



VIEWS

JURNAL TEOLOGI & BIBLIKA

ISSN: 3025-1923

VOLUME 1 NOMOR 2 DESEMBER 2023



Analisis Doa Yesus: Studi Patristik Menurut Ignatius Brianchaninov

Refamati Gulo¹

Sekolah Tinggi Teologi Rajawali Arastamar Indonesia

refamatigulo472@gmail.com¹

Hendarto Kusuma²

Sekolah Tinggi Teologi Rajawali Arastamar Indonesia

hendkusuma79@gmail.com

Abstract: Jesus' prayer is centered entirely on His Name and has the power to cast out demons. But it is important to understand that the Prayer of Jesus is not just a formula or a mantra, but a sacred dialogue between the individual and God. Some interpretations and practices of the Jesus Prayer may deviate from Church teaching, so it is important to distinguish true spiritual guidance. Jesus' prayer is not a long or repetitive prayer, but rather a sincere expression of one's desire for mercy, forgiveness, and union with Christ. Jesus' prayer is rooted in Bible verses and requires humility, repentance, and an increasingly intimate relationship with Christ. In practicing the Jesus Prayer, it is important to refer to the wisdom and guidance of the Holy Fathers and seek guidance from spiritual fathers and mothers. Jesus' prayer is relevant today and can be a source of comfort, strength, and spiritual growth for those seeking to embark on a journey of concentration and deep communion with the Lord Jesus Christ. The research method is a review of literature (library research) and literature study from the church tradition about the prayer of Jesus, especially based on the writings of St. Ignatius Brianchaninov namely *On the Prayer of Jesus* which is interacted with other related texts in the Bible and other Church Fathers. The results of the analysis show that the plea for God's mercy in the prayer of Jesus makes people realize that God is the only source of help in physical and mental pain and suffering.

Keywords: Jesus Prayer, Patristics, Church Tradition, Brianchaninov

Abstrak: Doa Yesus adalah doa berpusat sepenuhnya pada Nama-Nya dan mempunyai kuasa untuk mengusir setan. Namun penting untuk dipahami bahwa Doa Yesus bukan sekedar rumusan atau mantra, melainkan dialog suci antara individu dan Tuhan. Beberapa penafsiran dan praktik tentang Doa Yesus mungkin menyimpang dari ajaran Gereja, sehingga penting untuk membedakan bimbingan rohani yang benar. Doa Yesus bukanlah doa yang panjang atau berulang-ulang, melainkan ungkapan tulus dari keinginan seseorang akan belas kasihan, pengampunan, dan persatuan dengan Kristus. Doa Yesus berakar pada ayat-ayat Alkitab dan membutuhkan kerendahan hati, pertobatan, dan hubungan yang semakin intim dengan Kristus. Dalam mengamalkan Doa Yesus, penting untuk mengacu pada kebijaksanaan dan bimbingan para Bapa Suci dan mencari bimbingan dari ayah dan ibu rohani. Doa Yesus relevan di zaman sekarang dan dapat menjadi sumber kenyamanan, kekuatan, dan pertumbuhan rohani

bagi mereka yang berupaya memulai perjalanan konsentrasi dan persekutuan mendalam dengan Tuhan Yesus Kristus. Metode penelitian adalah kajian literatur secara kepustakaan (*library reseach*) dan studi literatur dari tradisi gereja tentang doa Yesus, khususnya berdasarkan tulisan dari St. Ignatius Brianchaninov yaitu *On the Prayer of Jesus* 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: Doa Yesus, Patristik, Tradisi Gereja, Brianchaninov

Pendahuluan

Presiden pertama dan proklamator kemerdekaan Republik Indonesia, Ir. Soekarno dalam pidatonya tanggal 17 Agustus 1966 mengungkapkan “Jangan sekali-kali meninggalkan sejarah”.¹ Ungkapan ini pun bermakna dalam konteks kehidupan beriman. Sebagai umat Kristiani, kita tidak diperkenankan “percaya buta”, hanya menghafal ayat-ayat Kitab Suci tanpa mengerti maknanya, maupun tidak mengindahkan sejarah dan Tradisi Gereja. Dalam kehidupan spiritual, orang Kristen diajak untuk beriman secara benar, menghidupi ibadah dan kehidupan spiritual sebagai umat beriman, dan mengaplikasikan tindakan iman dalam kehidupan sehari-hari. Dalam menghidupi kehidupan spiritual, tidak bisa terlepas dari doa. Doa sebagai suatu bentuk perwujudan hubungan antara manusia dengan Allah secara pribadi, yang diungkapkan dalam suatu percakapan, permohonan, ungkapan syukur, dan penyesalan kita kepada Allah.

Dengan sungguh-sungguh menghayati hidup doa, maka umat beriman dapat memahami bahwa Allah yang transenden dan imanen itu sungguh dekat dengan kita, dan selalu mengasihi dan memberikan pencerahan kepada kita. Menurut Teresa dari Avila, doa merupakan suatu ungkapan persahabatan dengan Allah, suatu percakapan pribadi dengan seorang Bapa, saudara, Tuhan, maupun mempelai, dan terkadang dengan suatu hal lainnya, Dia akan mengajarkan kita segala sesuatu yang berkenan kepada-Nya. Kita perlu menyadari bahwa Tuhan ada di dalam kita dan kita harus berada di sana bersama dengan-Nya.² Theresia dari Lisieux berkata, “bagi saya, doa adalah suatu gerak hati, suatu pandangan bersahaja yang diarahkan kepada Allah, suatu seruan syukur dan kasih di tengah-tengah percobaan dan sukacita.”³ Bagi Yohanes Calvin, doa merupakan suatu percakapan pribadi antara individu dan Allah, dimana

¹ Wikisumber, “Jangan Sekali-Kali Meninggalkan Sejarah,” *Wikipedia Ensiklopedia Bebas*, last modified 2022, https://id.wikipedia.org/wiki/Jangan_Sekali-kali_Meninggalkan_Sejarah.

² Teresa, *Jalan Kesempurnaan*, ed. Angelica Maria, Ketiga. (Cianjur: Pertapaan Shanti Buana, 2014), 131–132.

³ Yohanes Indrakusuma, *Doa Yesus* (Cianjur: Pertapaan Shanti Buana, 2005), 1.

orang berbicara kepada Allah dengan sepenuh hati dan memintanya melalui doa.⁴ Teofan sang Rahib mengatakan bahwa doa, mazmur, nyanyian pujian hakikatnya adalah rohani dan setelah itu datang berjubahkan kata-kata dan dengan demikian mengambil bentuk lisan.⁵

Dalam era globalisasi dan segala sesuatu yang serba canggih ini, banyak fenomena dimana manusia merasa bahwa dirinya superior. Manusia cenderung mengandalkan kekuatan dirinya sendiri, dan cenderung tidak menghiraukan Sang Penciptanya, inilah tantangan di era modern ini. Sangat sulit juga bagi manusia dalam menemukan suatu momen penuh kedamaian di tengah hiruk-pikuk dunia ini. Di tengah hiruk-pikuk dunia ini, terdapat suatu praktek doa yang menawarkan suatu penghiburan dan pencerahan spiritual, yaitu doa batin.

