

Kehidupan Doa untuk Mencapai Kemurnian Batin Berdasarkan Pemikiran Bapa-Bapa Suriah

Margareta Ruy¹, Hendi²

¹⁻²Sekolah Tinggi Teologi Soteria Purwokerto
e-mail: ruymargareta@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi pentingnya doa dalam kehidupan manusia sebagai jalan menuju kemurnian batin dan hubungan yang lebih erat dengan Allah. Dengan bertujuan untuk mendeskripsikan doa sebagai praktik kehidupan yang penting karena membuka jalan pendamaian antara manusia dengan Allah, peneliti menggunakan metode penelitian literatur yang meneliti tulisan para Bapa Suriah sebagai acuan penelitian. Penulis mensintesis buku “*The Syriac Fathers on Prayer and Spiritual Life*” karya Sebastian Brock sebagai landasan teori dalam membahas mengenai kehidupan doa. Dalam artikel ini, penulis mengelaborasi pemikiran-pemikiran dari para Bapa Suriah untuk memperdalam pemahaman tentang kehidupan doa. Kehidupan doa yang berkenan adalah doa yang bisa menyatukan pikiran, perasaan, dan keinginan untuk terarah kepada Kristus. Untuk mencapai tingkat tersebut, perlu adanya pengalaman doa yang mendalam dan hening, di mana semua aspek keberadaan manusia: tubuh, jiwa dan roh dapat disatukan. Melalui proses ini, manusia dapat mengalami pertobatan yang mendalam, di mana hati yang hancur dan penuh air mata dapat diperbaharui dan disucikan oleh kehadiran ilahi.

Kata Kunci: doa, kehidupan, keheningan, pertobatan, batin.

Abstract

This research explores the importance of prayer in human life as a path to inner purity and a closer relationship with God. By aiming the prayer as an important life practice to open the path of reconciliation between man and God, the researcher uses a literature research method that examined the writings of the Syrian Fathers as a reference. The author synthesizes the book "The Syriac Fathers on Prayer and Spiritual Life" by Sebastian Brock as a theoretical foundation in discussing prayer life. In this article, the author elaborates on the thoughts of the Syrian Fathers to deepen the understanding of prayer life. A pleasing prayer life is one that unites thoughts, feelings, and desires to be directed towards Christ. To reach this level, there needs to be a deep and silent experience of prayer, where all aspects of human existence: body, soul and spirit can be united. Through this process, man can experience deep repentance, where a broken and tearful heart can be renewed and purified by the divine presence.

Keywords: prayer, life, silence, repentance, heart.

PENDAHULUAN

Abad ke-21 yang serba instan ini menjadi tantangan bagi semua orang untuk mendapatkan sesuatu yang instan dan praktis. Tinggal sedikit orang-orang yang masih berjuang untuk mendapatkan apa yang dibutuhkan dan selebihnya memanfaatkan kecanggihan zaman ini. Orang Kristen juga melakukan hal yang sama. Berkeinginan agar Allah dengan instan dapat menjawab

permohonan doa akan hal-hal yang dibutuhkan dengan cepat, tanpa menyadari bahwa doa bukan sekedar tempat meminta sesuatu namun doa adalah kebutuhan setiap orang percaya.

Doa adalah hal yang paling penting dalam kehidupan Kristen namun juga memiliki makna-makna yang bervariasi dari setiap kalangan Kristen. Kontras ritual doa antara Teologi Barat dan Teologi Timur terletak pada jalinan yang terjadi di dalam doa. Konsepsi barat memandang doa sebagai jalur hubungan manusia dengan Allah untuk memunculkan transformasi sosial. Tidak memandang doa secara lebih eksklusif, seperti yang dipercayai Teologi Timur yang menaruh doa sebagai sarana partisipasi dengan Allah.¹ Ini mendasari konsep tentang doa yang menjadi rutinitas belaka bagi orang percaya.

Nepho Gerson Laoly mengatakan bahwa doa merupakan tindakan yang penting karena doa adalah sarana mengekspresikan kasih manusia kepada Allah dan juga menjadi penentu keputusan kebijaksanaan yang diambil manusia.² Donald G. Bloesch justru menolak pemahaman tentang doa sebagai hubungan interpersonal dengan Allah karena ini memuat motivasi egois. Baginya, doa adalah ketaatan kepada Allah bukan sekedar kontemplasi akan kehadiran-Nya.³ Namun penulis ingin menambahkan kajian tentang kehidupan doa yang seutuhnya mampu memurnikan batin manusia berdasarkan pemikiran para Bapa Suriah. Para Bapa Suriah adalah teolog-teolog yang masih sangat Suryani dan uniknyanya, mereka benar-benar tidak tersentuh oleh budaya Yunani. Aspek Semit tertentu dari literatur Suriah awal ini misterius, meskipun ada minat potensial dalam studi Perjanjian Baru dan studi Kekristenan awal secara keseluruhan, yang memiliki banyak asosiasi yang sama dengan literatur Rabinik, khususnya telah diabaikan.⁴ Oleh karena itu, penulis melihat studi literatur Suriah dalam dunia teologi di Indonesia jarang dibahas sehingga artikel ini hendak memperkenalkan dan mengkaji salah satu konsep spiritualitas Suriah tentang doa.

