

## **Doa Yesus Menurut Kallistos Ware: Transformasi Spiritual Melalui Keheningan dan Doa Yesus**

**Marsha Nia Grace Hia<sup>1</sup>; Hendi Wijaya<sup>2</sup>; Syutriska Kardia Gulo<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> STT Soteria Purwokerto

[hiamarsah@gmail.com](mailto:hiamarsah@gmail.com)

### **Abstract**

*This article explores spiritual transformation through silence and the Jesus Prayer. The Jesus Prayer, discussed in the book by Kallistos Ware, has deep origins, meaning and practice in Christian spirituality. Ware explains how Jesus' prayer was central to the prayer lives of many saints, helping to achieve union with God and a core experience with Him. Silence and the Jesus Prayer offer a space for reflection, spiritual awareness, and purification of the soul, overcoming the existential Crisis, which brings the individual closer to God. With an integration of classical spiritual theories and modern approaches, as well as personal experience, this article illustrates how the Jesus Prayer and silence complement each other in one's spiritual journey. The resulting spiritual transformation is not just a concept, but a life experience that can change deeply and provide deeper meaning for the individual who practices it.*

**Keywords:** *Jesus Prayer, Silence, Christian Spirituality, Spiritual Transformation, and Spiritual Experience.*

### **Abstrak**

Artikel ini mengeksplorasi transformasi spiritual melalui keheningan dan Doa Yesus. Doa Yesus, yang dibahas dalam buku karya Kallistos Ware, memiliki asal-usul, makna, dan praktik yang mendalam dalam spiritual Kristen. Ware menjelaskan bagaimana doa Yesus menjadi inti kehidupan doa banyak orang kudus, membantu mencapai kesatuan dengan Allah dan pengalaman inti dengan-Nya. Keheningan dan Doa Yesus menawarkan ruang refleksi, kesadaran spiritual, dan pemurnian jiwa, mengatasi Krisis eksistensial, yang mendekatkan individu kepada Tuhan. Dengan integrasi teori-teori spiritual klasik dan pendekatan modern, serta pengalaman pribadi, artikel ini mengilustrasikan bagaimana Doa Yesus dan keheningan saling melengkapi dalam perjalanan rohani seseorang. Transformasi spiritual yang di hasilkan bukan sekedar konsep, tetapi pengalaman hidup yang dapat mengubah secara mendalam dan memberikan arti yang lebih dalam bagi individu yang mengamalkannya.

**Kata kunci:** Doa Yesus, Keheningan, Spiritualitas Kristen, Transformasi Spiritual, dan Pengalaman Rohani.

## PENDAHULUAN

Doa merupakan alat komunikasi manusia dengan Tuhan, yang membuat manusia dapat berinteraksi dengan Tuhan. John Calvin menggambarkan doa sebagai penghubung langsung antar manusia dan Allah, memandangnya sebagai alat komunikasi yang paling sesuai bagi orang percaya untuk memperoleh persekutuan dengan Sang Pencipta.<sup>1</sup> Berbicara lewat doa adalah suatu cara untuk manusia bertemu dengan Allah. Dalam gereja Ortodoks Timur ada doa yang menjadi sumbangsih para bapa dan biarawan untuk membangun dan menghiasi batin bagi mereka yang memahami dan mempraktikanya. Para Bapa Philokalia menggambarkan kehidupan doa pribadi mereka sebagai *krypti ergasia* atau *noera meleti*, yang merupakan pekerjaan tersembunyi atau pekerjaan batin dan komunikasi yang berkelanjutan dengan Allah, di mana Allah hadir di dalam lubuk suci jiwa dan manusia hidup dalam hubungan yang tidak terputus dengan-Nya. Praktik “pekerjaan tersembunyi” ini mencakup berdoa secara terus-menerus, baik dengan tenang maupun dengan suara yang lebih jelas, melalui doa seperti doa Yesus.<sup>2</sup> Doa Yesus merupakan doa hati yang diwarisi gereja untuk sepanjang zaman termasuk generasi zaman sekarang ini. Doa Yesus yang juga dikenal sebagai Doa Bapa kami atau Doa Tuhan adalah salah satu doa yang terkenal dalam tradisi Kristen. Doa ini tidak hanya menjadi inti dari praktik doa Kristen tetapi juga memiliki makna teologis yang mendalam. Sejak zaman awal kekristenan doa Yesus telah menjadi fokus dari refleksi teologis. Dalam doa ini Kalistos Ware menguraikan pentingnya Doa Yesus dalam konteks spiritualitas Kristen, khususnya dalam tradisi gereja Ortodoks Timur. Ware membahas tentang makna dan praktik doa Yesus serta dampaknya dalam kehidupan rohani para pengikut Kristus. Doa Yesus telah banyak dipraktikkan oleh para biarawan gereja dan hasilnya membantu mereka untuk bisa menangkal pikiran jahat dan semakin membuat mereka terhubung dengan Allah. (1-19(3)).

