapat dilakukan dengan Doa Yesus sebab doa ini merupakan sebuah permohonan belas kasihan.

Saat menyebut nama seseorang berarti kita membuat orang itu hadir secara dinamis. Saat menyebut nama Yesus berarti kita membuat-Nya hadir secara dinamis. nama Yesus dirasakan mengandung rahmat dan kuasa. Bapa-bapa Philokalia mengatakan menyebut nama Yesus tanpa henti dengan Doa Puja Yesus maka akan menghadirkan Kristus di dalam hati dan akan menguduskan hati sebab hati adalah tempat Kristus berada. (Ward, 2017) Refawati dan Hendarto mengatakan bahwa dengan menyebut nama Yesus terus-menerus maka hati mengalami perjumpaan dengan hati-Nya Tuhan dan keduanya menjadi satu. (Nggadas et al., 23 C.E.) Nama Yesus adalah nama yang kudus dan penuh dengan kuasa inilah dimana dengan menyebut namanya maka semua musuh akan takut mendengar nama-Nya inilah anugerah batin dan spiritual.

Doa Yesus adalah sebuah pengakuan. Doa ini mengakui bahwa Yesus seutuhnya Tuhan dan seutuhnya Allah sesuai dengan iman Kristen. (Hendi, 2023b) Ari mengatakan bahwa Doa Puja Yesus adalah doa yang ditujukan kepada Yesus Kristus atau Firman yang beringkarnasi supaya manusia menyadari bahwa Yesus ialah Allah sejati sehingga manusia juga bisa mencapai keserupaan sejati dengan Allah. (Lawolo, 2023) Doa ini juga bersifat tritunggal yang menarik kita pada Prischoresis Allah Tritunggal untuk saling mengasihi seperti Allah Tritunggal yang saling mengasihi dalam gerakan melingkar.

4. KESIMPULAN (*Conclusion*)

Doa adalah sarana bagi manusia untuk bisa terhubung dan berkomunikasi dengan Allah. Doa juga tempat dimana manusia memohon, meminta, berkeluh kesah dan mengharapkan segala hal kepada Allah dalam bentuk apapun baik itu masa depan, keamanan, kesehatan bahkan kekayaan. Doa jika hanya dilakukan saat dibutuhkan saja maka doa tidak akan menjadi doa yang dapat menghubungkan manusia dengan Allah. Manusia dapat selalu terkoneksi dengan Allah jika terus-menerus melakukan doa tanpa henti. Doa Yesus adalah salah satu doa yang singkat, ringan dan fleksibel sehingga dapat dilakukan terus menerus dimanapun dan kapanpun. Doa Yesus juga doa yang penuh kasih dimana kita tidak berdoa untuk diri sendiri tetapi juga orang lain. Dengan menyebut tanpa henti nama yang penuh kuasa itu maka kita akan merasakan bagaimana Allah dengan kasih-Nya bekerja dalam diri manusia.

Daftar Pustaka (*References*)

- Ariesanita, A., Lenny, & Hermanto, Y. P. (2023). Doa dan Penyembuhan Ilahi: Studi Teks Yakobus 5: 14-16. *PASCA : Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 19(1), 21–33. <https://doi.org/10.46494/psc.v19i1.268>

