



## SPIRITUALITAS DOA PUJA YESUS MENURUT BAPA-BAPA PHILOKALIA

Hisikia Gulo<sup>1\*)</sup>, Hendi<sup>2</sup>

Sekolah Tinggi Teologi Soteria Purwokerto<sup>12</sup>

\*)Email Correspondence: [hiskiagulo27@gmail.com](mailto:hiskiagulo27@gmail.com)

**Abstract:** *This article is a review of the spirituality of Jesus prayer according to the Philokalia Fathers for the spiritual growth of the congregation in a book entitled Philokalia: The Bible of Orthodox Spirituality, this book is a book that is not widely known by believers because this topic is rarely discussed, even studied by the Church. The aim of this research is to explore that the Jesus Prayer is a spiritual discipline, its practice is to help a person control the mind of many wandering thoughts so that they can focus more on Jesus Christ. The research method is literature and then interaction with other related texts in the Bible and other Church Fathers. The results of the analysis show that the Prayer of Jesus praying for mercy from God will make someone realize that only God is the source of help in the pain and suffering of the human soul and body.*

**Keywords:** *Spirituality, Jesus Prayer, Philakolian Fathers.*

**Abstrak:** *Artikel ini adalah sebuah ulasan tentang spiritualitas doa puja Yesus menurut Bapa-bapa Philokalia bagi pertumbuhan rohani jemaat dalam buku yang berjudul Philokalia: The Bible of Orthodox Spirituality, buku ini merupakan satu buku yang tidak banyak diketahui orang percaya oleh karena topik ini jarang dibahas, bahkan kurang di dalam oleh Gereja. Tujuan dari penelitian ini mengeksplorasi bahwa Doa puja Yesus merupakan satu disiplin rohani, praktiknya membantu manusia mengendalikan pikiran dari banyak pikiran yang mengembara sehingga dapat lebih memusatkan perhatian pada Yesus Kristus. Metode penelitian adalah kajian literatur yang di interaksikan dengan teks lain yang berkaitan didalam Alkitab dan Bapa-bapa Gereja lainnya. Hasil analisis menunjukkan bahwa permohonan belas kasihan Allah dalam Doa puja Yesus menyadarkan manusia bahwa Allah satu-satunya sumber pertolongan dalam kesakitan dan penderitaan fisik maupun batin.*

**Kata Kunci:** *Spiritualitas, Doa Puja Yesus, Bapa-Bapa Philakolia.*

### PENDAHULUAN

Dalam ajaran kekristenan, doa adalah perihal esensial bagi kehidupan spiritualitas orang beriman. Setiap orang beriman pasti tidak bisa melepaskan kehidupan berdoa dalam menumbuhkan kehidupan spiritualitas. Doa membuat hati dan pikiran tenang (Fil. 4: 6-7). Hati dan pikiran tenang apabila manusia mendapatkan kedamaian dari Allah dengan berdoa, dan apa yang manusia pikirkan atau lakukan supaya mendapat belas kasihan dari Allah. Doa membuat

iman manusia semakin teguh oleh kekuatan dari Roh Kudus (Rom. 8: 26), doa membuat orang percaya terhindar dari pencobaan (Mat. 26: 41), Yesus tahu bahwa murid-murid-Nya rentan, maka untuk menguatkan roh mereka adalah dengan doa. Hal ini menekankan bahwa peran doa sangat penting bagi keberlangsungan dan perjalanan pembentukan spiritualitas orang percaya.<sup>1</sup>

Berdoa bagi kebanyakan orang adalah memohon sesuatu kepada Tuhan untuk memenuhi keinginan pribadi. Daniel Sutoyo menekankan bahwa Allah mendengarkan dan mengabulkan doa manusia. Ketika manusia berdoa dengan mengandalkan kedaulatan Allah, mengakui segala yang terjadi adalah rencana Allah dan berdoa dengan isi yang jelas dengan kuasa Roh Kudus, maka Allah menjawab doa sesuai kehendak-Nya.<sup>2</sup> Namun berbeda dengan Doa puja Yesus bukanlah seperti hal demikian. Doa puja Yesus adalah meminta belas kasihan Allah atas kesadaran manusia bahwa dirinya adalah orang sakit karena dosa. Hal senada seperti dikatakan John Chrysostom menekankan bahwa manusia harus memohon dan meminta belas kasihan kepada Allah, setiap orang percaya tanpa terkecuali, jangan pernah melanggar atau meremehkan kekuatan dari doa puja Yesus.<sup>3</sup> Gregory Palamas menegaskan bahwa doa puja Yesus adalah menjaga hati dan pikiran dari godaan-godaan, sehingga dengan menyebut doa puja Yesus adalah mendatangkan pribadi yang Ilahi.<sup>4</sup> Maka doa puja Yesus dapat dipraktikkan dimana saja dan kapan saja, ketika manusia makan, minum, berjalan, duduk, berpergian atau melakukan hal lain manusia dapat berseru tanpa putus, "Tuhan

---

<sup>1</sup> sherly Mudak, "Makna Doa Bagi Orang Percaya," *Missio Ecclesiae* 6, no. 1 (2017): 97–111. <https://jurnal.i3batu.ac.id/index.php/me/article/view/70/53>

<sup>2</sup> Daniel Sutoyo, "Allah Memanggil Umat-Nya Untuk Menjadi Gereja Yang Tekun Berdoa Menurut Kisah Para Rasul 4: 23 – 31," *Dunamis: Jurnal Penelitian Teologi dan Pendidikan Kristiani* 1, no. 1 (1 September 2016): 52, <https://doi.org/10.30648/dun.v1i1.101>.

<sup>3</sup> Anthony Coniaris, *Philokalia: The Bible of Orthodox Spirituality* (Minneapolis: Light & Life Publishing Company, 1998), 95.

<sup>4</sup> Gregory Palamas, *The Triads* (America: Paulist Press, 1983), 9.

Yesus Kristus, Anak Allah, kasihanilah saya orang berdosa ini.”<sup>5</sup> Dengan demikian menyebut nama Yesus sama artinya menghadirkan pribadi-Nya secara misteri ke dalam hati karena Roh Kudus bekerja.