Penelitian ini lebih berfokus pada penjelasan dalam memberikan pemahaman serta praktik doa Yesus dalam konteks spiritual dalam mendekati diri kepada Allah. Doa Yesus, seperti yang dijelaskan oleh Kallistos Ware, adalah praktik mengulang-ulang nama Yesus tanpa henti. Ini

---

<sup>1</sup> Nira Olyvia, Victor Deak, and Margareth Martina Fau, “Analisis Kritis Doa Bapa Kami Menuru Injil Matius 6:9-13,” *Formosa Journal of Multidisciplinary Research* 1, no. 5 (2022): 1196–1210.

<sup>2</sup> MEJILLÓN GONZÁLEZ YURI LISBETH TUTOR:, “No Title 4, no. 8.5.2017 (2022): 2003–2005.

dianggap sebagai cara untuk mengundang Kristus kedalam hati kita, membawa kesucian dalam hidup kita melalui penyatuan dengan-Nya dalam doa. Memahami isi dari doa Yesus merupakan upaya untuk mencari kedalaman hubungan dengan Tuhan, mencari arah atau arti dalam kehidupan serta dapat membantu kita untuk membangun hubungan yang intim dengan Allah.

Tujuan penulisan ini adalah memberikan pemahaman yang mendalam kepada kita serta praktik apa yang bisa kita lakukan untuk mendekatkan diri kita kepada Tuhan. Doa ini merupakan sarana yang kuat untuk memperdalam hubungan pribadi dengan Allah, mencapai pemurnian batin, dan mengalami kehadiran batin secara lebih intim.

## **METODE PENELITIAN**

Penulis menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Metode pendekatan studi literatur adalah suatu pendekatan dalam penelitian yang menggunakan bahan-bahan pustakan atau literatur sebagai sumber utama data. Pendekatan ini tidak melibatkan penelitian lapangan atau pengumpulan data primer, tetapi mengandalkan analisis terhadap karya-karya yang sudah ada. Penulis menggunakan metode ini dimana penulis membaca dan menganalisis serta mengidentifikasi tulisan dari Bapa-Bapa Gereja serta jurnal sehingga menemukan beberapa point penting dan kemudian menjadi sub-sub point. Artikel ini menunjukkan bahwa doa Yesus tidak hanya tentang ritual, tetapi tentang tranformasi spiritual yang berdampak pada kehidupan sehari-hari. Ini menyoroti pentingnya keheningan dan fokus dalam mencapai kedekatan dengan Allah, serta menggali peran doa dalam pengembangan spiritualitas pribadi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Definisi Doa puja Yesus**

Pertemuan dengan Allah melalui doa Yesus merupakan sebuah bentuk penyatuan yang sejati antara pikiran dan hati manusia dengan Tuhan. Melalui doa ini, kita mengarahkan sepenuhnya hati dan pikiran kita untuk berjumpa dengan Allah. Praktik doa ini, terutama dalam keheningan, dapat membantu kita mencapai kedekatan dengan Sang Pencipta.<sup>3</sup> Dalam artikel Generasi Hia mengutip kalimat Maximus, menjelaskan bahwa keheningan bukan hanya sekedar cara untuk menjaga pikiran dan hati agar merasakan kehadiran Allah serta mengatasi dorongan-dorongan duniawi,