Doa adalah kehidupan bagi orang percaya, tanpa doa orang percaya tidak akan mengalami perjumpaan dengan Allah. Doa tidak sekedar rutinitas namun memiliki esensi menjadi saluran manusia menajamkan kerohanian dan mencapai kemurnian batin. Doa mewakili manusia datang kepada Allah sehingga manusia butuh doa yang menyatu dengan hati (*ihidaya*) karena hati adalah tempat pertemuan dengan Allah, dan menjalani doa itu dalam keheningan, sehingga menghasilkan doa yang beriman dan pertobatan sebagai bentuk manusia mengasihi Allah.

METODE

Metode penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data dalam kegunaan tertentu, yang bisa memberikan solusi dari masalah yang akan dipecahkan.⁵ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian literatur yang meneliti tulisan para Bapa Suriah sebagai acuan penelitian. Penulis mensintesis buku *The Syriac Father on Prayer and Spiritual Life*.⁶ oleh Sebastian Brock sebagai landasan teori dalam membahas mengenai kehidupan doa. Dalam artikel ini, penulis akan berelaborasi dengan kumpulan pikiran dari para Bapa Suriah untuk memperdalam pemahaman tentang kehidupan doa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Singleness of Prayer (Doa yang Menyatu dengan Allah)

Doa adalah kehidupan orang percaya kepada Allah. Definisi tentang doa sebagai sarana mendapatkan kedamaian, sarana memohon kepada Allah, bahkan menjadikan doa sebagai wadah

¹ Brandon Paradise, "Prayer and the Inner Life in the Struggle for Justice" (USA: Institute for Eastern Christian Studies, 2021), 1.

² Nepho Gerson Laoly, "Kajian Biblika, Sistematika Dan Misi Tentang Pentingnya Doa Bagi Gereja," *IMMANUEL: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 1, no. 1 (2020): 18–24.

³ Donald G. Bloesch, *The Struggle Prayer* (Colorado Springs: Helmers & Howard, 1998), 97–114.

⁴ Sebastian Brock, *An Introduction to Syriac Studies* (Piscataway: Gorgias Press, 1980), 5.

⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi* (Bandung: Alfabeta, 2005).

⁶ Brock, *The Syriac Fathers on Prayer and the Spiritual Life*.

curahan hati memang tidak salah. Namun lebih dari itu, doa adalah kehidupan. Ishak orang Suriah melihat doa sebagai percakapan pikiran dengan Tuhan adalah aktivitas spiritual tertinggi dan terpenting dari seorang Kristen, dan tidak dapat dibandingkan dengan usaha lainnya.⁷ Simon Chan juga menandai doa sebagai tanda kehidupan iman seseorang.⁸ Ketika seseorang berdoa dengan benar, doa akan memberikan progres dalam kehidupan imannya. Keindahan dan keadilan doa memberikan banyak kemenangan dari perjuangan. Doa harus diawali dengan mengampuni sebagai bentuk kemurnian hati, dan doa dengan kemurnian hati menandakan seseorang itu telah berhasil mengalahkan semua cobaan. Doa yang efektif adalah doa yang mengandalkan Tuhan di dalamnya.⁹ Oleh karena itu, manusia harus bergiat dalam doa yang benar kepada Allah. Doa yang benar berarti manusia menempatkan Allah di dalam hatinya.

Orang Kristen mula-mula memandang gagasan memahami Tuhan secara intuitif pada tingkat terdalam dari keberadaan manusia di dalam hati, sebagai ciri khas doa batin. Doa batin adalah doa yang dapat mempertemukan manusia dengan Allah. Andrew Murray berkata, “Doa adalah salah satu hasil persatuan manusia dengan Kristus. Semua kerinduan dan pengakuan dosa bisa dibawa di dalam doa sebagai sarana datang kepada Allah. Doa adalah perjumpaan dengan Allah.”¹⁰ Sikap batin yang memberi ruang untuk Allah hadir di dalam batin memberi kesempatan agar doa mewakili manusia kepada Allah. Karena melalui doa persembahan diterima, dan doa yang mencegah Air Bah dari Nuh. Yunus juga selamat karena doa yang dia panjatkan dari dalam perut ikan.¹¹ Ini membuktikan bahwa Allah memang selalu mendengar doa manusia. Namun juga tidak semua doa dapat diterima Allah. Allah melihat doa menjadi sebuah persembahan yang berbau harum di hadapan-Nya dan bukan hanya sekedar formalitas agamawi.