Salah satu doa batin, yang menjadi tradisi dalam Gereja yaitu Doa Yesus atau disebut juga dengan Doa Puja Yesus. Doa ini merupakan salah satu tradisi doa Gereja dan sebuah praktik spiritual mendalam yang berakar pada Kekristenan Ortodoks Timur, telah menjadi sumber inspirasi dan perenungan bagi banyak orang percaya sepanjang sejarah. Tradisi doa batin dalam Gereja Timur yaitu Hesikisme. Hesikisme berasal dari kata bahasa Yunani yaitu Hesychia artinya keheningan, Inggris yaitu repose artinya yang menandakan suatu keadaan hening atau peristirahatan.⁶ Hesikisme merupakan sebuah tradisi yang sudah dikenal sejak abad ke 4 di era Yohanes Krisostomos dan para bapa Kapadokia. Dan juga muncul dalam berbagai tulisan tentang kehidupan Kristen yang asketis, sebagaimana ditulis oleh Evagius Pontikos (345-399).⁷ Para Bapa padang gurun mengartikan "kamar" disini sebagai suatu sel doa. Keheningan doa kita berada dalam hati kita sendiri, sehingga kita harus memasuki hati kita, di mana Nous (inti jiwa) kita memasuki sel keheningan, yang merupakan tempat doa kita. Dengan demikian, ketika Yesus mengatakan "Tutuplah pintu," itu mengarah pada pengalaman repose (keheningan dalam doa). Repose mengartikan menutup segala pintu indera, seperti mata dan telinga, serta indera lainnya, untuk menghindari gangguan dari dunia luar yang dapat mengganggu konsentrasi kita kepada Allah selama doa. Dengan menutup pintu, kita menciptakan ketenangan yang tidak terganggu, memungkinkan kita untuk berkomunikasi dengan Allah dalam keheningan yang

⁴ Yohanes Calvin, *Institutio*, Cetakan Ke. (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1985), 152–153.

⁵ Basilius Andrew Tjong, *Doa Cerminan Jiwa: Suatu Refleksi Batin Tentang Doa Dalam Tradisi Gereja Timur* (Surabaya: Orthodox Center Surabaya, 2019), 19.

⁶ Geralda Aprillia Salindeho, "Hesychia Menurut Bapa-Bapa Padang Gurun Dan Delapan Kebajikan Jiwa," *Jurnal Teologi Cultivation* 4.2 (2020), <https://www.e-journal.iakntarutung.ac.id/index.php/cultivation/article/view/313>.

⁷ Agustinus Daniel, *Meditasi Yesus: Doa Batin Transformatif Yang Berakar Pada Dua Tradisi Gereja* (Sleman: Kanisius, 2017), 345–399.

mendalam.⁸ Sehingga melalui itu, mencapai keadaan hesychia, yaitu suatu keadaan keheningan dan damai dan mengatasi gejolak hawa nafsu kita.⁹ Pengaplikasian hesikisme oleh para bapa padang gurun yang dengan mengisi hidup asketik mereka dengan pendarasan doa sederhana berulang-ulang selaras dengan aliran pernafasan.¹⁰ Dalam perkembangan selanjutnya pengaruh buku *Method of Holy Prayer and Attention* (*Methodos tis ieras prosevhis kai prosochis*) juga berpengaruh sebagai pedoman dalam hesikisme dan doa Yesus.¹¹ Doa Yesus tetap dilestarikan oleh Gereja Katolik Roma (contohnya di Kongregasi Carmelite Sancti Eliae, Suster Putri Karmel), Gereja Katolik ritus Timur, Gereja Ortodoks Timur, dan Gereja Ortodoks Oriental (Koptik) hingga sekarang. Doa tak kunjung putus ini seperti dikatakan Rasul Paulus, “Tetaplah berdoa” (1 Tes 5:17 – TB LAI). Dalam bahasa aslinya, ἀδιαλείπτως προσεύχεσθε (*adialeiptos*¹²*proseucheste*), yang dapat diartikan berdoaah kamu terus menerus atau tiada henti. Bukan berarti harus duduk diam berdoa sepanjang hari tanpa bekerja, belajar, ataupun melakukan aktivitas-aktivitas lainnya. Akan tetapi ini bermakna sesuai anjuran Yesus dalam Lukas 21:36 untuk senantiasa berjaga-jaga sambil berdoa. Tradisi doa tak kunjung putus adalah Doa Yesus. Doa dengan menyerukan nama Tuhan Yesus, tidak hanya dilakukan secara mekanis, namun harus disertai iman, harapan, dan kasih sebagai ungkapan kerinduan hati manusia untuk mengenal serta mengalami kasih-Nya.¹³ Akan tetapi, dalam aliran Kekristenan modern ini terdapat pandangan bahwa pengulangan doa tertentu sebagai pengulangan yang hampa atau ritualis tanpa arti yang sebenarnya. Mereka cenderung berpendapat bahwa doa seperti Doa Yesus, doa Rosario, dan lain-lain itu merupakan suatu doa yang bertele-tele dan tanpa makna, bahkan dianggap karangan aliran kekristenan tertentu.¹⁴

Secara tradisi, pandangan itu dianggap kurang tepat. Hal ini, disebabkan karena dalam doa tersebut mengalami kontemplasi dan memiliki makna mendalam dan kekuatan transformatif. Salah satu tokoh penting yang mendalami makna dan kekuatan transformatif dari Doa Yesus adalah Ignatius Brianchaninov, seorang uskup, penulis

⁸ Erlianti, “Spiritual Of Desert Father Part II (2): Hesychia Dan Humility,” *Erliantisalebbay*, last modified 2020, accessed October 8, 2020, <https://erlianti.home.blog/2020/10/08/spiritual-of-desert-father-part-ii-2-hesychia-dan-humility/>.

⁹ Yohanes Indrakusuma, *Doa Yesus*, 9.

¹⁰ Agustinus Daniel, *Meditasi Yesus: Doa Batin Transformatif Yang Berakar Pada Dua Tradisi Gereja*, 28.

¹¹ Yohanes Indrakusuma, *Doa Yesus*, 14.

¹² 1 Tes 5:17 BYZ Version. προσεύχεσθε merupakan kata kerja present imperative middle orang kedua jamak dari προσεύχομαι, yang berarti “kamu berdoa”. Sedangkan ἀδιαλείπτως berarti tanpa henti.

¹³ Komunitas Tritunggal Mahakudus, “BUKU PEGANGAN PROGRAM PEMBINAAN ANGGOTA TAHAP I,” *123dok*, last modified 2021, <https://123dok.com/document/yn91dl0q-buku-pegangan-program-pembinaan-anggota-tahap-i.html>.