---

<sup>3</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware* (Purwokerto: STT SOTERIA PURWOKERTO, 2023)7.

tetapi juga sebagai suatu bentuk latihan asketisme yang memperkaya proses pemurnian jiwa.<sup>4</sup> Melalui Doa dalam keheningan, kita dapat mencapai tingkat kedalaman spiritual yang lebih dalam. Berjumpa dengan Allah secara pribadi melalui Doa Yesus adalah suatu latihan rohani yang dapat dilakukan kapan pun dan dimana pun kita berada. Praktik ini memiliki potensi untuk membantu hati setiap individu tetap bersinergi dengan Allah, memperkuat ikatan spiritual, dan merasakan kedekatan yang lebih dalam dengan Sang Pencipta.

Doa Yesus merupakan suatu bentuk pengalaman spiritual dimana seseorang merasa berada dalam hadirat Tuhan ketika mengucapkannya. Berbeda dengan meditasi, Doa Yesus melibatkan imajinasi secara penuh, di mana seseorang membayangkan dirinya berada di antara para pengikut Yesus dan menerima ajaran-Nya secara langsung. Dalam praktik ini, imajinasi digunakan untuk memperdalam hubungan spiritual dengan Tuhan, di mana seseorang merasa bahwa Yesus hadir dan berbicara langsung kepadanya. Doa Yesus menggunakan pendekatan yang unik, di mana ketika kita berusaha menenangkan imajinasi kita dan tetap berada dalam hadirat Tuhan.<sup>5</sup> Ignatius menekankan pentingnya sikap hormat dan ketakutan yang mendalam dalam permohonan doa, yang memungkinkan kita untuk fokus sepenuhnya kepada Tuhan dan menolak gangguan yang dapat mengurangi konsentrasi dan rasa hormat kita.<sup>6</sup> Dalam konteks ini, penting untuk menjaga keheningan batin dari segala gangguan dan kebisingan agar kita dapat terhubung secara lebih dalam dengan Tuhan. Doa Yesus dipandang sebagai institusi ilahi yang mendekatkan kita kepada-Nya, memungkinkan kita untuk berjumpa secara pribadi dengan Tuhan melalui praktik doa yang penuh makna.

Allah hadir dalam hidup kita ketika melakukan Doa Yesus. Doa Yesus yang dilakukan dengan sungguh-sungguh dan tidak putus-putus akan membangun kehadiran Allah selalu menyertai kehidupan kita. Doa Puja Yesus masuk kedalam hati manusia sehingga seluruh batin dan pikiran berpusat pada Kristus, kehendak Kristus yang bekerja sehingga membuahkan perbuatan Kristus dalam ketaatan.<sup>7</sup> Menurut Hendi didalam *The Theology and Practice Of The Jesus Prayer* mengatakan doa puja Yesus membantu orang percaya menyingkapkan kehadiran

---

<sup>4</sup> Generasi Hia and Ruby Hatlan, "Konsep Keheningan Menurut St . Maximus The Confessor" 6, no. 2 (2023): 43–59.

<sup>5</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware* (Purwokerto: STT SOTERIA PURWOKERTO)10.

<sup>6</sup> Refamati Gulo et al., "VIEWS : Jurnal Teologi & Biblika" (n.d.).

<sup>7</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*.

Tuhan dalam hidup setiap orang percaya. *Theosis* tidak bisa dicapai tanpa doa.<sup>8</sup> Mengucapkan doa puja Yesus, membawa kita pada hadirat Allah. Bapa-bapa gereja mengajarkan bahwasanya Doa Puja Yesus ini begitu penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari karena tanpa dipungkiri Doa tanpa henti dapat membuat kita semakin bersinergi dengan hatinya Allah.