Berdoa bukan suatu hal rutin tanpa nilai-nilai spiritualitas di dalamnya.¹² Doa berasal dari hati yang bersih dan murni. Allah tidak melihat seberapa benar kata-kata seseorang karena hati seseorang membuat doanya diterima Allah. Afrahat menegaskan bahwa kesucian hati merupakan doa yang lebih baik dari semua doa yang diucapkan dengan lantang, dan keheningan bersatu pikiran yang tulus lebih baik daripada suara keras seseorang yang menangis.¹³ Hal senada juga ditegaskan Sherly Mudak tentang konsep doa yang benar. Menurutnya, doa bukanlah sekedar kegiatan rohani. Doa adalah aspek penting dalam kehidupan rohani (hati dan jiwa) seseorang.¹⁴ Allah benar-benar menilai hati seseorang saat menaikkan doa kepada Allah. Hati yang murni adalah tujuan sebenarnya doa seseorang diterima Allah.

Hati adalah tempat pertemuan antara Keilahian dan individu juga merupakan titik fokus kesadaran manusia. Namun, karena posisinya yang unik sebagai tempat tinggal Tuhan, hati juga menjadi pusat perhatian iblis. Matius si Miskin menyatakan, “*Whenever you are among people, keep your thoughts, senses, and emotions as pure as possible so that once you return to your solitude, it becomes easy for you to be unleashed into the presence of God without shame.*”¹⁵ Hati adalah hal esensi dari manusia. Kemurnian hati sangat penting untuk doa dapat menyatu dengan kehendak Allah. Namun hati selalu menjadi tempat segala sesuatu termasuk dosa. Kebersihan hati tergantung apa yang disimpan di dalam hati. Jika pikiran manusia masih dikuasai dosa dan berbagai pikiran jahat, maka manusia memerlukan kehidupan yang penuh doa untuk menetralkan

⁷ Hilarion Alfeyev, *The Spiritual World of Isaac the Syrian* (Trappist, Kentucky: Cisterian Publications, 2000), 146.

⁸ Simon Chan, *Spiritual Theology* (Yogyakarta: ANDI, 2002), 10.

⁹ Aphrahat, Brock, *The Syriac Fathers on Prayer and the Spiritual Life*, 21.

¹⁰ Andrew Murray, *Andrew Murray on Prayer* (New Kensington, PA: Whitaker House, 1998), 99.

¹¹ Aphrahat, Brock, *The Syriac Fathers on Prayer and the Spiritual Life*, 7.

¹² Sherly Mudak, “Makna Doa Bagi Orang Percaya,” *Missio Ecclesiae* 6, no. 1 (2017): 99.

¹³ Aphrahat, Brock, *The Syriac Fathers on Prayer and the Spiritual Life*, 6.

¹⁴ Mudak, “Makna Doa Bagi Orang Percaya,” 99.

¹⁵ Fathers Matta El-Meskeen, “Orthodox Prayer Life: The Interior Way” (Crestwood, New York: ST Vladimir’s Seminary Press, 2003), 199.

dan mendamaikan jiwa sehingga manusia akan dipenuhi sukacita saat menghadap hadirat Allah.¹⁶ Berdoa menjadi senjata perang bagi manusia untuk menolak pikiran jahat yang menimbulkan dosa untuk berdiam di dalam hati. Oleh karena itu, doa mampu memurnikan batin manusia agar manusia layak di hadapan Allah.

Doa batin memiliki kekuatan sedemikian rupa untuk memperkenalkan manusia ke dalam keadaan surgawi dan memungkinkan manusia mengambil bagian di hadapan takhta Allah. Bounds menyatakan doa adalah kuasa tak terbatas yang menghasilkan tujuan besar dengan efektifitas tak biasa yang menjangkau segala kondisi dan situasi hidup yang dijanjikan Allah kepada manusia.¹⁷ Kehidupan doa batin yang benar memberi dampak besar dalam kehidupan manusia. Doa batin yang menjadi anjuran para Bapa Gereja Timur adalah Doa Yesus atau Doa Puja Yesus. Kesungguhan manusia untuk mencapai kemurnian batin memang selalu didampingi dengan banyak godaan, namun berdoa dengan Doa Puja Yesus ini membantu seseorang fokus dalam doanya. Bagi Hesikhios, saat manusia terus-menerus memanggil nama Yesus dalam doa dengan rendah hati dan konstan dalam irama, doa itu akan menolongnya tetap berjaga-jaga terhadap serangan dan godaan iblis maupun kedagingannya sendiri.¹⁸ Akhirnya, tujuan Doa Yesus ini memudahkan manusia lebih dekat dengan Allah