¹⁴ Wikipedia, “Pandangan Kristen Tentang Yesus,” *Ensiklopedia Bebas*, last modified 2023, accessed February 24, 2023, https://id.wikipedia.org/wiki/Pandangan_Kristen_tentang_Yesus#Pranala_luar.

spiritual, dan Pertapa Ortodoks Rusia abad ke-19.¹⁵ Dalam penelitian ini, mengeksplorasi wawasan dan ajaran Ignatius tentang Doa Yesus, memahami esensi dan potensinya untuk membawa kita lebih dekat kepada Tuhan.

Metode Penelitian

Menurut Carey sebuah penelitian didalam metode apapun yang dipilih untuk menjalankannya setidaknya memenuhi unsur pengamatan, pengujian dan penjelasan. Semua itu diarahkan pada satu titik yakni mengungkapkan kebenaran. Penelitian yang baik dan berhasil adalah penelitian yang menemukan, menggali dan menghasilkan kebenaran. Tanpa kebenaran, maka penelitian tersebut adalah sebuah kegagalan (Golafshani, 2003).¹⁶

Penelitian ini didasarkan pada metode penelitian kepustakaan yaitu mengumpulkan data dari literatur-literatur, menelaahnya dan menganalisis data tersebut untuk mendapatkan informasi-informasi mengenai topik yang diteliti,¹⁷ dan juga berdasarkan studi literatur dari tradisi gereja tentang doa Yesus, khususnya berdasarkan tulisan dari St. Ignatius Brianchaninov yaitu *On the Prayer of Jesus*. studi kepustakaan (Library Research) ialah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, dan mencatat serta mengolah bahan penelitian. Studi pustaka memanfaatkan sumber perpustakaan untuk memperoleh data penelitiannya. Artinya studi pustaka membatasi kegiatannya hanya pada bahan-bahan koleksi perpustakaan saja tanpa memerlukan riset lapangan.¹⁸ Salah satu dari empat ciri metode penelitian secara kepustakaan adalah bahwa kondisi data pustaka tidak dibatasi oleh ruang dan waktu, artinya kapan ia datang dan kapan pergi, data tersebut tidak akan pernah berubah karena ia sudah merupakan data mati yang tersimpan dalam rekaman tertulis.¹⁹ Penelitian ini adalah studi analisis doa Yesus berdasarkan tulisan St. Ignatius Brianchaninov “on the prayer of Yesus” dan menjawab kesalahpahaman tentang “doa yang berulang-ulang” sehingga menemukan keontetikan dan membuktikan bahwa Doa Yesus adalah doa batin yang merupakan salah satu tradisi Gereja.

Hasil dan Pembahasan

Pengenalan tentang Doa Yesus

¹⁵ Ignatius Brianchaninov, *On The Prayer of Jesus “The Classic Guide to the Practice of Unceasing Prayer as Found in The Way of A Pilgrim,”* ed. Father Lazarus (London: NEW SEEDS, 2013), 75–79.

¹⁶ Sonny Eli Zaluchu, “STRATEGI PENELITIAN KUALITATIF DAN KUANTITATIF DI DALAM PENELITIAN AGAMA,” *Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat 4* (2020).

¹⁷ A Josias L. Lengkong, *AWARENESS MANUAL*, Pertama. (Jakarta: SALT Indonesia, 2011), 1.

¹⁸ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan, Metode Penelitian Kepustakaan*, Kedua. (Jakarta: Yaysan Obor Indonesia, 2008), 1–2.

¹⁹ *Ibid.*, 3–4.

Doa Yesus merupakan suatu doa yang sangat sederhana, namun memiliki arti mendalam yang merangkum inti dari iman dan pengabdian Kristiani. Doa ini bukan hanya diulang secara mekanis, namun penyeruan nama Tuhan dan harus disertai dengan ungkapan dari dalam hati yang rindu untuk mengenal serta mengalami kasih-Nya. St. Ignatius Brianchaninov menekankan esensi kesederhanaan permohonan dalam doa. Inti dari Doa Yesus adalah pengakuan diri kita dengan rendah hati bahwa kita ini berdoa dan pengakuan kita akan Allah yang Maharahim, Mahakasih, dan Mahabesar. Doa ini sering diulang dalam keheningan, memungkinkan praktisi memasuki keadaan kontemplasi dan persekutuan yang mendalam dengan Tuhan.²⁰ St. Nil Sorsky berkata bahwa permohonan doa harus disertai dengan kesadaran sehingga setiap doa yang disampaikan dapat berkenan kepada Allah.²¹

Ignatius menekankan pentingnya permohonan doa dengan rasa hormat dan ketakutan yang mendalam, mengarahkan perhatian penuh kita kepada Tuhan dan menolak gangguan yang mengurangi fokus dan rasa hormat kita. Kita harus mengheningkan nous (batin) dari segala macam kebisingan dan keramaian sehingga terlepas dari rasa cemas, dendam, fantasi, galau, iri hati, khawatir, rasa bersalah, maupun takut karena doa adalah divine institution.²² 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,²³ 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.²⁴

John Chrysostom menekankan bahwa manusia harus memohon dan meminta belas kasihan kepada Allah, setiap orang percaya tanpa terkecuali, jangan pernah

²⁰ Ignatius Brianchaninov, *On The Prayer of Jesus "The Classic Guide to the Practice of Unceasing Prayer as Found in The Way of A Pilgrim,"* 27.

²¹ Ibid., 28.

²² Ibid., 29.

²³ Anthony Coniaris, *Philokalia: The Bible of Orthodox Spirituality* (Minneapolis: Light & Life Publishing Company, 1998), 97.

²⁴ Ibid., 389.

melanggar atau meremehkan kekuatan dari doa puja Yesus.²⁵ 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.²⁶ Maka doa puja Yesus dapat dipraktekkan dimana saja dan kapan saja, ketika manusia memulai pekerjaan, saat makan dan minum, berjalan, duduk dan bepergian atau melakukan hal lain dapat berseru tanpa putus, Tuhan Yesus Kristus, Anak Allah kasihanilah saya orang yang lemah ini.²⁷

Para Bapa Philokalia mengajarkan bahwa kita dapat mengendalikannya dengan membersihkan diri kita dari semua pikiran lain dan membuka hati kita hanya pada nama Yesus.²⁸ St. Yohanes Klimakus berkata bahwa barangsiapa yang telah mencapai keheningan (batin) telah mencapai esensi dari iman Kristen.²⁹