Mengucapkan Doa Yesus dengan setulus hati. Mengucapkan Doa Yesus merupakan tindakan yang kita lakukan untuk selalu berada di dalam hadirat dan perlindungan-Nya. Doa Yesus dilakukan dengan pelan-pelan dan tidak terburu-buru dan dengan setulus hati.<sup>9</sup> Mengucapkan doa Yesus berkali-kali dengan segenap hati kita dan kita akan merasakan, manis nya penghiburan Ilahi dari Yesus yang paling manis di dalam diri kita, hati.<sup>10</sup> Untuk berada dalam hadiratNya maka kita harus terus menyebut Nama-Nya. Doa Yesus adalah Doa Yang dilakukan untuk bertemu dengan Tuhan secara Pribadi. Dengan melakukan Doa Yesus maka kita akan selalu berada dalam hadiratNya. Dengan mengucapkan doa Yesus dengan hati yang tulus dan tidak terburu-buru sehingga kita dapat merasakan dan menikmati kasihNya ketika kita melakukan doa Yesus.

Lebih fokus mengucapkan Doa Yesus dengan Tali doa. Berfokus mengucapkan doa Yesus dengan jari-jari yang terus bergerak pada Tali doa Yesus yang dapat membantu kita untuk lebih masuk pada kehadiran Allah dan satu pikiran tentang Allah saja.<sup>11</sup> St. Ephrem berpendapat bahwa doa menjadi suatu sarana untuk menyatu dengan Allah melalui doa dalam keheningan, sehingga doa dalam keheningan merupakan cara untuk menjaga hati dari berbagai godaan-godaan serangan iblis dan juga dapat merasakan hadirat Allah. Yang penuh kasih kepada UmatNya.<sup>12</sup> Disiplin mengulangi Doa Yesus dengan tali Doa. Doa yang tidak henti-henti dilakukan dengan menggunakan tali Doa. Agar lebih masuk kehadiran Allah dengan menggunakan tali Doa yang menambah kefokuskan dalam berdoa.

Doa Yesus dilakukan dengan satu tarikan nafas saja. Berdoa dengan satu tarikan nafas dengan mengucapkan doa Yesus. Cara berdoa dengan setiap tarikan nafas kita adalah dengan mengkoordinasikan irama doa dengan cara kita bernafas dan selalu ingat Tuhan terutama baru bernafas. Dengan Doa puja Yesus tanpa henti maka hati, pikiran dan jiwa akan tetap berfokus

---

<sup>8</sup> Hisikia Gulo and Hendi Hendi, "Spiritualitas Doa Puja Yesus Menurut Bapa-Bapa Philokalia," *Manna Rafflesia* 7, no. 2 (2021): 327–347.

<sup>9</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*.

<sup>10</sup> Inspirasi Kalbu et al., "Inspirasi Kalbu 6" (2023).

<sup>11</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*.

<sup>12</sup> "Doa Puja Yesus Menurut St Efraim.Pdf," n.d.

kepada Allah didalam keheningan.<sup>13</sup> Hendi dan Alda menuliskan *Hesychia* adalah puncak dari semua latihan rohani yang utama untuk mencapai kebajikan-kebajikan jiwa (termasuk kekudusan), yaitu melatih roh, pemurnian, fokus kepada Allah, berjaga-jaga, keheningan batin, pengendalian diri, ketersapihan nafsu, dan kasih.<sup>14</sup> Mengulang pengucapan Doa Yesus dengan nafas yang baru, nafas yang diberikan Allah secara cuma-cuma. Untuk itu sudah menjadi kewajiban kita untuk terus memuji Allah dengan latihan Rohani mengucapkan Doa Yesus berulang-ulang.

Doa yang sungguh-sungguh adalah Doa yang berasal dari hati. Doa hati adalah pikiran yang bersatu dengan hati ketika kita sedang berdoa. Yang selalu berpusat pada spiritualitas keseluruhan pribadi manusia. Tujuan utama dari doa Yesus adalah untuk mendapatkan pikiran Kristus dan kemudian mengaplikasikannya dalam kehidupan kita sehari-hari.<sup>15</sup> Menurut St. Afrahat bahwa da yang benar bukan hanya tentang sikap batin yang mendambakan pengampunan tetapi mencakup penyempurnaan dari belas kasih Allah.<sup>16</sup> Doa yang berasal dalam hati adalah doa yang tulus, maka doa yang tulus akan didengar oleh Tuhan. Doa yang dilakukan dengan hati yang bersatu dengan pikiran akan tersampaikan kepada Tuhan.