Problematika doa sangat objektif terkait hubungan orang percaya dengan Allah. Orang percaya hanya butuh akses menuju kepada Allah. Doa dimulai dari pihak Tuhan sebagai panggilan rahasia bagi manusia untuk berdiri di hadapan-Nya. Lalu bawalah itu sebagai tanggapan bebas dalam kerinduan untuk berbicara dengannya. Kemudian, doa mengasumsikan tujuan ilahinya sebagai tindakan pertobatan dan pemurnian.¹⁹ Doa batin menjadi jaminan seseorang bisa memiliki kemurnian dan dapat menyatu dengan Allah sehingga tujuan doa bisa tercapai. Akses manusia datang kepada Allah hanya melalui doa yang sungguh-sungguh karena Ia memang mengerti apa yang dibutuhkan (Mat. 6:8) namun Dia akan memalingkan muka jika keinginan yang dipanjatkan berlawanan dengan kehendak-Nya.²⁰ Keinginan manusia perlu disatukan dengan kehendak-Nya dalam doa yang menyebut nama Kristus. Penyatuan ini akan memurnikan hati manusia. St. Aphrahat menyebutkan bahwa kemurnian hati akan menolong doa-doa naik kepada Allah dan menjadi persembahan yang wangi.²¹ Sehingga doa menjadi mediator permohonan manusia kepada Allah.

Ketika manusia berjuang untuk berbalik dari jalan kegelapan dan ketidakadilan ke jalan terang dan kebenaran, berdoa mampu menjauhkan pikiran-pikiran yang tidak terlihat, iman membersihkan indra yang terlihat, dan manusia akan menjadi satu jasmani – rohani di hadapan Allah.²² Keheningan adalah cara manusia menjauhkan diri dari keberadaan dunia sekalipun berada di dunia. St. Ishak orang Suriah memberitahukan bahwa “*Solitude is not for Isaac a synonym for celibacy and the eremitical life. It is first and foremost an experience of union with God. Most people find loneliness burdensome, taking it as a fully negative experience of isolation, abandonment, and the absence of ‘the other’ with whom they might share the joys and sufferings of earthly existence.*”²³ Untuk mencapai keheningan yang sempurna, manusia harus memiliki suasana hati yang membutuhkan Allah sehingga Allah dapat tinggal di dalamnya.

Hati menjadi sarana yang tidak terputus antara manusia dengan Allah. Untuk mencapai hati yang murni, hati harus bersatu dengan pikiran agar dalam kondisi yang utuh manusia dapat

¹⁶ Book of Steps 2, Brock, *The Syriac Fathers on Prayer and the Spiritual Life*, 58.

¹⁷ E.M. Bounds, *12 Cara Mereformasi Kehidupan Doa Anda* (Yogyakarta: Yayasan ANDI, 2001), 2.

¹⁸ St. Hesychios, On Watchfulness and Holiness, *The Philokalia: The Complete Text*, ed. G. E. H. Palmer, Philip Sherrard, and Kallistos Ware, Volume 1 (London: Faber & Faber, 1979), 169.

¹⁹ El-Meskeen, “Orthodox Prayer Life: The Interior Way,” 23.

²⁰ Aphrahat, Brock, *The Syriac Fathers on Prayer and the Spiritual Life*, 20.

²¹ Aphrahat, Brock, 23.

²² Ephrem, Brock, 35.

²³ Alfeyev, *The Spiritual World of Isaac the Syrian*, 58.

naik di hadapan Allah. ‘*Solitary*’ menunjuk kepada kondisi manusia yang menyatu dengan diri kepada Allah. ‘*Single One*’ bukan berarti menyatu dengan diri sendiri tapi juga menyatu dengan Allah sebagai pola ciptaan manusia. ‘*Ihidaya*’ juga berarti anak tunggal, juga menunjuk kepada Adam yang pertama (Perjanjian Lama) dan juga menunjuk kepada Kristus.²⁴ Inilah alasan mengapa keutuhan hati menentukan doa manusia di terima oleh Allah. Allah yang satu dalam Tritunggal juga membutuhkan manusia yang datang kepada-Nya dalam doa yang menyatu antara tubuh, jiwa, dan roh sehingga mencapai kemurnian batinnya.