Menyebut nama Tuhan Yesus menjadi hal yang sangat esensial bagi kehidupan orang percaya. Seperti kata Rasul Paulus, ”Sebab, barangsiapa yang berseru kepada nama Tuhan, di selamatkan” (Rom. 10: 13; Fil. 2: 9-11) dan Tuhan sendiri berkata dan apa yang kamu minta dalam nama-Ku, Aku melakukannya, supaya Bapa di permuliakan di dalam Anak” (Yoh. 14: 13; Kis. 4: 12), maka menyebut dan memanggil nama Yesus tanpa henti inilah yang disebut oleh para Bapa *Philokalia* dan tradisi gereja sebagai doa puja Yesus. Doa ini menghadirkan Kristus di dalam hati dan menguduskan,<sup>6</sup> maka manusia memperoleh kehidupan, keselamatan jiwa, senantiasa hidup dengan berseru di dalam doa yaitu nama Tuhan Yesus, hati terus-menerus mengalami perjumpaan dengan hati-Nya Tuhan dan keduanya menjadi satu. Doa mendekatkan hati orang percaya dengan Tuhan, tinggal di dalam Tuhan dan senantiasa menjaga hatinya dengan mengingat Tuhan, sehingga nama Yesus Kristus berakar di dalam hati dan menjauhkan pikiran-pikiran yang membawa kepada kematian rohani.<sup>7</sup>

Dengan demikian penulis menegaskan bahwa doa puja Yesus merupakan memohon belas kasihan dan pertolongan dari Allah sehingga manusia mengerti bahwa Allah satu-satunya tempat memohon dalam kesakitan dan penderitaan batin dan fisik manusia yang telah jatuh dalam dosa. Kallistos Ware menegaskan bahwa doa puja Yesus adalah praktik spiritualitas yang seiring dengan sentralitas Kristus dalam menumbuhkan spiritualitas orang percaya. Doa puja Yesus singkat

---

<sup>5</sup> Coniaris, *Philokalia: The Bible of Orthodox Spirituality*, 96.

<sup>6</sup> Coniaris, 97.

<sup>7</sup> Coniaris, 389.

tetapi memiliki makna yang begitu dalam bagi pertumbuhan spiritualitas orang percaya.<sup>8</sup>

Berdoa dengan doa puja Yesus secara tradisional adalah doa monastik, tetapi kesederhanaan memungkinkan setiap orang percaya untuk mempraktikkannya.<sup>9</sup> Sejalan dengan yang disampaikan Hendi bahwa doa puja Yesus (*Jesus Prayer*), ”Tuhan Yesus, Anak Allah, kasihanilah aku, orang berdosa,” adalah salah satu doa yang sudah dipraktekkan selama berabad-abad oleh Bapa - bapa Gereja.<sup>10</sup> Doa puja Yesus merupakan salah satu perumpamaan Tuhan Yesus yang tercatat dalam Injil (Luk. 18: 13). *Kyrie Eleison*, ”Lord, have mercy,” adalah ekspresi dari doa seorang pemungut cukai yang berdosa dibenarkan Yesus Kristus, bukan doa pemimpin agamawi orang Farisi (Luk. 18: 9-14).<sup>11</sup> Dalam penelitian Hendi dan Geralda Aprillia Salindeho menegaskan bahwa pada hakikatnya doa adalah suatu hubungan pribadi orang percaya. Doa adalah bentuk kekuatan orang percaya dalam menghadapi bermacam keadaan dalam kehidupan. Doa adalah tempat bertemu Allah setiap hari. Doa bukan hanya bentuk lahiriah yang kelihatan oleh orang lain, melainkan doa adalah karya roh dari dalam batin. Doa yang benar adalah doa untuk meminta petunjuk Allah.<sup>12</sup>

Dalam doa puja Yesus ini ada iman dan harapan dalam kebaikan Kristus.<sup>13</sup> Dalam doa sederhana ini, bertujuan mengejar perhatian yang tidak terbagi untuk mengasihi Kristus. Berdoa dalam tradisi gereja Timur secara umum di kaitkan dengan doa puja Yesus yang di ajarkan oleh Bapa-Bapa Philokalia. Doa puja

---

<sup>8</sup> Coniaris, 391.

<sup>9</sup> Coniaris, 1.

<sup>10</sup> Hendi, *Formasi Rohani: Fondasi, Purifikasi, & Deifikasi* (Yogyakarta: LeutikaPrio, 2019). 274.

<sup>11</sup> Hendi, 275.

<sup>12</sup> Hendi & Geralda Aprillia Salindeho, ”Hesychia Menurut Bapa-bapa Padang Gurun dan Delapan Kebajikan Jiwa,” *Jurnal Teologi “Cultivation”* 4, no. 2 (2020): 111–31. <https://doi.org/10.46965/jtc.v4i2.313>

<sup>13</sup> Palamas, *The Triads*, 12.

Yesus menjadi doa yang lazim digunakan dalam kehidupan peribadahan kekristenan Timur, baik di gereja secara formal maupun dalam kelompok-kelompok kecil Kristen.

Pertanyaannya, apakah doa puja Yesus juga menjadi doa yang secara universal dipakaikan untuk meminta permohonan kepada Allah oleh orang-orang percaya? Atau adakah sesuatu yang lebih mendalam dalam spiritualitas doa puja Yesus dalam kaitan hubungan dengan Tuhan? Tulisan ini mengulas kembali doa puja Yesus dengan mengemukakan nilai-nilai spiritual yang terkandung di dalamnya serta bagaimana mendapatkan hal yang sangat spiritual dalam doa ini, yang menunjukkan relasi yang intim dengan Tuhan. Manusia membuka pintu hati mempersilakan Kristus masuk dan bersekutu dengan-Nya. Dan ini hanya bisa dikerjakan ketika menyebut nama Yesus di dalam doa tanpa henti (1Tes. 5: 17) sampai manusia menyatu bersama Kristus di dalam hati untuk menguduskan dan menyucikan hidup orang percaya.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah penelitian Pustaka dengan pendekatan kualitatif deskriptif.<sup>14</sup> Di mulai dengan menguraikan doa puja Yesus bagi pertumbuhan rohani. Kemudian dari uraian tersebut menunjukkan bahwa doa puja Yesus adalah permohonan belas kasihan Allah, maka dalam Doa puja Yesus menyadarkan manusia bahwa Allah satu-satunya sumber pertolongan dalam kesakitan dan penderitaan fisik maupun batin. Untuk membantu proses analisis, penulis melakukan studi pustaka terhadap berbagai sumber literatur. Dan dari paparan tersebut memberikan aplikasi secara praktis.