Cahaya Ilahi yang akan tampak ketika menyebut Doa Yesus. Cahaya Transfigurasi merupakan cahaya rohani yang berasal dari Allah ketika kita melakukan doa Yesus. ketika kita sedang berdoa cahaya ini akan menerangi kehidupan kita dan kita terus berada pada naungan Allah. doa Yesus akan menerangi kita ketika latihan rohani seperti hesychasm. Dengan melakukan hesychasm artinya kita benar-benar fokus sehingga menghadirkan Allah didalam hati dan dia akan bersinergi dengan kita untuk memperbaharui atau memurnikan hati untuk mencapai kesucian atau kekudusan hidup.<sup>17</sup> Menurut Bapa Philokalia *hesychasm* mendatangkan keberjagaan batin atau nepsis, penyatuan antara intelek atau nous dan tubuh, kebajikan-kebajikan, dan penyucian diri dari hawa nafsu. Jadi, apa yang dikerjakan oleh para *hesychast* adalah proses purifikasi atau pengudusan hati.<sup>18</sup> Cahaya Rohani yang menerangi langkah orang beriman. Cahaya rohani adalah energi kekal yang berasal dari Allah. Doa Yesus adalah Cahaya yang bisa kita dapat kan dari Allah ketika melakukannya.

---

<sup>13</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*.

<sup>14</sup> Tuhan Menurut and John Chrysostom, "Manna Rafflesia" 1, no. c (2021): 310–330.

<sup>15</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*.

<sup>16</sup> Jurnal Teologi, "Angelion" 3, no. 2 (2022): 137–147.

<sup>17</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*.

<sup>18</sup> "No Title" 4, no. 2 (2022): 501–517.

Doa Yesus adalah seruan yang tertuju akan Allah Tritunggal. Doa Yesus ini berupa Tritunggal ketika kita menyebut Anak Allah maka kita akan mengingat Bapa-Nya namun yang kita ucapkan sama aja utuh sebab Allah itu Tritunggal. mengucapkan Doa Yesus jalan hidup kita akan selalu berada pada pertolongan Tuhan.<sup>19</sup> menurut St. Theresia, doa adalah persekutuan tunggal dengan Allah untuk mengungkapkan kasih kepada-Nya yang olehnya seseorang dapat mengenal dirinya bahwa ia dikasihi Allah. Namun semua itu membutuhkan latihan rohani seperti nepsis, yang artinya berjaga-jaga agar tidak mudah tergoda oleh iblis. St. Irenaius mengatakan bahwa berjaga-jaga adalah memberikan kefokusannya yang penuh kepada Allah. Karena dengan begitu kita tidak akan memikirkan hal-hal lain karena telah tertuju pada Allah saja.<sup>20</sup> Ketika kita berdoa menyebut nama Tuhan Yesus sama saja kita menyebut Allah Tritunggal. Allah tritunggal adalah Allah yang satu, hanya satu Allah saja namun berbeda pribadi.

Pola naik Turun dalam berdoa. Terdapat gelombang didalam melakukan doa Yesus. Pola yang naik Turun ketika kita tidak sungguh-sungguh melakukan Doa Yesus. Dimana kita menyebut Tuhan Yesus Anak Allah dan kita meminta pertobatan dan kasihaniilah aku yang berdosa.<sup>21</sup> Bapa-bapa gereja mengajarkan kepada kita doa puja Yesus “Tuhan Yesus Kristus Anak Allah kasihaniilah aku orang berdosa ini” yang merupakan doa yang tanpa putus dan tanpa henti diucapkan, yang dengan dilakukan dengan sungguh-sungguh.<sup>22</sup> Pola ini terjadi ketika kita tidak sungguh-sungguh dalam berdoa. Benar-benar meminta belas kasihan dari Allah. Hidup dalam pertobatan.