***Hesychasm* (Doa dalam Keheningan)**

Doa adalah terang jiwa, saat manusia bisa berdoa tanpa henti maka ia akan benar-benar mengalami terang itu.²⁵ Ada baiknya jika setiap orang bisa menjalani hidup dengan keinginan untuk menyatu dengan Kristus. Doa membawa manusia semakin intim dengan Allah. Sehingga doa memerlukan keheningan pribadi untuk mempererat perasaan intim antara manusia dengan Allah.²⁶ Semakin banyak orang Kristen melampaui batasan yang dipaksakan dan berusaha untuk menjalani hidup dalam kesatuan Kristus, semakin mulia perbuatannya, semakin tulus hatinya, dan semakin suci juga doanya.

Perjumpaan dalam keheningan dengan Allah membuat manusia tenang karena Allah ada dalam keheningan. Anthony Coniaris juga membenarkan bahwa keheningan adalah sesuatu yang penting. Ia menjelaskan bahwa “*Hesychia, stillness, is the inner warmth of God’s presence. This inner heat is the life of the Holy Spirit in us. Thus, hesychia is the discipline by which the inner fire of God is tended and kept alive in us.*”²⁷ Keheningan bukan hanya tentang menutup lidah jasmani yang kelihatan tapi yang tidak kelihatan harus juga mengalami keheningan. Lidah batin dibiarkan merasakan keheningan dan menikmati hal-hal spiritual dari keheningan di mana Allah berdiam.²⁸ Dalam keheningan manusia bisa mendapat titik fokus dan meresap berbagai pikiran baik.

Doa yang benar dan terarah kepada Allah akan memberi titik tenang terhadap pikiran manusia sehingga manusia akan tenggelam di dalamnya. Keheningan akan memberikan jalan manusia bertemu dengan Allah, semakin dalam manusia masuk ke kedalaman batin, Allah akan menunggunya di sana. Allah tidak ada dalam khayalan manusia atau bahkan pikiran buatan, Allah ada di dalam keheningan manusia yang bersedia masuk ke dalam keheningan tersebut.²⁹ St. Efraim memberikan perumpamaan “ibarat ikan-ikan yang berenang di tempat yang lebih dalam, mereka tidak akan mendapat gangguan dari nelayan yang ingin menangkap mereka.”³⁰ Ini adalah contoh doa batin yang tidak terganggu oleh apapun. Matius si Miskin memberitahu bahwa pikiran merupakan asal mula keheningan. Ia berkata, “*The inception of retreat springs from ones heart, and the source of silence is ones mind, not ones lips. He who has entered into solitude is he who has emptied his heart of everything: of joy as well as grief, of hope as well as despair, of love as well as hate. He has neglected every concern and every thought. He has abdicated everything. He is like one getting ready to enter his grave.*”³¹ Sehingga dengan keheningan yang melibatkan batin, seseorang akan mendapat ketenangan batin untuk mencapai kemurnian batinnya.

Perjalanan doa yang baik tidaklah selalu mulus. Fakta terkait keheningan bisa menjadi jerat yang dipakai Iblis. Orang yang berdoa namun dengan motif ingin dipuji secara akhlak adalah

²⁴ Alfeyev, 59.

²⁵ Babai, *The Syriac Fathers on Prayer and the Spiritual Life*, 149.

²⁶ Jedidah Tham, *Mekanika Doa*, ed. Heru Sasmito Adi (Jakarta: Yayasan Pekabaran Injil “Immanuel,” 1998), 25.

²⁷ Hendi mengutip Anthony Coniaris, *Formasi Dan Latihan Rohani: Fondasi, Purifikasi & Deifikasi* (Yogyakarta: Leutika Prio, 2018), 222.

²⁸ Abraham of Nathpar, Brock, *The Syriac Fathers on Prayer and the Spiritual Life*, 194–95.

²⁹ El-Meskeen, “Orthodox Prayer Life: The Interior Way,” 199.

³⁰ Ephrem Brock, *The Syriac Fathers on Prayer and the Spiritual Life*, 25.

³¹ El-Meskeen, “Orthodox Prayer Life: The Interior Way,” 199.

contoh orang yang terjerat oleh Iblis.³² Selalu ada gangguan dalam doa yang dipanjatkan seseorang kepada Allah. Gangguan-gangguan bisa berupa suara-suara yang masuk ke dalam hati untuk naik bersama-sama kepada Allah, namun itu juga bisa menjadi perusak iman untuk menyatu dengan Allah. Yohanes Klimakus menasihatkan untuk berjuang dalam doa. Ia berkata, “*make the effort to raise up, or rather, to enclose your mind within the words of your prayer; and if, like a child, it gets tired and falters, raise it up again. The mind, after all, is naturally unstable, but the God Who can do everything can also give it firm endurance.*”³³ Efraim juga menegaskan bahwa keheningan yang dikerjakan tidak akan sia-sia, keheningan yang menyatu dengan iman memberikan seruan yang keras di hadapan Allah sehingga Allah mendengarkan doa-doa yang dipanjatkan.³⁴ Doa yang berasal dari iman menciptakan keheningan untuk semua aspek jasmani manusia.