---

<sup>14</sup> Handi Hadiwitanto, "Metode Kuantitatif dalam Teologi Praktis," *Gema Teologika* 2, no. 1 (28 April 2017): 1, <https://doi.org/10.21460/gema.2017.21.291>.

Kemudian konsep doa puja Yesus merupakan tujuan akhir yang diharapkan dalam artikel ini. Konsep ini terdiri atas sebuah ide utama dan beberapa ide-ide pendukung.

## **HASIL**

Doa puja Yesus adalah disiplin rohani dalam pertumbuhan kehidupan spiritualitas orang percaya. Sebagaimana doa ini dapat menyatakan iman kepada Allah dan mencari terus-menerus meminta belas kasihan dan rahmat-Nya atas perbuatan dosa dihadapan Allah. Oleh karena doa puja Yesus adalah disiplin rohani, maka praktiknya membantu manusia mengendalikan pikiran dari banyak pikiran yang mengembara sehingga dapat lebih memusatkan perhatian pada Yesus Kristus. Doa puja Yesus mengubah orang percaya menjadi pendoa dan menguduskan hidup orang percaya dengan menaklukkan pikiran jahat dan hawa nafsu di dalam hati dan menumbuhkan iman dengan berbagai kebajikan (2Pet. 1: 5-7). Doa puja Yesus adalah meminta belas kasihan Allah yang menyadarkan manusia bahwa Allah satu-satunya tempat pertolongan dalam kesakitan dan penderitaan baik batin dan fisik yang telah jatuh dalam dosa. Karenanya, manusia memohon belas kasihan-Nya. Doa puja Yesus menyatukan pikiran manusia sejalan dengan pikiran Kristus dan menjadikan seluruh hidup menjadi satu doa berkelanjutan yang di dedikasikan untuk bertindak sesuai dengan kehendak Yesus Kristus.

## **PEMBAHASAN**

Menurut David Eko Setiawan dan Anton Ishariyono dalam tulisannya mengatakan bahwa kata spritualitas berasal dari kata dasar spirit yang diturunkan

dari bahasa Latin *spiritus* yang berarti nafas (*breath*), keteguhan hati (*courage*), kekuatan (*vigor*), jiwa (*soul*) dan hidup (*life*).<sup>15</sup> Spiritualitas berkaitan dengan keinginan atau hubungan dan sikap manusia kepada Tuhan yang semakin intim dalam kehidupan sehari-hari. Hal senada dengan yang dikatakan oleh Dilla bahwa spritualitas merupakan sesuatu hal yang sangat esensial dalam kehidupan setiap orang beriman serta menjaga relasi yang baik dengan Tuhan adalah hal yang utama dalam kehidupan ini. Philokalia disusun pada abad kedelapan belas oleh dua biarawan Yunani, St. Nikodmos dari Gunung Suci Athos (1749- 1809) dan St. Makarios dari Korintus (1731-1805). Philokalia itu sendiri berarti cinta yang cantik, agung, sangat bagus, indah, dan dimengerti sebagai sumber kehidupan rohani dan wahyu kebenaran. Tujuan dari *Philokalia* mengumpulkan untuk mencapai kesempurnaan spiritualitas orang beriman. Philokalia menunjukkan jalan untuk membangun dan mengembangkan perhatian dan kesadaran demi mencapai kewaspadaan dan kesempurnaan spiritualitas yang merupakan tanda kesucian.<sup>16</sup> Dengan demikian, ketika manusia telah menjaga hubungan intim dengan Tuhan atau membangun kerohanian yang baik maka segala sesuatu dapat berjalan dengan baik karena campur tangan Tuhan.<sup>17</sup>

### **Doa Dalam Keheningan**

Dalam tradisi gereja Timur mengajarkan tentang keheningan batin yaitu berdoa tanpa henti yang berbunyi ”Tuhan Yesus Kristus anak Allah kasihani saya orang berdosa ini.” Tubuh dan pikiran dibawa ke kesunyian dan keheningan untuk

---

<sup>15</sup> David Eko Setiawan dan Anton Ishariyono, “Hakikat Spiritualitas Pelayan Kristus Dan Implikasinya Bagi Hamba Tuhan Masa Kini,” *Pengarah: Jurnal Teologi Kristen* 2, no. 2 (2020): 118. <https://doi.org/10.36270/pengarah.v2i2.37>

<sup>16</sup> Hendi, “Pertobatan di Dalam Philokalia: Artikel Ulasan,” *Dunamis : Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 3, no. 1 (2018): 52–73.

<sup>17</sup> Minggu Dilla, “Kajian Biblikal Spiritualitas Hamba Tuhan Berdasarkan 2 Timotius 2:1-13,” *Manna Rafflesia* 3, no. 1 (2016): 76–101. [https://doi.org/10.38091/man\\_raf.v3i1.67](https://doi.org/10.38091/man_raf.v3i1.67)

mengalami kedamaian dan keheningan yang mengelilingi hadirat Tuhan.<sup>18</sup> Di dalam keheningan bukan berarti sekedar diam tetapi mendengar suara Tuhan. Tuhan Yesus mempraktekkan hal yang sama sesudah Dia disibukkan dengan pelayanan kepada orang banyak (Mrk. 1: 35). Yesus Kristus berdoa di tempat sunyi untuk mengindahkan suara Allah, tubuh dan jiwa bersatu dan turun untuk menghampiri Bapa dan berbicara bagi orang beriman.”<sup>19</sup> Dengan demikian keheningan tidak pernah kosong tetapi selalu penuh dengan anugerah dan belas kasihan Allah. Artinya dipenuhi dengan harapan datangnya hadirat Tuhan, berdiri di hadapan-Nya dengan penuh perhatian dan kewaspadaan (*nepsis*). Evagrius dari Pontus juga menyatakan bahwa lakukanlah segala hal untuk mencapai keheningan, kebebasan berbagai masalah, berusaha selalu sesuai dengan keinginan Allah dan teruslah berusaha melawan musuh-musuh yang tidak terlihat.