Doa Yesus adalah doa yang dilakukan untuk berjumpa dengan Allah secara pribadi. Doa Yesus dilakukan dengan bersifat Pribadi untuk bersekutu dengan Allah secara pribadi.<sup>23</sup> John Chrysostom menekankan bahwa manusia harus memohon dan minta belas kasihan kepada Allah, setiap orang percaya tanpa terkecuali, jangan pernah melanggar atau meremehkan kekuatan dari doa puja Yesus.<sup>24</sup> Dengan doa yang bersifat pribadi seperti melakukan doa Yesus. Ketika kita melakukan doa Yesus dan mengatakan Kasihaniilah aku dan ini menggambarkan kita telah

---

<sup>19</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*.

<sup>20</sup> Eleos Jurnal et al., “Syarat-Syarat Menjadi Manusia Baru Di Dalam Kristus Menurut Bapa-Bapa Philokalia Pendahuluan Menjadi Manusia Baru Merupakan Tujuan Dari Kehidupan Orang Percaya . 1 Tetapi Dilihat Dari” 2022 (2022): 16–34.

<sup>21</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*.

<sup>22</sup> Anemala Sisokhi Zai, Sekolah Tinggi, and Teologi Soteria, “I l l u m i n a t E” 3, no. 2 (2020): 84–95.

<sup>23</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*.

<sup>24</sup> Menurut and Chrysostom, “Manna Rafflesia.”

melakukan permohonan kepada Tuhan untuk mengampuni kita semua atas dosa-dosa yang kita perbuat. Doa syafaat dan doa Yesus adalah doa meminta belas kasihan Tuhan.

Merasakan Kristus hadir dalam kehidupan kita dengan melakukan Doa Yesus. Percaya yang benar dihadapan Allah merupakan spiritualitas yang benar dihadapan Allah. Kehadirat Yesus akan ada ketika kita selalu mengingat atau menyebut namanya.<sup>25</sup> St. Ignatius Brianchaninov menulis bahwa kita harus mengucapkan Doa Puja Yesus secara perlahan-lahan dan juga melakukan prostrasi (sembah sujud) secara perlahan-lahan.<sup>26</sup> Kehadiran Tuhan dalam hidup kita yang membuat hidup kita terasa lebih baik dari sebelumnya ketika kita jauh dari Tuhan. kehadiran Tuhan dalam hidup kita membuat diri kita bersih dari namanya dosa ketika kita sungguh-sungguh mengikut Tuhan. Melakukan Doa Yesus setiap saat maka Yesus pun setiap saat hadir dalam hidup kita.

Pikiran yang fokus adalah pikiran yang terus tertuju pada Allah. Ketika Berdiam diri dihadapan Allah dengan terus mengulang Doa Yesus di keheningan pikiran harus tetap berfokus pada Allah saja. Jangan membiarkan diri kita mengembara pada hal yang berbau akan dosa.<sup>27</sup> St. Basil mengatakan “*Sit in your own cell, it has been said, and your cell will teach you all things. Or as St Basil puts it, 'Stillness initiates the soul's purification. It is also true that Solomon says, 'God has given noxious distraction to the sons of men, so that they may be distracted by vain things' (cf. Eccles. 1 : 13). This is to prevent their mindless and impassioned inertia from dragging them down into what is even worse.*” (“Duduklah di selmu sendiri, begitulah kata orang, dan semua akan mengajarmu segala hal. Atau seperti yang dikatakan St Basil, 'Keheningan mengawali pemurnian jiwa. Hal ini juga benar bahwa Salomo berkata, 'Allah telah memberikan gangguan yang berbahaya kepada anak-anak manusia, jadi supaya perhatian mereka teralihkan oleh hal-hal yang sia-sia' (lih. Pkh. 1:13). Ini untuk mencegah kelambanan mereka yang tidak punya pikiran dan berapi-api menyeret mereka ke dalam apa yang lebih buruk lagi.”).<sup>28</sup> Didalam keheningan kita dapat fokus hanya kepada Allah saja. Fokus kepada Allah dan tidak memikirkan segala hal dunia yang dapat menimbulkan dosa. Dengan melakukan Doa Yesus di dalam keheningan akan membuat kita tetap berfokus kepada Allah.

---

<sup>25</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*.

<sup>26</sup> Kalbu et al., “Inspirasi Kalbu 6.”