Pada Tradisi Gereja Timur, terdapat tradisi hesikisme. Menurut para Bapa Philokalia, hesikisme merupakan suatu keheningan batin atau hati yang dicapai melalui disiplin atau latihan doa dan berjaga-jaga secara terus menerus tanpa henti.³⁰ Dalam keheningan, Allah menyatakan diri-Nya secara misterius pada jiwa, dan Ia mencurahkan cinta serta kebijaksanaan dalam hati, sehingga hati kita menjadi berkobar akan cinta kasih-Nya dan membuat kita semakin haus dan rindu akan Dia. Allah akan bersinergi dengan kita dalam memperbaharui dan memurnikan hati untuk mencapai kesucian atau kekudusan hidup (Fil 2:13, 1 Yoh 3:2-3), dan hal ini sesuai dengan penjelasan dari para Bapa Philokalia bahwa hesikisme mendatangkan keberjagaan batin atau nepsis, penyatuan antara intelek atau nous dan tubuh, kebajikan-kebajikan, dan penyucian diri dari hawa nafsu; inilah indikasi dari proses pembaruan hati.³¹ Apabila seseorang mencapai kondisi hesychia, maka orang mencapai suatu keadaan damai dan hening, di mana gejala hawa nafsu dapat di atas; dan hesychia inilah menjadi kondisi dan syarat persatuan dengan Allah dalam cinta kasih, suatu persatuan yang mengubah segala-galanya.³² Keheningan batin mendorong kita menyadari bahwa *Vivit Dominus in cuius conspectu sto* (Allah hidup dan saya berdiri di hadirat-Nya). Hesychios dari Yerusalem³³ mengatakan bahwa, "Berjaga-jaga (watchfulness) adalah

²⁵ Ibid., 95.

²⁶ Gregory Palamas, *The Triads* (America: Paulist Press, 1983), 9.

²⁷ Anthony Coniaris, *Philokalia: The Bible of Orthodox Spirituality*, 96.

²⁸ Hendi, "Nous Di Dalam Philokalia," *WordlPress.Com*, last modified 2019, accessed October 10, 2019, <https://hendistrii.wordpress.com/2019/10/10/nous-di-dalam-philokalia/>.

²⁹ Hendi, *Inspirasi Kalbu 5* (Yogyakarta: LeutikaPrio, 2022), 73.

³⁰ Hendi, "Hesychasm: Pemikiran Bapa-Bapa Philokalia Tentang Kristus, Pembaruan Batin Menuju Kesempurnaan Seperti," *Teologi Berita Hidup* 4, no. 2 (2022): 501-517, <https://e-journal.sttberitahidup.ac.id/index.php/jbh/article/view/142>.

³¹ Ibid.

³² Yohanes Indrakusuma, *Doa Yesus*, 9.

³³ Hesychios dari Yerusalem adalah Hesychius Of Jerusalem, seorang biarawan pada abad ke-4, beliau terkenal di Gereja Timur sebagai seorang teolog, komentator alkitabiah, dan pengkhotbah, serta berperan penting dalam kontroversi abad ke-5 tentang kodrat Kristus.

cara untuk memeluk setiap kebajikan, setiap perintah Allah. Ia adalah ketenangan hati, dan ketika bebas dari gambaran mental, ia adalah penjagaan pikiran. Kewaspadaan atau keberjaga-jagaan adalah ketenangan hati yang tidak terganggu oleh pikiran apa pun. Dalam ketenangan ini, hati bernafas dan memanggil, tanpa henti dan tanpa henti-hentinya, hanya kepada Yesus Kristus, yang adalah Anak Allah dan Allah sendiri.”³⁴ 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 yaitu Yesus diam-diam menyelinap pergi ke tempat sunyi untuk berdoa (Mrk. 1: 35).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.³⁶

Doa Yesus atau juga dikenal sebagai Doa Puja Yesus, terdiri dari kata-kata, “Tuhan Yesus Kristus, Anak Allah, kasihanilah aku, orang berdosa.” Terdapat rumusan yang berasal dari ungkapan seorang pemungut cukai yang berdoa di dalam Bait Allah dalam perumpamaan Yesus, “Ya Allah, kasihanilah aku orang berdosa ini” (Luk 18:13).³⁷ Selain itu, terdapat rumusan yang terinspirasi dari seruan Bartimeus, seorang buta di Yerikho. “Yesus, Anak Daud, kasihanilah aku” (Luk 18:38, Mrk 10:47).³⁸ Juga kita dapat mengungkapkan: “Tuhan kasihanilah”, “Lord Jesus Christ, have mercy on me, a sinner”, “Lord Jesus Christ, have mercy on me”, ataupun “Κύριε ἐλέησον (Kyrie Eleison)”. Selain itu dapat disingkat dengan: “Yesus” atau “Tuhan Yesus” saja. Doa singkat ini memiliki banyak variasi lainnya. Di dalam doa Yesus ini mencakup kebenaran teologis yang mendalam sekaligus mengakui ketidaklayakan diri sendiri. St. Ignatius menganggap keringkasan ini sebagai sarana untuk melabuhkan pikiran dan hati di hadirat Tuhan, memungkinkan persekutuan yang lebih dalam dengan-Nya. 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 batiniah sepenuhnya didedikasikan untuk melayani Tuhan.³⁹

Doa ini dapat dilakukan dengan menggunakan semacam tasbih yang bernama *chotki* atau *komboskini*, atau tali doa. Tali doa itu digunakan membantu konsentrasi,

³⁴ Hendi, “Hesychasm: Pemikiran Bapa-Bapa Philokalia Tentang Kristus, Pembaruan Batin Menuju Kesempurnaan Seperti,” 506.

³⁵ Yayasan Komunikasi Bina Kasih, *Tafsiran Alkitab Masa Kini Jilid 3 “Matius-Wahyu” Berdasarkan Fakta-Fakta Sejarah Ilmiah Dan Alkitabiah*, kesembilan. (Jakarta: Yayasan Komunikasi Bina Kasih/OMF, 1996), 110.

³⁶ Hendi, *Inspirasi Kalbu II*, Pertama. (Yogyakarta: LeutikaPrio, 2018), 200.

³⁷ Yayasan Komunikasi Bina Kasih, *Tafsiran Alkitab Masa Kini Jilid 3 “Matius-Wahyu” Berdasarkan Fakta-Fakta Sejarah Ilmiah Dan Alkitabiah*, 183.

³⁸ *Ibid.*, 184–185.