Dalam perjuangan di dalam melawan semua *logismoi* (pikiran jahat) yang datang menyerang kadang membuat latihan rohani yang di jalani terasa begitu berat.<sup>20</sup> Keheningan tidak hanya saja dari pikiran dan hati tetapi juga dari seluruh tubuh. Manusia menjadi diam dengan mata menahan dari pandangan tidak murni yang memicu pikiran yang tidak murni dan telinga tidak mendengar hal-hal yang sembrono dan yang dapat menjatuhkan manusia dari berbagai godaan duniawi. Doa puja Yesus mengubah manusia dan menguduskan hidup dengan menaklukan pikiran jahat dan hawa nafsu di dalam hati dan menumbuhkan iman dengan berbagai kebajikan (2Pet. 1: 5-7).

---

<sup>18</sup> John Wortley, *An introduction to the Desert Fathers* (Cambridge: University Press, 2019), 90.

<sup>19</sup> Hendi, *Inspirasi Kalbu II* (Yogyakarta: LeutikaPrio, 2018), 200.

<sup>20</sup> Hendi & Geralda Aprillia Saliindeho, “Hesychia Menurut Bapa-bapa Padang Gurun dan Delapan Kebajikan Jiwa.” 116.

Kallistos Ware mengatakan bahwa keheningan bukan hanya jeda sementara di antara kata-kata dan penghentian sementara ucapan, tetapi ini sikap kewaspadaan penuh perhatian dan di atas segalanya mendengarkan Allah berbicara bagi orang beriman.<sup>21</sup> Manusia dapat merasakan dan menikmati hubungan yang intim dengan Allah dalam keheningan itulah inti doa. Hendi mengutip dari Gregory Palamas menjelaskan doa keheningan bahwa manusia bekerja dengan tubuh dan berdoa dengan jiwa. Biarkan manusia bagian luar melakukan tugas-tugas tubuh, dan biarkan manusia batiniyah sepenuhnya didedikasikan untuk melayani Tuhan.<sup>22</sup> Seperti Yesus, Tuhan dan manusia, memerintahkan dan berkata, ”Tetapi ketika kamu berdoa, masuk ke dalam kamarmu, dan kamu menutup pintu, berdoalah kepada Bapamu yang ada di sorga” (Mat. 6: 6).<sup>23</sup> Lemari dari jiwa adalah tubuh, pintu adalah panca indera tubuh. Jiwa memasuki lemari jiwa ketika pikiran tidak berkeliaran di antara hal-hal dunia ini dan urusan dunia ini, tetapi tetap di dalam di hati manusia Allah. Indera manusia menjadi tertutup dan tetap tertutup saat tidak membiarkannya melekat pada hal-hal pada duniawi.<sup>24</sup> Dengan cara ini, pikiran manusia tetap bebas dari setiap ikatan duniawi, dengan doa bersatu dengan Allah Bapa.

Doa dalam keheningan batin sebagai keadaan mendasar dan asli. Keheningan (*hesychia*) dianggap sebagai realisasi tertinggi dari kehidupan spiritual, sebuah kehidupan di mana tubuh dan pikiran dibawa ke perenungan dan kedamaian batin yang absolut untuk menyadari kedamaian dan keheningan yang

---

<sup>21</sup> Kallistos Ware, *The Power of the Name: The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality* (Fairacres Oxford: SLG Press, 1986), 2.

<sup>22</sup> Anthony M. Coniaris, *Confronting and Controlling Thoughts According to the Fathers of the Philokalia* (Minneapolis: Light and Life Publishing, 2004), 392.

<sup>23</sup> Hendi, *Inspirasi Kalbu II*, 216.

<sup>24</sup> Kallistos Ware, *The Power of the Name: The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality*, 3.

luar biasa dimana merasakan kehadiran Allah.<sup>25</sup> Dalam momen menikmati kehadiran Allah, roh manusia menyatu dengan Tuhan, dimana saat hal itu terjadi itulah saatnya di mana manusia mengalami kedekatan dengan Tuhan. Namun sebuah pengalaman di mana manusia menikmati relasi dari dalam hati, mengasingkan diri untuk berdiri di hadapan Allah secara terbuka dan tidak ada yang menghalang-halangi.<sup>26</sup> Dan ini adalah apa yang dinamakan semacam penyembahan tingkat tinggi, tanpa kata dan bentuk, karena manusia dilayakkan oleh firman Tuhan untuk duduk bersama merasakan kebahagiaan dalam kasih Allah yang luar biasa.

Berdoa dalam keheningan merupakan satu kesempatan bagi jiwa, roh dan tubuh manusia untuk memperoleh kekuatan dari Allah. Menurut Hendi bahwa energi atau kalori dari Allah adalah ibarat sumber kekuatan atau bahan bakar untuk berlari. Maka untuk mendapatkan kekuatan atau energi ini, manusia perlu mengisinya melalui doa dalam keheningan.<sup>27</sup> Penulis menekankan bahwa keheningan adalah mendengar, menikmati dan memenuhi hati dengan kehadiran Allah secara nyata bagi pertumbuhan iman.

### **Doa Dalam Kewaspadaan**

Menurut St. Hesychios berdoa dan nepsis adalah bagian yang tidak terpisahkan. Dalam *Watchfulness and Jesus Prayer*, saling memperkuat satu sama lain, karena perhatian yang dekat berjalan dengan doa yang terus-menerus, sedangkan doa berjalan dengan kewaspadaan dan perhatian yang cermat dari akal

---

<sup>25</sup> Coniaris, *Philokalia: The Bible of Orthodox Spirituality*, 404.