- Dewantara, M. J. and A. W. (2018). Makna dan Penghayatan Sakramen Ekaristi bagi Calon Katekis. *Jurnal Pendidikan Agama Katolik*, no. 10, 133–143.
- Donald G. Bloesch. (1998). *The Struggle Prayer*, (Colorado Springs: Helmers and Howard, 1998).
- Dorno. (2022). Studi Literatur: Pengertian, Ciri, Teknik Pengumpulan Datanya. *Deepublish*.
- Gulo, C. E. R. (2023). Konsep Mencapai Doa sebagai Persembahan yang Murni kepada Tuhan menurut St. Ishak dari Niniweh. *Jurnal Salvation*, 3(2), 123–131. <https://doi.org/10.56175/salvation.v3i2.72>
- Gulo, H., & Hendi, H. (2021). Spiritualitas Doa Puja Yesus Menurut Bapa-Bapa Philokalia. *Manna Rafflesia*, 7(2), 327–347. https://doi.org/10.38091/man_raf.v7i2.151
- Hendi. (2018a). *Formasi Rohani: Fondasi, Purifikasi, dan Deifikasi*. Yogyakarta.
- Hendi. (2018b). pertobatan di dalam philokalia. *Dunamis: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 3, no.1, 53–73.
- Hendi. (2022). Pemikiran Bapa-bapa Philokalia tentang Hesychasm: Pembaruan Batin Menuju Kesempurnaan Seperti Kristus. *Jurnal Teologi Berita Hidup*, 4(2), 501–517.
- Hendi. (2023a). *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*. purwokerto: STT SOTERIA PURWOKERTO.
- Hendi. (2023b). *Doa Yesus oleh Kallistos Ware*. purwokerto: STT SOTERIA PURWOKERTO.
- Hendi. (2023c). *Doa Yesus Oleh kallistos Ware*. purwokerto: STT SOTERIA PURWOKERTO.
- Hendi. (2023d). *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*. Purwokerto: purwokerto: STT SOTERIA PURWOKERTO.
- Hendi Wijaya. (2022). Pemikiran Bapa-bapa Philokalia tentang Hesychasem: Pembaruan Batin Menuju Kesempurnaan seperti Kristus. *Jurnal Teologi Berita Hidup* 4, no.2, 8.
- Juliawati, F., & Hendi, H. (2021). Konsep Teologi Kekudusan Seorang Hamba Tuhan Menurut John Chrysostom. *Manna Rafflesia*, 8(1), 310–330. https://doi.org/10.38091/man_raf.v8i1.185
- Lawolo, A. (2023). Konsep Doa Puja Yesus menurut Kallistos Ware. *ELEOS: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 3(1), 1–19. <https://doi.org/10.53814/eleos.v3i1.54>
- Marunduri, C. F. (2017). Teologi Doa Martin Luther. *Verbum Christi: Jurnal Teologi Reformed Injili*, 4(1), 15–40. <https://doi.org/10.51688/vc4.1.2017.art1>
- Mudak, S. (2017). Makna Doa bagi Orang Percaya. *Missio Ecclesiae*, 6(1), 99.

- Nainggolan, S. S. & B. D. (2017). Analisis Pengaruh Doa Pribadi Terhadap Pertumbuhan Kegiatan Rohani Jemaat Di Wilayah 3 Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh Konferens Dki Jakarta Dan Sekitarnya Berdasarkan Efesus 3:18. *Jurnal Marturia*, 1(1), 25–55.
- Nggadas, R., Tinggi, S., Rajawali, T., & Indonesia, A. (23 C.E.). VIEWS : Jurnal Teologi & Biblika. *Analisis Doa Yesus: Studi Patristik Menurut Ignatius Brianchaninov*, 1(2), 153–175.
- Pasang, A. (2020). Spiritualitas Menurut Yohanes Calvin dan Implikasinya bagi Pendidikan Warga Gereja di Era New Normal. *PEADA': Jurnal Pendidikan Kristen*, 1(2), 102–115. <https://doi.org/10.34307/peada.v1i2.19>
- Shakti, V. P. (2020). *The Intercession Prayer: Doa Syafaat: Doa Yang Sanggup Memindahkan Gunung*.
- Sony Kristianto, Teologi, J., Kristen, G., & Soka, I. (2020). *Veritas Lux Mea*. 2(2), 121–134. *Tradisi Doa Yesus - HCOC*. (n.d.).
- Ward, K. (2017). Philokalia. In *The Christian Idea of God* (pp. 151–158). <https://doi.org/10.1017/9781108297431.017>
- Zelinofitasari Daeli. (2022). Konsep Doa Dalam Keheningan Menurut St. Ephrem Dari Suriah Dalam Hymns Preserved in Armenian, No. I: Menyatu Dengan Allah. *Jurnal Misioner*, 2(2), 218–236. <https://doi.org/10.51770/jm.v2i2.72>