³⁹ Anthony M. Coniaris, *Confronting and Controlling Thoughts According to the Fathers of the Philokalia* (Minneapolis: Light and Life Publishing, 2004), 392.

setiap kali nafas keluar dan masuk dengan mengucapkan doa dari tersebut, sambil terus memijit – putar-tarik biji atau simpul tasbih atau komboskini satu demi satu setelah mengucapkan doa tadi.⁴⁰ Selain itu juga dapat dilakukan dengan posisi badan dan sikap duduk seperti orang bermeditasi. Kita dapat duduk dengan sikap lotus penuh, setengah lotus, maupun sila biasa, atau dengan memakai dingklik kecil, atau ada pula yang duduk di atas tumit; dan punggung harus tegak sambil diucapkan dalam hati seturut dengan ritme pernafasan ataupun detak jantung untuk membantu konsentrasi.⁴¹ Tidak dianjurkan untuk berfokus pada kata-kata yang hendak kita ucapkan, maupun fokus menghitung manik-manik doa dalam mempraktekkan doa ini. St. Yohanes Klimakus mengatakan bahwa “pikiran harus terkunci pada doa yang kita ucapkan, harus selalu kembali fokus saat pikiran mengembara. Kewaspadaan pikiran ini dilengkapi dengan kelembutan hati, yang merasa ikut dalam doa dan memungkinkan pengalaman doa yang menyatu.”⁴²

Nama Yesus memiliki kekuatan yang luar biasa dan signifikansi ilahi. Melalui seruan nama suci inilah kita dapat mengalami efek transformatif dan penyelamatan dari Doa Yesus. St. Ignatius Brianchaninov menggambarkan nama Yesus sebagai yang ilahi, mahakuasa, dan di luar pemahaman manusia. Dengan menyebut nama ini dengan penuh iman, ketulusan, dan kesalehan, kita membuka diri terhadap kehadiran ilahi dan kehidupan berkelimpahan yang mengalir darinya. Beliau mengatakan bahwa: “Betapa anugerah yang luar biasa! Inilah jaminan berkat yang tak terbatas dan tak berujung! Ia datang dari bibir Allah yang tak terbatas, yang terbungkus dalam keterbatasan kemanusiaan dan dipanggil dengan nama manusiawi Sang Juruselamat. Nama itu dalam bentuk luarnya adalah terbatas, tetapi ia mewakili objek yang tak terbatas, Allah, dari siapa ia meminjam nilai atau keberhargaan yang tak terhingga, kekuatan dan sifat-sifat Allah.”⁴³ Lebih lanjut, Ignatius menyatakan bahwa kita sebagai manusia yang berdosa sungguh amat mengagumkan menerima anugerah berdoa kepada Nama Yesus ini. Kita diajak untuk mengenal kebesaran, makna, cara menerima dan menggunakan anugerah doa ini secara layak dan tepat, sehingga kita peroleh anugerah-anugerah lain dari-Nya. Beliau juga menyayangkan doa Yesus ini yang prakteknya mulai ditinggalkan oleh para biarawan dan biarawati. St. Hesychius mengatakan bahwa penyebab dari kelalaian disebabkan karena kealpaan atau kemalasan.⁴⁴ Kekuatan yang penuh kasih dari Doa

⁴⁰ Rm Alexios, “MANFAAT DAN KUASA DOA PUJA YESUS,” *Gereja Ortodox Indonesia*, last modified 2020, accessed October 30, 2020, <http://gerejaorthodoxindonesia.com/manfaat-dan-kuasa-doa-puja-yesus/>.

⁴¹ Yohanes Indrakusuma, *Doa Yesus*, 18–28.

⁴² Hendi, “Minggu St. Yohanes Klimakus,” *WordIPress.Com*, last modified 2022, accessed April 3, 2022, <https://hendisttrii.wordpress.com/2022/04/03/minggu-st-yohanes-klimakus/>.

⁴³ Ignatius Brianchaninov, *On The Prayer of Jesus “The Classic Guide to the Practice of Unceasing Prayer as Found in The Way of A Pilgrim,”* 4.

⁴⁴ Wikipedia the Free Encyclopedia, “Hesychius of Jerusalem,” *Wikimedia*, last modified 2022, accessed July 22, 2022, https://en.wikipedia.org/wiki/Hesychius_of_Jerusalem.

Yesus terkandung dalam nama ilahi-Nya sendiri, yaitu Allah-manusia kita, Tuhan Yesus Kristus.

Doa Puja Yesus dalam Perjanjian Lama

Pada awalnya ibadah atau persembahan pribadi kepada Allah (Kejadian 4:4 Habel memberikan persembahan kepada Tuhan,⁴⁵ Keluaran 24:26). Hal itu menunjukkan bahwa pada dasarnya ibadah adalah merupakan ungkapan batin seseorang yang mengakui bahwa Allah berdaulat, penuh kuasa dan baik. Atau ibadah adalah menunjukkan ketinggian spiritual seseorang yang disertai ungkapan pujian dan syukur kepada Tuhan, karena Ia patut disembah (Ayub 1:20; Yos 5 :14).

Dalam Perjanjian Lama, doa Yesus adalah turunan dari sikap yang dianut dalam Alkitab Ibrani terdapat nama YHWH. Bagi bangsa Ibrani, nama YHWH tidak terpisahkan dari Pribadi Ilahi tersebut, yang mencerminkan keagungan pada diri-Nya. Para nabi yang mengenal nama ini seolah-olah seperti sedang memandang suatu Nama yang datang dari kejauhan (Yes 30:27). Pada ayat 27 dalam teks MT dalam bahasa Ibrani berbunyi: “tengoklah, nama Tuhan datang dari tempat yang jauh” (terj. RSV). Nama Tuhan berarti Tuhan sendiri.⁴⁶ Apabila Nama Ilahi ini diucapkan dalam doa permohonan bagi suatu subjek, seperti untuk seorang pribadi maupun suatu negara, maka subjek itu akan menjadi milik YHWH sepenuhnya, dan masuk ke dalam relasi yang intim dengan-Nya (lih. Kej 48:16, Ul 28:10, Am 9:12). Nama YHWH tinggal dalam Bait Allah (1 Raj 8:29) dan menuntun kehidupan manusia serta dalam pelayanan manusia kepada Allah (Mik 4:5). Dalam seluruh kitab Mazmur, dikatakan bahwa Nama Ilahi ini adalah sebagai tempat pelarian, suatu kuasa yang datang untuk menolong manusia, dan sebagai objek penyembahan.

Di dalam Perjanjian Lama, penggunaan nama YHWH tidak berakar pada praktek penyembahan berhala maupun sihir. Nama ini bukanlah suatu rumusan belaka yang memiliki hasil efek tertentu bila digunakan dalam berdoa. Nama YHWH merupakan pewahyuan dari pribadi Allah sebagai suatu ungkapan dari hakikat Ilahi-Nya. Wahyu ini sebagai fase baru dalam pengetahuan akan ke-Ilahian, yang menunjukkan bahwa hubungan antara manusia dengan Allah yang bersifat baru, pribadi, dan praktis.

Dalam tradisi Yahudi, nama YHWH (tetragramaton), tidak dapat diucapkan sembarangan, karena sifatnya yang sakral. Nama Ilahi ini hanya diucapkan oleh Imam Agung ketika hari raya Yom Kippur. Sebagai gantinya, disebutlah kata אֲדֹנָי (Adonai, artinya My Lord, My Master), YANG sering digunakan dalam liturgi dan doa Yahudi

⁴⁵ dkk D.A. Carson, RT. France, J.A. Motyer, Gordon J. Wenham, R. Alan Cole, J. Gordon McConville, I. Howard Marshall, Donald Guthrie, “Tafsiran Alkitab Abad Ke-21 ‘Kejadian-Ester’” (Jakarta: Yayasan Komunikasi Bina Kasih, 2022), 72.