<sup>26</sup> Alfius Areng Mutak, "Reposisi hati: memahami panggilan dan dinamika spiritualitas hamba tuhan," *Jurnal Theologi Aletheia* 16, no. 6 (2014): 46–65. <https://doi.org/10.47596/solagratia.v2i1.17>

<sup>27</sup> Hendi, *Formasi Rohani: Fondasi, Purifikasi, & Deifikasi*, 236.

budi.<sup>28</sup> Pada waktu manusia dipenuhi pikiran jahat, manusia perlu membawa dalam doa kepada Tuhan Yesus Kristus. Kewaspadaan berarti bahwa manusia berdiri dengan perhatian penuh kepada Tuhan saat dia berdoa.<sup>29</sup> Yesus mengaitkan kewaspadaan dengan doa, sehingga Ia berkata ”karena itu berjaga-jagalah dan berdoa”, perhatian dan doa saling terkait. Tidak ada yang bisa benar-benar waspada tanpa kekuatan yang datang dari doa. Agar berhasil, upaya manusia untuk waspada harus ditopang oleh kekuatan dari Allah. Bahkan, *prosoche* itu telah dikatakan (perhatian) adalah ibu dari *proseuche* (doa).<sup>30</sup>

Kewaspadaan dan berdoa adalah upaya orang percaya tidak masuk ke dalam pencobaan. Yesus mengajarkan bahwa kewaspadaan dan doa tidak dapat dipisahkan dalam peperangan rohani yang tidak terlihat dengan pikiran dan iblis. Doa bukan hanya berkata-kata tapi kerja keras. Sehingga membutuhkan kewaspadaan, *nepsis* yang tak henti-henti secara konsisten. Inilah sebabnya Salomo menuliskan Amsal 4: 23 agar menjaga hati dengan segala kewaspadaan dan tekun, karena dari situlah mengalir mata air kehidupan. Kewaspadaan dan doa. *Symeon The New Theologian* menekankan bahwa kewaspadaan dan doa saling terkait erat satu sama lain seperti tubuh dengan jiwa. Kewaspadaan berlanjut seperti penginta, melibatkan dosa dalam pertempuran, doa mengikuti dengan segera menghancurkan dan memusnahkan segala *logismoi* jahat. Karena

---

<sup>28</sup> Hendi, 236.

<sup>29</sup> Hendi, “Renewing the Nous: Watchfulness and Praying,” *Dunamis: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 4, no. 2 (2020): 275–95, <https://doi.org/10.30648/dun.v4i2.291>.

<sup>30</sup> Hendi, 287.

itu berjaga-jaga saja tidak cukup memusnahkan godaan si jahat, perlu kewaspadaan yang disertai dengan doa.<sup>31</sup>

Kewaspadaan dan doa di dalam doa puja Yesus yang terus-menerus merupakan jalan yang di ajarkan Yesus sendiri bagaimana orang percaya menjaga hati dan jiwa tetap di dalam pelukan kasih dan cahaya ilahi dari Allah. Hati yang dipenuhi kasih dan cahaya ilahi mengeluarkan kemuliaan Allah melalui segala tindakan dan perbuatan orang percaya.<sup>32</sup> Dengan demikian, kewaspadaan dapat dicapai dengan menjaga indera secara dekat dan terutama dengan doa puja Yesus yang tanpa henti.

### **Doa Dalam Sinergi**

Kata yang sangat penting dalam spiritualitas Ortodoks adalah kata sinergi, dalam Perjanjian Baru merupakan ungkapan bahwa Tuhan tidak mengikat dalam kasih karunia-Nya kepada manusia, tetapi memelihara dan menolong manusia tunduk sesuai kehendak-Nya.<sup>33</sup> Kata sinergi berasal dari kata *sinergoi* yang artinya rekan sekerja Allah, digunakan oleh Paulus dalam 1Korintus 3: 9. Kata itu merupakan gabungan dari dua kata Yunani: *syn*, yang berarti "dengan" dan *ergon* yang berarti "bekerja", artinya bekerja sama, Tuhan bekerja dengan manusia dan manusia bekerja dengan Dia.<sup>34</sup>

Doa adalah sinergi atau kerjasama orang beriman dengan Allah. Dalam doa puja Yesus manusia menyelaraskan keinginan dan hidup dengan Yesus Kristus. Doa puja Yesus bukanlah mencoba membuat Tuhan melakukan kehendak manusia sendiri. Namun menyelaraskan keinginan-keinginan manusia dengan

---

<sup>31</sup> Hendi, 290.

<sup>32</sup> Hendi, *Inspirasi Kalbu 3* (LeutikaPrio, 2019), 134.

<sup>33</sup> Coniaris, *Philokalia: The Bible of Orthodox Spirituality*, 367.

<sup>34</sup> Coniaris, 368.

kehendak Tuhan.<sup>35</sup> Salah satu praktik sinergi yang penting manusia bisa praktekkan yaitu berdoa di dalam keheningan atau berdoa di dalam batin yaitu doa puja Yesus yang selalu bersinergi dengan jiwa manusia kepada Allah. Coniaris menjelaskan bahwa sinergi merupakan Tuhan telah memilih untuk bekerja melalui orang percaya. Dan Tuhan memanggil orang percaya untuk mempersembahkan diri kepada Kristus sehingga manusia dapat menyatu dengan diri-Nya dan Dia dapat bekerja melalui orang beriman.<sup>36</sup> Sebab justru dalam kelemahan kekuatan Allah di nyatakan. Ketika manusia mengakui keterbatasan alami diri dalam kerendahan hati dan pertobatan, maka Tuhan mengambil manusia dan melakukan tindakan-Nya yang hebat melalui diri orang beriman.<sup>37</sup> Di mana ada iman, Tuhan bekerja melalui kelemahan dan ketidak berdayaan manusia.

Sinergi adalah kerjasama manusia dengan Allah. Allah memanggil manusia supaya dapat memberikan diri seluruhnya kepada Kristus, sehingga Allah berkehendak menyatukan manusia dengan diri-Nya dan berkarya di dalam diri orang percaya. Sebab justru di dalam kelemahan manusia kekuatan Tuhan diwujudkan. Ketika manusia mengakui keterbatasan alami dalam kerendahan hati dan pertobatan, maka Tuhan mengambil manusia dan melakukan tindakan-Nya yang hebat melalui manusia. Dalam doa puja Yesus, manusia memusatkan *Nous* pada nama Yesus Kristus yang memberi kekuatan untuk melawan segala godaan-godaan jahat yang memunculkan benih dari hawa nafsu yang melahirkan dosa.<sup>38</sup> Namun tidak ada sumber kekuatan manusia yang lebih besar dari pada Tuhan. Manusia dapat terhubung dengan kekuatan itu melalui doa. Doa bukan hanya

---

<sup>35</sup> Coniaris, 392.