<sup>27</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*.

<sup>28</sup> Hia and Hatlan, “Konsep Keheningan Menurut St . Maximus The Confessor.”

Kasih Kristus selalu menyertai kita karna iman kita kepada Nya. Hidup dalam iman dan kasih Krsitus adalah doa yang sungguh-sungguh dengan terus-menerus menyebut nama Tuhan Yesus.<sup>29</sup> Essing dalam penelitiannya mengatakan bahwa doa merupakan sesuatu yang sangat biasa dan sehari-hari seperti menghirup udara. Tujuannya adalah untuk mendapatkan keselamatan dan kesejahteraan sesuai kepercayaan keagamaannya. Sebab doa menjadi bagian esensial dalam kehidupan manusia beragama.<sup>30</sup> Dengan Iman kita dapat menerima kasih Kristus. menjadi pengikut Kristus harus memiliki iman kepada Nya. Kasih dan Iman adalah berjalan didalam Kristus.

### **Mendekatkan Diri kepada Tuhan melalui Doa Yesus**

Melakukan doa Yesus membuat kita dekat dengan Kristus. Mendekati Kristus, Guru Doa Sebagai jawaban atas permintaan murid-murid-Nya, “Ajarlah kami berdoa”, Kristus memberikan kepada mereka Doa Bapa Kami; dan ini memang merupakan model untuk semua doa yang diajari Kristus. Namun, di samping Doa Bapa Kami yang digunakan oleh umat Kristiani di mana-mana, ada satu cara berdoa yang lebih lanjut yang secara khusus dipuji di dalam Gereja Ortodoks untuk semua orang yang mencari doa batin yang hidup; dan itu adalah Doa Yesus. Doa ini merupakan sebuah doa singkat yang sering diulang-ulang, biasanya dalam bentuk “Tuhan Yesus Kristus, Anak Allah, kasihanilah aku.”<sup>31</sup> John Calvin menegaskan bahwa doa adalah penghubung antara manusia dengan Allah. Begitu juga ketika kita melakukan doa Yesus akan menghubungkan kita dengan Kristus sehingga kita dapat menjadi lebih dekat kepada Kristus. Menurut Kallistos Ware doa puja Yesus adalah Doa yang berfungsi untuk mengubah kehidupan pribadi orang percaya menjadi lebih suci atau kudus atau suci dan menuntun mereka kepada keselamatan. Berdiri dihadapan Tuhan dengan pikiran, dan berdiri teguh padanya dengan hormat, ketakutan, dan harapan. Keadaan berdiri dihadapan Tuhan ini disertai dengan kata, atau mungkin tanpa suara namun menyadari bahwa Allah ada didekat kita, lebih dekat dari pada jiwa kita sendiri.<sup>32</sup> Kita dapat belajar doa Yesus dengan Guru Doa. Guru doa mengajari kita bagaimana caranya berdoa dengan sungguh-

---

<sup>29</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*.

<sup>30</sup> Teologi, “Angelion.”

<sup>31</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*.

<sup>32</sup> Aprianus Lawolo, “Konsep Doa Puja Yesus Menurut Kallistos Ware,” *ELEOS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 3, no. 1 (2023): 1–19.

sebenarnya agar doa kita dapat tersampaikan kepada Kristus. Doa Yesus adalah cara kita mendekati Kristus.

Melakukan doa Yesus ada empat untaian yang harus dilakukan. Empat Untaian ini adalah disebut Doa Yesus. Di sisi lain, doa ini merupakan doa yang penuh cahaya dan harapan. St Hesychius dari Sinai (abad ke-8) melahirkan semangat sejati melakukan doa Yesus dengan ajaran yang telah kita terima. Empat untaian adalah seruan memohon belas kasihan, disiplin pengulangan pencarian keheningan, pemujaan terhadap nama Kudus.<sup>33</sup> St. Maximus The Confessor dalam buku *The Philokalia* mengatakan bahwa keheningan tidak hanya sebatas cara untuk menjaga hati dan pikiran, merasakan hadirat-Nya Allah dan menaklukkan keinginan-keinginan daging akan tetapi doa dalam keheningan merupakan sebuah latihan asketisme atau proses untuk mencapai pemurnian jiwa. Keheningan merupakan salah satu elemen dalam melakukan puja Yesus dan semakin dekat dengan Yesus.<sup>34</sup> Doa Yesus tidak hanya dilakukan melalui pengucapan saja tetapi harus dilakukan dengan hati yang tulus meminta belas kasihan kepada Tuhan, ada kedisiplinan dalam pengulangan, mencari keheningan dalam melakukan doa Yesus dan memuja Nama Kudus. Dengan begitu kita telah melakukan doa Yesus dengan benar dan sungguh-sungguh.