⁴⁶ Ph.D S.H. Widyapranawa, *Tafsiran Alkitab Kitab Yesaya Pasal 1-39*, Cetakan ke. (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2010), 225.

sebagai cara untuk menghormati nama Tuhan sambil menghindari pengucapan Tetragramaton secara langsung. Ungkapan הַשֵּׁם קְדוֹשׁ (kiddush hash-shem, artinya pengudusan Nama), mengacu pada tindakan membawa hormat atau pujian serta kekudusan pada nama Allah, baik melalui perkataan maupun perbuatan seseorang. Selain itu, juga merupakan suatu istilah teknis yang berakna bahwa tindakan menguduskan Nama adalah hal yang serupa seperti memberi kesaksian tentang Allah dengan mempertaruhkan nyawa sendiri. Pengudusan nama Allah ini hampir disetarakan dengan tindakan kemartiran.

Doa Puja Yesus dalam Perjanjian Baru

Ketika Malaikat Gabriel memberi kabar sukacita pada Bunda Maria bahwa ia akan melahirkan seorang anak laki-laki dengan kuasa Roh Kudus, dan harus menamai Yesus (יְהוֹשֻׁעַ Yeshua), yang berarti YHWH adalah keselamatan. Hal ini mengungkapkan bahwa Yesus adalah Kristus, Sang Juruselamat. Rasul Paulus menyatakan betapa dahsyatnya kuasa nama Yesus dalam Fil 2:9-11, "Itulah sebabnya Allah sangat meninggikan Dia dan mengaruniakan kepada-Nya nama di atas segala nama, supaya dalam nama Yesus bertekuk lutut segala yang ada di langit dan yang ada di atas bumi dan yang ada di bawah bumi, segala lidah mengaku: "Yesus Kristus adalah Tuhan," bagi kemuliaan Allah, Bapa!" Dalam Kisah Para Rasul dikatakan bahwa dalam nama Dia sajalah kita dapat beroleh keselamatan (lih. Kis 2:21, 4:12). Selain itu juga dicatat dalam Yohanes bahwa Yesus telah berkata kepada para murid-Nya, "Sesungguhnya sesuatu yang kamu minta kepada Bapa, akan diberikan-Nya kepadamu dalam nama-Ku." (Yoh 16:23). Yesus berjanji bahwa doa semacam itu besar kuasanya, "dan apa juga yang kamu minta dalam nama-Ku, Aku akan melakukannya, supaya Bapa dipermuliakan di dalam Anak." (Yoh 14:13). Juga dikatakan dalam Fil 2:5-10 bahwa: "Kristus Yesus ... merendahkan diri-Nya dan taat sampai mati, bahkan mati di atas salib. Sebab itu Allah sangat meninggikan Dia dan memberikan Dia nama yang di atas segala nama, supaya dalam nama Yesus segala lutut menekuk, di surga dan di bumi dan di bawah bumi". Masih banyak lagi referensi tentang kuasa nama Yesus dalam Perjanjian Baru.

Dalam Perjanjian Baru, terdapat tiga rumusan dalam menyebut nama Yesus, yaitu $\text{\acute{\epsilon}\pi\iota\ \tau\tilde{\omega}\ \acute{\omicron}\nu\acute{\omicron}\mu\alpha\tau\iota, \acute{\epsilon}\iota\varsigma\ \tau\acute{\omicron}\ \acute{\omicron}\nu\acute{\omicron}\mu\alpha, \text{ dan } \acute{\epsilon}\nu\ \tau\tilde{\omega}\ \acute{\omicron}\nu\acute{\omicron}\mu\alpha\tau\iota}$ (epi to onomati, eis to onoma, dan en to onomati), $\text{\acute{\epsilon}\pi\iota\ \tau\tilde{\omega}\ \acute{\omicron}\nu\acute{\omicron}\mu\alpha\tau\iota}$ mengungkapkan bahwa seseorang bersandar pada nama tersebut, sebagai titik awal menuju pada suatu tindakan yang selanjutnya ataupun kemajuan yang baru. $\text{\acute{\epsilon}\iota\varsigma\ \tau\acute{\omicron}\ \acute{\omicron}\nu\acute{\omicron}\mu\alpha}$ menunjuk pada suatu pergerakan menuju nama tersebut, suatu hubungan yang bersifat dinamis dari suatu akhir yang memandang nama tersebut sebagai tujuan yang hendak dicapai. $\text{\acute{\epsilon}\nu\ \tau\tilde{\omega}\ \acute{\omicron}\nu\acute{\omicron}\mu\alpha\tau\iota}$ bersifat statis, untuk mengungkapkan peristirahatan yang terjadi setelah tercapainya tujuan tersebut dan dalam kesadaran akal budi seseorang. $\text{\acute{\epsilon}\nu\ \tau\tilde{\omega}\ \acute{\omicron}\nu\acute{\omicron}\mu\alpha\tau\iota}$ ekuivalen dengan

kata בְּשֵׁם (be-shem) dalam bahasa Ibrani, yang artinya in the name of; sedangkan $\text{\epsilon\iota\varsigma\ \tau\omicron\ \omicron\nu\omicron\mu\omicron}$ ekuivalen dengan kata לְשֵׁם (le-shem) dalam bahasa Ibrani yang artinya for the sake of atau with the intention of.⁴⁷ Hal-hal inilah yang memberikan kepada kita wawasan terhadap cara berdoa yang sepenuhnya berpusat pada nama Yesus.

Power to Expel Demons

Di antara sifat-sifat misterius dan luar biasa dari nama Yesus adalah kekuatan dan sifat pengusiran setan. Sifat ini diungkapkan oleh Tuhan sendiri. Dia menyatakan bahwa orang-orang yang percaya kepada-Nya, dengan nama-Nya mereka akan mengusir setan-setan (Markus 16:17). Perhatian khusus harus diberikan pada sifat nama Yesus ini, karena hal ini sangat penting bagi mereka yang berlatih Doa Yesus.

Teaching of St. Barsanuphius, Dorotheus the Russian, and St. Seraphim

The Method of St. John Climacus

Higher Level of Prayers

St. Ignatius juga memperingatkan agar tidak memperlakukan doa puja Yesus hanya sebagai formula atau mantra. Sebaliknya, dia mendesak para praktisi untuk mendekatinya dengan rasa hormat, memahami bahwa itu adalah dialog sakral antara individu dan Yang Ilahi. Melalui doa ini, St. Ignatius mendorong orang-orang percaya untuk membenamkan diri dalam misteri kerahiman Allah dan mencari rahmat-Nya yang transformatif.