<sup>36</sup> Coniaris, 393.

<sup>37</sup> Coniaris, 395.

<sup>38</sup> Hendi, *Inspirasi Batin* (Yogyakarta: LeutikaPrio, 2017), 150.

percakapan dengan Tuhan; tetapi mendengar ketukan Yesus di pintu jiwa dan membuka untuk membiarkan Yesus masuk.<sup>39</sup> Berdoa adalah bentuk kewaspadaan batin (*nepsis*) di dalam Kristus seperti yang disampaikan Paulus, tetaplah berdoa tanpa jenuh-jenuh (1Tes. 5: 17). Melalui doa Puja Yesus yang terus dipanjatkan dalam batin, hati senantiasa terjaga dan siap mendengar suara Allah. Bapa-bapa Gereja menyebutnya *krypti ergasia* (*secret work*) atau *noera meleti* (*the work of the intellectual*) sebab doa ini timbul dari dalam hati.<sup>40</sup> Nama Yesus yang diserukan dalam batin menjaga kesucian hati manusia.

### **Doa Bagi Pemurnian Jiwa**

Hendi menuliskan bahwa proses menjadi makhluk surgawi seperti Kristus adalah proses purifikasi bagi jiwa (Rom. 12: 2) dan tubuh (Rom. 12: 1). Proses ini adalah pemurnian atau latihan rohani dan latihan jasmani. Latihan di sini disebut disiplin atau askesis.<sup>41</sup> Pemurnian bagi manusia mencakup keseluruhan baik tubuh, jiwa dan roh. Di dalam keheningan manusia dapat mengarahkan hati sepenuhnya kepada Allah. Hidup di dalam doa dengan terus bertekun tanpa memiliki pikiran untuk melangkah.<sup>42</sup> Purifikasi atau pemurnian jiwa merupakan hal penting yang seharusnya dijalani oleh setiap orang percaya. Memurnikan jiwa (*purification*) hanya memiliki satu tujuan yaitu keselamatan di dalam Yesus Kristus. Purifikasi di dalam diri manusia dimana manusia memperbaiki diri dari gambar Allah menuju kepada rupa Allah yang diperolehnya pada saat *theosis*

---

<sup>39</sup> Coniaris, *Philokalia: The Bible of Orthodox Spirituality*, 396.

<sup>40</sup> Coniaris, 397.

<sup>41</sup> Hendi, *Inspirasi Kalbu II*, 104.

<sup>42</sup> Hendi & Geralda Aprillia Salindeho, "Hesychia Menurut Bapa-bapa Padang Gurun dan Delapan Kebajikan Jiwa."118.

nantinya jadi manusia perlu memiliki iman, pengharapan dan kasih di dalam kehidupan setiap manusia (1Kor. 13: 12-13).<sup>43</sup>

Purifikasi jiwa memusatkan hati manusia dalam kontemplasi di mana manusia bertobat kepada Kristus, kesucian hati dan doa puja Yesus, satu-satunya jalan untuk menyatu dengan Yesus Kristus.<sup>44</sup> Meminta pengampunan kepada Allah harus dilaksanakan dengan kesungguhan hati yaitu *repentance with tears* atau meminta ampun dengan air mata. Air mata menyucikan batin manusia yang telah kotor akibat dosa. Pertobatan dengan air mata memurnikan batin atau hati oleh kotoran karena dosa-dosa.<sup>45</sup> Hal ini menandakan bahwa purifikasi yang dijalani dihiasi dengan berbagai macam kendala kehidupan yang seharusnya menyadarkan manusia bahwa Allah itu sungguh mengasihi manusia.

Doa puja Yesus masuk ke dalam hati manusia sehingga seluruh batin yaitu pikiran, perasaan dan kehendak dikuasai Kristus dan membuahkan perbuatan Kristus dalam ketaatan.<sup>46</sup> Pertumbuhan menuju kedewasaan di dalam Kristus merupakan perjalanan manusia bertanggung jawab dalam keselamatan, yaitu proses purifikasi jiwa dan tubuh yang membuahkan kesucian serta kasih. Pertumbuhan atau pemurnian jiwa bekerja di atas dasar Kristus. Proses pertumbuhan berakar di dalam Kristus dan dibangun di atas Kristus.

### ***Theosis (Pengilahan)***

*Theosis* adalah kata Yunani yang berarti *become God* atau pengilahan. *Theosis* merupakan gambaran atau pengertian tentang pengilahan di dalam

---

<sup>43</sup> Geralda Aprillia Salindeho & Hendi, "Pencobaan dan 4 Kebajikan Jiwa Yang Dialami oleh Hamba Tuhan," *Illuminate: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 3, no. 2 (2020): 27–37.

<sup>44</sup> Sihol Situmorang, "Asketisme Dalam Tradisi Monastik Kristen," *Logos, Jurnal Filsafat-Teologi* 15, no. 2 (2018): 89–94. <http://ejournal.ust.ac.id/index.php/LOGOS/article/view/322/pdf123>

<sup>45</sup> Hendi, "Pertobatan di Dalam Philokalia: Artikel Ulasan."55.

<sup>46</sup> Hendi, *Inspirasi Kalbu II*, 106.