Keheningan bukan sekedar berdiam diri lewat mulut atau lidah. Aspek-aspek manusia juga perlu keheningan. Keheningan lidah terjadi saat lidah tidak mengeluarkan kata-kata yang sia-sia. Keheningan seluruh tubuh adalah ketika semua inderanya tidak didominasi oleh kecenderungan untuk melakukan kejahatan. Keheningan jiwa adalah ketika tidak ada pikiran buruk yang menghalangi sesuatu yang baik. Keheningan pikiran adalah ketika pikiran dimurnikan dari pengetahuan yang berbahaya seperti bekerja dengan orang-orang yang cenderung melakukan hal-hal jahat dan merugikan mereka. Keheningan roh adalah ketika pikiran berhenti bahkan sebelum gangguan yang disebabkan oleh makhluk spiritual, dan ketika semua gerakannya hanya digerakkan oleh roh itu; dalam keadaan ini dia benar-benar diam, menyadari bahwa keheningan di atasnya hanyalah keheningan.³⁵ Keheningan memuat banyak hal yang harus diatasi, terutama pikiran untuk berbuat dosa. Untuk itu, manusia harus bisa takluk terhadap dosa dan memperlihatkan kehidupan yang utuh dalam keheningannya.

Keheningan bagi St. Ishak orang Suriah adalah awal dari pemurnian batin.³⁶ Kemurnian batin berawal kerinduan manusia untuk datang kepada Allah melalui keheningan. Keheningan indrawi adalah bukti seseorang telah menyatu dengan Allah seperti pupil mata yang tidak pernah melihat dari satu mata saja, atau seperti kaki dan mata yang selalu mempunyai arah yang sama.³⁷ Dengan demikian manusia akan menjadi pribadi yang utuh di hadapan Allah dalam keheningan yang menyatukan indrawi manusia, memberi ketenangan bagi jiwa dan melahirkan iman sehingga manusia akan mengalami kemurnian batin melalui praktik keheningan.

Repentance and Tears (Pertobatan dan Air Mata)

Manusia tidak akan pernah mengerti pikiran Allah. Allah yang misteri hanya bisa dijangkau melalui doa. Doa-doa manusia yang diucapkan memang tidak selalu sempurna, namun Roh Allah mengetahui maksud hati sehingga Roh Allah akan membantu manusia berdoa dengan sempurna dengan mengingat akan dosa-dosa dan memiliki pengampunan akan sesama.³⁸ Jadi, kesempurnaan doa manusia bisa terjadi saat hati manusia murni dan memiliki belas kasihan untuk mengampuni sesamanya. Seperti Allah mengampuni manusia, demikian seorang yang ingin mencapai kesempurnaan, harus memiliki pertobatan di dalam hatinya.

Pertobatan merupakan aktivitas yang terjadi di luar nalar namun berdampak bagi penalaran dan hati. Faktanya, pertobatan adalah perintah ilahi bukan kemauan pribadi sehingga pertobatan yang benar dimulai dengan perubahan total pikiran dan hati dan menghasilkan buah-buah

³² Martyrius, *The Syriac Fathers on Prayer and the Spiritual Life*, 236.

³³ John Climacus, *The Ladder of Divine Ascent*, ed. Colm Luibheid and Norman Russell (Great Britain: SPCK, 1982), 275.

³⁴ Ephrem, *The Syriac Fathers on Prayer and the Spiritual Life*, 26.

³⁵ Abraham of Nathpar, 195.

³⁶ Alfeyev, *The Spiritual World of Isaac the Syrian*, 80.

³⁷ Ephrem, *The Syriac Fathers on Prayer and the Spiritual Life*, 27.

³⁸ Philonexus, 117.

kebenaran.³⁹ Pertobatan memang bukan sesuatu yang terjadi begitu saja. Butuh sentuhan belas kasihan yang terjadi di kedalaman hati untuk mengubah kehendak manusia menjadi kehendak Kristus.

Bagi St. Ishak orang Suriah, pertobatan adalah pembaruan konstan dan penyembuhan seseorang. Ia berkata, “*Repentance is the constant spiritual state of an ascetic; it should be forever present in the heart: ‘At every moment we should know that we need repentance throughout the twenty-four hours of the night and day’. Repentance should not be limited to a certain period in a person’s life nor considered the lot of a certain category of people.*”⁴⁰ Pertobatan harus dialami setiap saat sebagai bukti manusia sadar akan dosa-dosanya dan hatinya mau berbalik kepada Allah.