Menjawab Kesalahpahaman dan Menemukan Keotentikan

Dalam perkembangannya, terdapat berbagai interpretasi dan praktek seputar Doa Yesus yang muncul, terkadang menyimpang dari ajaran otentik Gereja dan para Bapa Kudus. Betapa penting bagi kita dalam membedakan antara panduan spiritual yang benar dengan yang tidak benar dari doa ini. Bahkan juga ada anggapan yang salah bahwa doa Yesus itu adalah doa yang bertele-tele.

Doa Yesus tidak dimaksudkan sebagai doa yang panjang atau berulang-ulang demi tujuan itu. Tujuannya adalah untuk menciptakan doa yang tulus dan terus menerus dari nama Yesus, memupuk hubungan yang mendalam dengan Tuhan. Berbicara tentang doa Yesus itu adalah tentang membangun persekutuan pribadi dan intim dengan Tuhan. Ini bukan tentang kata-kata yang fasih atau rumit, melainkan ekspresi tulus dari keinginan seseorang untuk belas kasihan, pengampunan, dan persatuan dengan Kristus. Selain itu, Doa Yesus berakar pada ayat-ayat Alkitab seperti permohonan pengemis buta Bartimaeus ("Yesus, Anak Daud, kasihanilah aku!") dan doa

⁴⁷ Ferdinand Prat S. J, *Jésus-Christ, Sa Vie, Sa Doctrine, Son Œuvre* (Paris: G. Beauchesne & ses fils, 1933), 564–567.

rendah hati pemungut cukai (“Ya Allah, kasihanilah aku orang berdosa ini”). Hal ini memperkuat dasar alkitabiahnya serta menunjukkan relevansinya sepanjang sejarah Kekristenan.

Beberapa teknik dan metodologi yang populer terkait Doa Yesus telah mendapatkan kritik dari tokoh spiritual terkemuka seperti Ignatius Brianchaninov. Metode-metode ini sering menekankan penghitungan doa, posisi tubuh yang spesifik, dan menggunakan ritme pola pernafasan tertentu. Memang dengan praktek semacam itu memiliki arti tersendiri. Akan tetapi bila terfokus pada hal-hal yang demikian, maka akan dapat mengaburkan makna dan inti yang sebenarnya dari Doa Yesus, yaitu penghormatan tulus kepada nama Yesus dan penyerahan diri yang rendah hati kepada rahmat Allah.

Kekuatan sejati dari Doa Yesus bukanlah terletak pada berbagai metode atau teknik dalam mendaraskannya, melainkan pada transformasi batin. Doa Yesus berperan sebagai sarana bagi kita untuk terus-menerus berjuang melawan hawa nafsu kita serta berusaha untuk menyelaraskan kehendak kita dengan kehendak Allah. Transformasi batin ini memerlukan kerendahan hati, pertobatan, dan hubungan yang semakin intim dengan Kristus.

Dalam menjaga kemurnian motivasi dan dalam mempraktikkan doa Yesus, penting bagi kita untuk mengacu pada kebijaksanaan dan bimbingan dari para Bapa Kudus, seperti St. Ignatius Brianchaninov dan St. Theophan sang Pertapa. Tulisan-tulisan mereka memberikan wawasan yang tak ternilai tentang pemahaman dan praktek yang benar dari Doa Yesus. Dengan mempelajari karya-karya mereka dan menyelaraskan diri kita dengan ajaran Gereja, kita dapat memastikan bahwa praktek Doa Yesus kita tetap berakar dalam tradisi dan dipandu oleh Roh Kudus. Kita juga dapat memohon bimbingan dari para rohaniwan dan rohaniwati yang menjadi bapak atau ibu rohani kita dalam mempraktekkan doa ini.

Dapat disimpulkan bahwa esensi dari doa sebenarnya terletak pada keotentikannya, kesederhanaannya, dan transformasi yang dibawanya ke dalam kehidupan batin orang beriman. Doa Yesus sebagai praktik spiritual yang kokoh dan transformatif dalam Kekristenan Timur. Ketika kita mengamalkan dengan kerendahan hati dan ketulusan, maka hal tersebut dapat membawa kita ke dalam persekutuan yang mendalam dengan Tuhan dan pemahaman yang lebih besar tentang diri kita sendiri. Melalui bimbingan para Bapa Suci dan penanaman kehidupan doa, kita dapat memulai perjalanan pencerahan spiritual dan mendekati diri kepada yang Ilahi melalui pengulangan kata-kata suci, “Tuhan Yesus Kristus, Anak Allah, kasihanilah aku, orang berdosa.” Semoga praktik Doa Yesus menjadi sumber penghiburan, kekuatan, dan pertumbuhan spiritual bagi semua orang yang ingin memulai jalan kontemplasi dan persekutuan yang mendalam dengan Tuhan Yesus Kristus.

Kesimpulan

Doa Yesus adalah fokus utama pada Nama-Nya dan memiliki kekuatan untuk mengusir setan. Namun, penting untuk memahami bahwa Doa Yesus bukan hanya rumusan atau mantra, melainkan dialog suci antara individu dan Tuhan. Beberapa interpretasi dan praktek Doa Yesus mungkin menyimpang dari ajaran Gereja, sehingga penting untuk menemukan penuntun spiritual yang benar. Doa Yesus bukanlah doa yang panjang atau berulang-ulang, melainkan ungkapan tulus atas keinginan untuk mendapatkan rahmat, pengampunan, dan persatuan dengan Kristus. Doa Yesus berakar pada ayat-ayat Alkitab dan membutuhkan kerendahan hati, pertobatan, dan hubungan yang semakin akrab dengan Kristus. Dalam praktik Doa Yesus, penting untuk mengacu pada bimbingan dari para Bapa Suci dan mencari arahan dari rohaniwan. Doa Yesus masih relevan hingga saat ini dan dapat menjadi sumber kenyamanan, kekuatan, dan pertumbuhan spiritual bagi mereka yang ingin memusatkan diri dan memiliki komuni yang dalam dengan Tuhan Yesus Kristus.

Artikel ini membahas konsep *Nous* dalam karya Philokalia, dengan menyoroti pengaruh dan manfaatnya dalam praktik doa Kristen. Penulis menggunakan sumber-sumber seperti buku karya Ignatius Brianchaninov "On The Prayer of Jesus" dan buku panduan "Buku Pegangan Program Pembinaan Anggota Tahap I" dari Komunitas Tritunggal Mahakudus untuk mendiskusikan konsep *Nous*. *Nous* adalah pengetahuan intuitif dan pengalaman langsung dengan Tuhan yang dipelajari oleh para Bapa Padang Gurun. Dalam praktik doa, *Nous* adalah kesadaran dan pembimbing rohani yang memungkinkan seseorang untuk menghubungkan diri secara lebih dekat dengan Tuhan.