Tuhan, yang artinya menjadi sama seperti Tuhan di dalam Energi bukan dalam Esensi.<sup>47</sup> Orang percaya tujuannya adalah untuk mencapai pemanunggalan dengan Tuhan dalam Energi-Nya.<sup>48</sup> *Theosis* merupakan mengambil bagian dari kodrat Ilahi. Kodrat Ilahi ada sebab kuasa Roh Kudus tinggal di dalam diri manusia dan menuntun dalam proses pengilahan yang berpuncak pada ”*theosis*”, yaitu pengilahan dimana manusia berpartisipasi dalam kodrat ilahi (2Pet. 1: 4; Ef. 2: 6) dan menjadi sama seperti Dia (1Yoh. 3: 2; Gal. 2: 20).<sup>49</sup> Tetapi *theosis* dapat mempersatukan manusia melalui doa tanpa henti di dalam doa puja Yesus. Menurut Hendi di dalam *The Theology and Practice of the Jesus Prayer* mengatakan doa puja Yesus membantu orang percaya menyingkapkan kehadiran Tuhan dalam hidup setiap orang percaya. *Theosis* tidak bisa dicapai tanpa doa.<sup>50</sup> Para Bapa Gereja berkata tentang kekuatan doa memenuhi (melengkapi) sakramen penyatuan dengan Tuhan. Doa mengangkat dan mempersatukan manusia dengan Tuhan (St. Gregory Palamas). Pengaruh doa adalah persatuan dengan Tuhan (St. Gregorius dari Nyssa).<sup>51</sup> Doa puja Yesus dapat mempersatukan manusia dengan Allah sang Pencipta.

*Theosis* atau menyatu dengan Allah merupakan kerinduan Allah bagi manusia supaya dapat menyatu dengan Dia. Sebab *Theosis* bagian pribadi dalam kehidupan bersama Allah melalui doa.<sup>52</sup> *Theosis* tidak pernah bisa tercapai secara sempurna dalam kehidupan spiritualitas jika manusia tidak melatihnya. Sebab

---

<sup>47</sup> Anemala Sisokhi Zai, “Konsep Toll House Menurut Seraphim Rose Dan Pertumbuhan Iman,” *Illuminate: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani* 3, no. 2 (2020): 15–26.

<sup>48</sup> Coniaris, *Philokalia: The Bible of Orthodox Spirituality*, 398.

<sup>49</sup> Hendi Foriaman Zega, “Konsep Pertobatan Menurut 2 Korintus 7 : 8-11,” *Jurnal Teologi “Cultivation”* 4, no. 1 (2020): 30–43. <https://doi.org/10.46965/jtc.v4i1.215>

<sup>50</sup> Hendi, *Inspirasi Kalbu II*, 115.

<sup>51</sup> Hendi, *Inspirasi Kalbu 3* (Yogyakarta: LeutikaPrio, 2019), 115.

<sup>52</sup> Foriaman Zega, “Konsep Pertobatan Menurut 2 Korintus 7 : 8-11.”

semakin manusia belajar dan mengenal Yesus, kesadaran ketidaksempurnaan dan keberdosaan diri semakin bertumbuh. Tujuan hidup menurut teologi Ortodoks adalah *theosis*. Dalam Bahasa sederhana adalah mencapai keserupaan dengan Kristus. Ini dimulai dalam baptisan di mana gambar Allah yang sebelumnya rusak dipulihkan. Tujuan hidup manusia adalah untuk melanjutkan dari gambar Allah yang dipulihkan ke rupa Allah.<sup>53</sup> Serupa dengan Kristus tidak langsung terjadi kepada manusia, manusia harus senantiasa berusaha mencapainya dengan mengandalkan anugerah ilahi. Keserupaan dengan Kristus adalah tugas kekudusan pribadi yang harus dikerjakan sebagai buah dari kehidupan spiritual manusia sendiri melalui rahmat ilahi. Zai dalam penelitiannya bahwa doa puja Yesus merupakan upaya manusia mencapai kesatuan dengan Allah dan itulah letak tujuan inkarnasi, penyaliban, penguburan, kebangkitan dan kedatangan Dia kembali.<sup>54</sup> Dan ini supaya mereka semua menjadi satu, sama seperti Engkau, ya Bapa, di dalam Aku dan Aku di dalam Engkau, agar mereka juga di dalam Kita, supaya dunia percaya bahwa Engkaulah yang telah mengutus Aku. (Yoh 17: 21). Inilah artinya keselamatan, yaitu menyatu dengan Allah mencapai tujuan penciptaan manusia. Mempersatukan segala sesuatu dengan Kristus (Ef. 1: 9-10) adalah tujuan akhir dari Gereja dan misteri Injil. *Theosis* adalah misteri kesempurnaan sifat manusia dalam kristus, bukan perubahan atau tujuan, karena *theosis* adalah misteri kehidupan kekal dalam persekutuan dengan Allah di dalam firman-Nya.”

---

<sup>53</sup> Hendi, *Inspirasi Kalbu II*, 62.

<sup>54</sup> Zai, “Konsep Toll House Menurut Seraphim Rose Dan Pertumbuhan Iman.” 94.

### **Doa Puja Yesus Bagi Pertumbuhan Rohani Jemaat**

Doa puja Yesus bagi pertumbuhan rohani jemaat merupakan perkembangan kehidupan spiritualitas orang beriman secara berkesinambungan dan terus menuju kepada kebenaran Allah yang terus terpancar melalui karakter hidup dan sikap hidup kudus di hadapan Allah. Menurut Gulo bahwa manusia merindukan mengenal Allah, bagian yang mutlak dari pertumbuhan rohani yang sejati. Maka pertumbuhan rohani jemaat mencakup pengenalan yang semakin dalam kebenaran Allah, serta kehidupan doa yang senantiasa merindukan relasi dengan Allah.<sup>55</sup> Kedekatan relasi dengan Allah di tunjukkan dalam kehidupan berdoa. Relasi yang intim merupakan karunia Roh Kudus yang tinggal di dalam diri orang percaya dan menyadarkan mereka tentang keadaan orang-orang yang ditebus oleh Kristus. Pertumbuhan rohani jemaat adalah relasi atau hubungan pribadi orang percaya dengan Allah. Maka, begitu penting untuk memiliki pemahaman pertumbuhan doa puja Yesus bagi pertumbuhan rohani yang terus berjuang melatih diri semakin hari semakin serupa dan segambar dengan Yesus Kristus. Oleh karena doa puja Yesus, manusia mengalami pertumbuhan rohani dan terus melangkah lebih jauh melampaui doa-doa permohonan yang tertuju kepada keinginan pribadi dan mulai mempraktekkan pada doa puja Yesus memuji dan meminta belas kasihan dari Allah.