Jedidah Tham menyetujui jika pertobatan bukan sekedar mengaku dengan mulut namun timbul dari hati yang penuh penyesalan dan air mata, kemudian berusaha mengundurkan diri dari keinginan dunia dengan memperbaharui pikiran, kembali membentuk jiwa yang mengarah kepada Allah, merindukan kasih Allah sehingga pertobatan yang dilakukan akan bermakna di hadapan Allah.⁴¹ Pertobatan membawa dua sarana penting yaitu hati yang menyesal dan penuh air mata. Air mata selalu mencerminkan kebenaran. Matius si Miskin juga mengatakan bahwa air mata pertobatan tidak terbatas pada periode tertentu dalam hidup kita. Air mata pertobatan menjadi mata air penyembuhan manusia yang abadi bagi jiwa-jiwa yang sakit karena dosa.⁴² Eksistensi manusia di hadapan Allah muncul dari mata air ini untuk berdiri dengan kemurnian batin di hadapan Tuhan dalam doa.

Air mata dapat menggerakkan hati Allah untuk menyentuh jiwa manusia dan mempengaruhi jiwa manusia untuk bertobat.⁴³ Hati yang hancur dan penyerahan diri adalah bentuk kesadaran akan dosa-dosa dan keinginan untuk mendapatkan pengampunan.⁴⁴ Hati yang hancur dan air mata pertobatan menjadi jalan pendamaian manusia dengan Allah.

Perpaduan doa dan iman yang dimiliki seseorang akan memberi hak istimewa baginya. Efraim memadukan doa dan iman dan melihat bahwa doa dan iman akan menjadi wakil seseorang untuk naik kepada Allah dan air mata yang dipersembahkan menjadi sumber belas kasihan Allah baginya.⁴⁵ Air mata pertobatan membuat manusia mengingat kesalahan sesamanya dan dia akan memberi pengampunan kepada sesamanya dengan sikap doa dalam keheningan dan tetap berjaga-jaga.⁴⁶ Doa dan iman yang bersatu dalam diri manusia dapat memunculkan pertimbangan Allah akan manusia. Dan air mata dari hati yang penuh penyesalan menjadi korban persembahan sehingga doanya menjadi murni di hadapan Allah. Matius si Miskin mengemukakan mengenai air mata pertobatan. Ia berkata, “*The tears of repentance are nothing other than the snow of sins whose drifts have gathered over the heart. When the Sun of Righteousness rises, the snows melt and turn into the waters of purification and healing.*”⁴⁷ Air mata pertobatan akan mencairkan dan memurnikan batin yang sebelumnya dikeraskan oleh dosa.

Doa yang diawali dengan keberjagaan penuh, air mata yang mengalir dari hati yang penuh penyesalan akan berdampak. Allah mengetahui kemurnian batin manusia dari doa yang dinaikkan. Dengan cara ini manusia menjadikan tubuh sebagai korban hidup yang kudus dan dapat diterima,

³⁹ Tham, *Mekanika Doa*, 96–97.

⁴⁰ Alfeyev, *The Spiritual World of Isaac the Syrian*, 127.

⁴¹ Tham, *Mekanika Doa*, 98–109.

⁴² El-Meskeen, “Orthodox Prayer Life: The Interior Way,” 216.

⁴³ Joshua Choonmin Kang, *Spiritualitas Kebersyukuran: Berkat-Berkat Tak Terduga Dari Mengucap Syukur*, ed. Paul S. Hidayat (Jakarta: Waskita Publishing, 2015), 153–55.

⁴⁴ David Y. Cho, *Doa: Kunci Ke Arah Kebangunan Rohani*, ed. Wimanjaya K. Liotohe, 7th ed. (Jakarta: Yayasan Pekabaran Injil “Immanuel,” 1998), 36–43.

⁴⁵ Ephrem, Brock, *The Syriac Fathers on Prayer and the Spiritual Life*, 36.

⁴⁶ Philonexos 3 Brock, 129.

⁴⁷ El-Meskeen, “Orthodox Prayer Life: The Interior Way,” 219.

yang menyenangkan Tuhan dalam perjalanan imannya.⁴⁸ Jadi, doa yang berkenan di hadapan Allah adalah doa yang mampu memurnikan batin, memiliki belas kasihan yang penuh. Dan bagi seseorang yang selalu bersedia memberikan pengampunan, juga telah menerima belas kasihan Allah oleh karena penyerahan diri dan air mata yang dipersembahkan kepada Allah memberikan peluang agar Allah mendengar doa yang dipanjatkan.