Artikel ini juga menekankan pentingnya kesunyian dan konsentrasi dalam praktik doa. Hesychius of Jerusalem dianggap sebagai tokoh penting dalam tradisi Hesychasm yang mengajarkan praktik doa, termasuk doa Yesus yang terus-menerus diulang. Selain itu, artikel ini juga menyajikan pandangan Calvinis tentang doa dan pemahaman mereka tentang Yesus. Yohanes Calvin, seorang teolog Reformasi, menekankan pentingnya doa dalam kehidupan seorang Kristen. Sehingga artikel ini menguraikan bahwa *Nous* dan praktik doa yang berkaitan dengannya adalah bagian integral dari tradisi spiritual Kristen. Melalui kesunyian, konsentrasi, dan pengulangan doa Yesus, individu dapat mencapai kesadaran yang lebih dalam akan Tuhan dan memperkuat hubungan mereka dengan-Nya.

Referensi

Agustinus Daniel. *Meditasi Yesus: Doa Batin Transformatif Yang Berakar Pada Dua Tradisi Gereja*. Sleman: Kanisius, 2017.

- Anthony Coniaris. *Philokalia: The Bible of Orthodox Spirituality*. Minneapolis: Light & Life Publishing Company, 1998.
- Anthony M. Coniaris. *Confronting and Controlling Thoughts According to the Fathers of the Philokalia*. Minneapolis: Light and Life Publishing, 2004.
- Basilios Andrew Tjong. *Doa Cerminan Jiwa: Suatu Refleksi Batin Tentang Doa Dalam Tradisi Gereja Timur*. Surabaya: Orthodox Center Surabaya, 2019.
- D.A. Carson, RT. France, J.A. Motyer, Gordon J. Wenham, R. Alan Cole, J. Gordon McConville, I. Howard Marshall, Donald Guthrie, dkk. "Tafsiran Alkitab Abad Ke-21 'Kejadian-Ester.'" 557. Jakarta: Yayasan Komunikasi Bina Kasih, 2022.
- Erlianti. "Spiritual Of Desert Father Part II (2): Hesychia Dan Humility." *Erliantisalebba*. Last modified 2020. Accessed October 8, 2020. <https://erlianti.home.blog/2020/10/08/spiritual-of-desert-father-part-ii-2-hesychia-dan-humility/>.
- Ferdinand Prat S. J. *Jésus-Christ, Sa Vie, Sa Doctrine, Son Œuvre*. Paris: G. Beauchesne & ses fils, 1933.
- Gregory Palamas. *The Triads*. America: Paulist Press, 1983.
- Hendi. "Hesychasm:, Pemikiran Bapa-Bapa Philokalia Tentang Kristus, Pembaruan Batin Menuju Kesempurnaan Seperti." *Teologi Berita Hidup* 4, no. 2 (2022): 501–517. <https://e-journal.sttberitahidup.ac.id/index.php/jbh/article/view/142>.
- . *Inspirasi Kalbu 5*. Yogyakarta: LeutikaPrio, 2022.
- . *Inspirasi Kalbu II*. Pertama. Yogyakarta: LeutikaPrio, 2018.
- . "Minggu St. Yohanes Klimakus." *WordlPress.Com*. Last modified 2022. Accessed April 3, 2022. <https://hendisttrii.wordpress.com/2022/04/03/minggu-st-yohanes-klimakus/>.
- . "Nous Di Dalam Philokalia." *WordlPress.Com*. Last modified 2019. Accessed October 10, 2019. <https://hendisttrii.wordpress.com/2019/10/10/nous-di-dalam-philokalia/>.
- Ignatius Brianchaninov. *On The Prayer of Jesus "The Classic Guide to the Practice of Unceasing Prater as Found in The Way of A Pilgrim."* Edited by Father Lazarus. London: NEW SEEDS, 2013.
- Josias L. Lengkong, A. *AWARENESS MANUAL*. Pertama. Jakarta: SALT Indonesia, 2011. Komunitas Tritunggal Mahakudus. "BUKU PEGANGAN PROGRAM PEMBINAAN ANGGOTA TAHAP I." *123dok*. Last modified 2021. <https://123dok.com/document/yn91dl0q-buku-pegangan-program-pembinaan-anggota-tahap-i.html>.
- Mestika Zed. *Metode Penelitian Kepustakaan. Metode Penelitian Kepustakaan*. Kedua. Jakarta: Yaysan Obor Indonesia, 2008.
- Rm Alexios. "MANFAAT DAN KUASA DOA PUJA YESUS." *Gereja Ortodox Indonesia*. Last

modified 2020. Accessed October 30, 2020.

<http://gerejaorthodoxindonesia.com/manfaat-dan-kuasa-doa-puja-yesus/>.

S.H. Widyapranawa, Ph.D. *Tafsiran Alkitab Kitab Yesaya Pasal 1-39*. Cetakan ke. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2010.

Salindeho, Geralda Aprillia. "Hesychia Menurut Bapa-Bapa Padang Gurun Dan Delapan Kebajikan Jiwa." *Jurnal Teologi Cultivation* 4.2 (2020). <https://www.e-journal.iakntarutung.ac.id/index.php/cultivation/article/view/313>.

Sonny Eli Zaluchu. "STRATEGI PENELITIAN KUALITATIF DAN KUANTITATIF DI DALAM PENELITIAN AGAMA." *Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat* 4 (2020).

Teresa. *Jalan Kesempurnaan*. Edited by Angelica Maria. Ketiga. Cianjur: Pertapaan Shanti Buana, 2014.

Wikipedia. "Pandangan Kristen Tentang Yesus." *Ensiklopedia Bebas*. Last modified 2023. Accessed February 24, 2023.

https://id.wikipedia.org/wiki/Pandangan_Kristen_tentang_Yesus#Pranala_luar.

Wikipedia the Free Encyclopedia. "Hesychius of Jerusalem." *Wikimedia*. Last modified 2022. Accessed July 22, 2022.

https://en.wikipedia.org/wiki/Hesychius_of_Jerusalem.

Wikisumber. "Jangan Sekali-Kali Meninggalkan Sejarah." *Wikipedia Ensiklopedia Bebas*. Last modified 2022. https://id.wikipedia.org/wiki/Jangan_Sekali-kali_Meninggalkan_Sejarah.

Yayasan Komunikasi Bina Kasih. *Tafsiran Alkitab Masa Kini Jilid 3 "Matius-Wahyu" Berdasarkan Fakta-Fakta Sejarah Ilmiah Dan Alkitabiah*. Kesembilan. Jakarta: Yayasan Komunikasi Bina Kasih/OMF, 1996.

Yohanes Calvin. *Institutio*. Cetakan Ke. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1985.

Yohanes Indrakusuma. *Doa Yesus*. Cianjur: Pertapaan Shanti Buana, 2005.