### **KESIMPULAN**

Doa puja Yesus merupakan doa yang diajarkan para Bapa-bapa Philokalia, benar-benar memiliki kekayaan spiritualitas bagi orang percaya. Melalui ulasan

---

<sup>55</sup> Manase Gulo, "Membangun Spiritualitas Berdasarkan Surat 1 Timotius 4:12," *Manna Rafflesia* 1, no. 1 (2014): 36–53. [https://doi.org/10.38091/man\\_raf.v1i1.44](https://doi.org/10.38091/man_raf.v1i1.44)

yang cermat, dapat dilihat bahwa doa puja Yesus ini berimplikasi dalam kehidupan spiritualitas secara komunal. Sebab dari isinya tidak hanya mengandung nilai-nilai yang bersifat personal dan mengedepankan relasi antara manusia dan Allah, tetapi juga hubungan orang percaya dengan sesama. Dalam hubungan pribadi manusia dengan Allah, orang percaya terus mengalami keserupaan dan segambar dengan Kristus dalam kehidupan sehari-hari melalui anugerah dan belas kasihan Sang Bapa. Dalam doa puja Yesus, orang percaya belajar bagaimana seharusnya berdoa dalam meminta belas kasihan Allah dan menghayati doa sebagai sebuah relasi di mana Allah dan manusia berjumpa. Doa puja Yesus tidak bisa hanya menjadi suatu rutinitas dalam kehidupan orang beriman dan hanya mendatangkan kekosongan, melainkan doa puja Yesus haruslah menjadi titik perjumpaan bagi Allah dan manusia di dalam relasi dengan Allah sehingga menyatu bersama Dia di dalam hati untuk menguduskan dan menyucikan hidup orang percaya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anthony M. Coniaris. *Confronting and Controlling Thoughts According to the Fathers of the Philokalia*. Minneapolis: Light and Life Publishing, 2004.
- Coniaris, Anthony. *Philokalia: The Bible of Orthodox Spirituality*. Minneapolis: Light & Life Publishing Company, 1998.
- Dilla, Minggu. "Kajian Biblikal Spiritualitas Hamba Tuhan Berdasarkan 2 Timotius 2:1-13." *Manna Rafflesia* 3, no. 1 (2016): 76–101. [https://doi.org/10.38091/man\\_raf.v3i1.67](https://doi.org/10.38091/man_raf.v3i1.67)
- Foriaman Zega, Hendi. "Konsep Pertobatan Menurut 2 Korintus 7 : 8-11." *Jurnal Teologi "Cultivation"* 4, no. 1 (2020): 30–43. <https://doi.org/10.46965/jtc.v4i1.215>
- Geralda Aprillia Salindeho & Hendi. "Pencobaan dan 4 Kebajikan Jiwa Yang Dialami oleh Hamba Tuhan." *ILLUMINATE: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 3, no. 2 (2020): 27–37.

- Gulo, Manase. “Membangun Spiritualitas Berdasarkan Surat 1 Timotius 4:12.” *Manna Rafflesia* 1, no. 1 (2014): 36–53. [https://doi.org/10.38091/man\\_raf.v1i1.44](https://doi.org/10.38091/man_raf.v1i1.44)
- Hadiwitanto, Handi. “Metode Kuantitatif Dalam Teologi Praktis.” *Gema Teologika* 2, no. 1 (28 April 2017): 1. <https://doi.org/10.21460/gema.2017.21.291>.
- Hendi. *Formasi Rohani: Fondasi, Purifikasi, & Deifikasi*. Yogyakarta: LeutikaPrio, 2019.
- . *Inspirasi Batin*. Yogyakarta: LeutikaPrio, 2017.
- . *Inspirasi Kalbu 3*. LeutikaPrio, 2019.
- . *Inspirasi Kalbu 3*. Yogyakarta: LeutikaPrio, 2019.
- . *Inspirasi Kalbu II*. Yogyakarta: LeutikaPrio, 2018.
- . “Pertobatan di Dalam Philokalia: Artikel Ulasan.” *Dunamis : Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 3, no. 1 (2018): 52–73.
- . “Renewing the Nous : Watchfulness and Praying.” *Dunamis : Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 4, no. 2 (2020): 275–95. <https://doi.org/10.30648/dun.v4i2.291>.
- Hendi & Geralda Aprillia Salindeho. “Hesychia Menurut Bapa-bapa Padang Gurun dan Delapan Kebajikan Jiwa.” *Jurnal Teologi “Cultivation”* 4, no. 2 (2020): 111–31.
- Kallistos Ware. *The Power of the Name: The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality*. Fairacres Oxford: SLG Press, 1986.
- Mudak, Sherly. “Makna Doa Bagi Orang Percaya.” *Missio Ecclesiae* 6, no. 1 (2017): 97–111.
- Mutak, Alfius Areng. “Reposisi hati: memahami panggilan dan dinamika spiritualitas hamba tuhan.” *Jurnal Theologi Aletheia* 16, no. 6 (2014): 46–65. <https://doi.org/10.47596/solagrati.v2i1.17>
- Palamas, Gregory. *The Triads*. America: Paulist Press, 1983.
- Setiawan, David Eko, Dan Anton Ishariyono. “Hakikat Spiritualitas Pelayan Kristus Dan Implikasinya Bagi Hamba Tuhan Masa Kini.” *Pengarah: Jurnal Teologi Kristen* 2, no. 2 (2020): 118. <https://doi.org/10.36270/pengarah.v2i2.37>
- Situmorang, Sihol. “Asketisme Dalam Tradisi Monastik Kristen.” *Logos, Jurnal Filsafat-Teologi* 15, no. 2 (2018): 89–94. <http://ejournal.ust.ac.id/index.php/LOGOS/article/view/322/pdf123>

Sutoyo, Daniel. “Allah Memanggil Umat-Nya Untuk Menjadi Gereja Yang Tekun Berdoa Menurut Kisah Para Rasul 4: 23 – 31.” *DUNAMIS: Jurnal Penelitian Teologi dan Pendidikan Kristiani* 1, no. 1 (1 September 2016): 52. <https://doi.org/10.30648/dun.v1i1.101>.

Wortley, John. *An introduction to the Desert Fathers*. Cambridge: University Press, 2019.

Zai, Anemala Sisokhi. “Konsep Toll House Menurut Seraphim Rose Dan Pertumbuhan Iman.” *ILLUMINATE: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 3, no. 2 (2020): 15–26.