SIMPULAN

Kehidupan doa dalam tradisi Suriah dijalankan dengan berbagai praktik yang menekankan kesatuan pikiran, hati, dan batin untuk mencapai kedekatan dengan Allah. Praktik ini meliputi keheningan, kesederhanaan, dan pengampunan. Dalam konteks masa kini, kehidupan doa tradisi Suriah masih relevan dan dapat membantu Generasi Zilenial untuk membangkitkan kerohanian mereka. Kehidupan doa di masa kini juga dapat membantu memurnikan batin, memberikan kehidupan jasmani, rohani, dan mental yang sehat serta stabil bagi Generasi Zilenial. Dengan demikian, kehidupan doa dalam tradisi Suriah tetap menjadi praktik spiritual yang penting dan relevan dalam kehidupan sehari-hari. Para Bapa Suriah menekankan bahwa doa harus menjadi kehidupan sehari-hari yang menyatu dengan Allah. Hal ini mencakup praktik doa dalam keheningan, penyesalan, dan pengampunan, serta menjalani doa pertobatan dengan hati yang membutuhkan Tuhan. Kehidupan doa yang berkenan kepada Allah adalah doa yang bisa menyatukan pikiran dan hati untuk terarah kepada Kristus, sehingga manusia bisa mencapai kemurnian batin atau menjadi manusia rohani. Dalam konteks masa kini, kehidupan doa tradisi Suriah juga dapat membantu Generasi Zilenial untuk membangkitkan kerohaniannya dengan menjalani kehidupan doa berdasarkan pemikiran para Bapa Suriah. Ini penting karena kehidupan doa dapat memurnikan batin sehingga Generasi Zilenial memiliki kehidupan jasmani, rohani, dan mental yang sehat dan stabil.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfeyev, Hilarion. *The Spiritual World of Isaac the Syrian*. Trappist, Kentucky: Cisterian Publications, 2000.
- Bloesch, Donald G. *The Struggle Prayer*. Colorado Springs: Helmers & Howard, 1998.
- Bounds, E.M. *12 Cara Mereformasi Kehidupan Doa Anda*. Yogyakarta: Yayasan ANDI, 2001.
- Brock, Sebastian. *An Introduction to Syriac Studies*. Piscataway: Gorgias Press, 1980.
- . *The Syriac Father on Prayer and the Spiritual Life*. Kalamazoo, Michigan: Cisterian Publications, 1987.
- Chan, Simon. *Spiritual Theology*. Yogyakarta: ANDI, 2002.
- Cho, David Y. *Doa: Kunci Ke Arah Kebangunan Rohani*. Edited by Wimanjaya K. Liotohe. 7th ed. Jakarta: Yayasan Pekabaran Injil “Immanuel,” 1998.
- Climacus, John. *The Ladder of Divine Ascent*. Edited by Colm Luibheid and Norman Russell. Great Britain: SPCK, 1982.
- El-Meskeen, Father Matta. “Orthodox Prayer Life: The Interior Way.” Crestwood, New York: ST Vladimir’s Seminary Press, 2003.
- Gather, Jill. *Teachings on the Prayer of the Heart in the Greek and Syrian Gorgias Studies in Early Christianity And*. United States of America: Gorgias Press, 2014.
- Hendi. *Formasi Dan Latihan Rohani: Fondasi, Purifikasi & Deifikasi*. Yogyakarta: Leutika Prio, 2018.
- Kang, Joshua Choonmin. *Spiritualitas Kebersyukuran: Berkat-Berkat Tak Terduga Dari Mengucap Syukur*. Edited by Paul S. Hidayat. Jakarta: Waskita Publishing, 2015.
- Laoly, Nepho Gerson. “Kajian Biblika, Sistematika Dan Misi Tentang Pentingnya Doa Bagi

⁴⁸ Jill Gather, *Teachings on the Prayer of the Heart in the Greek and Syrian Gorgias Studies in Early Christianity And* (United States of America: Gorgias Press, 2014), 92.



- Gereja.” *IMMANUEL: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen* 1, no. 1 (2020): 18–24.
- Mountain, Nikodimos of the Holy, and Makarios of Corinth. *The Philokalia: The Complete Text*. Edited by G. E. H. Palmer, Philip Sherrard, and Kallistos Ware. Volume 1. London: Faber & Faber, 1979.
- Mudak, Sherly. “Makna Doa Bagi Orang Percaya.” *Missio Ecclesiae* 6, no. 1 (2017): 99.
- Murray, Andrew. *Andrew Murray on Prayer*. New Kensington, PA: Whitaker House, 1998.
- Paradise, Brandon. “Prayer and the Inner Life in the Struggle for Justice.” USA: Institute for Eastern Christian Studies, 2021.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta, 2005.
- Tham, Jedidah. *Mekanika Doa*. Edited by Heru Sasmito Adi. Jakarta: Yayasan Pekabaran Injil “Immanuel,” 1998.