Nama Yesus dalam Doa Yesus adalah Nama yang suci yang dapat dijadikan sebagai Doa untuk mencari belas kasihan Allah. Di gurun pasir abad keempat Masehi, ditemukan berbagai doa pendek yang cocok untuk diulang. Salah satu doa monolog yang diterima oleh para biarawan pertama, memuat nama Yesus: "Yesus, tolong aku," "Tuhan Yesus, lindungi aku dari lidahku." Namun, pada abad keempat, tidak ada Nama Suci dalam contoh ini. karena tidak mungkin membicarakan jiwa yang benar-benar "pada Yesus". Oleh karena itu, Doa Yesus pertama kali muncul sebagai salah satu dari banyak latar monologis. Pada contoh jenis lain – meskipun tidak unik – terdapat nama Yesus. (3) Pengejaran keheningan (*hesychia*), yang ketiga dari empat seri kami, terjadi lagi pada para biarawan Mesir pada abad keempat. Doa yang mampu menjaga pikiran manusia dari segala godaan kedagingan adalah doa yang mengucapkan nama Yesus atau disebut sebagai doa puja Yesus.<sup>35</sup> Gregory Palamas, mengatakan bahwa doa puja Yesus adalah doa yang menjaga hati dan pikiran terbebas dari hawa nafsu duniawi sehingga dengan menyebut nama

---

<sup>33</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*.

<sup>34</sup> Generasi Hia and Ruby Hatlan, "Konsep Keheningan Menurut St . Maximus The Confessor: Proses Mencapai Pemurnian Jiwa " 6, no. 2 (2023): 43–59.

<sup>35</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*.

Yesus, Roh Kudus bekerja di dalam hati manusia.<sup>36</sup> Dengan menyebut nama Yesus kita dapat terlindungi. Nama Yesus memiliki kuasa yang sangat besar. Dalam nama Yesus kita berada dalam naungan-Nya.

Dengan terus melakukan Doa Yesus akan membuat kita jauh dari dosa. Doa Yesus memberikan kesadaran akan ketidaksadaran kita dalam perbuatan-perbuatan dosa yang kita lakukan. Doa Yesus terus mengalir dalam diri kita, ketika kita terus menerus melakukan Doa Yesus dengan sungguh-sungguh. Ketika kita kehilangan kesadaran namun dalam hati kita masih tersimpan doa Yesus maka kita akan terbangun dalam ketidak sadaran kita sehingga kita mengulang doa Yesus tersebut. *Hesychasm* mendatangkan kasih di dalam *nous* atau hati kita sehingga dengan kekuatan kasih mendatangkan ketersapihan hawa nafsu atau apatheia (dispassion).<sup>37</sup> Penjelasan para Bapa Philokalia bahwa *hesychasm* mendatangkan keberjagaan batin atau *nepsis*, penyatuan antara intelek atau *nous* dan tubuh, kebajikan-kebajikan, dan penyucian diri dari hawa nafsu. Dan itu semua adalah indikasi dari proses pembaruan hati. Jadi, apa yang dikerjakan oleh para *hesychast* sebetulnya adalah proses purifikasi atau pengudusan hati.<sup>38</sup> Ketidaksadaran akan perbuatan dosa akan hilang dalam diri kita, kita ketika Doa Yesus terus terucap dalam diri kita. Doa Yesus membuat kehidupan kita menjadi damai. Doa Yesus adalah proses mendekatkan diri kepada Kristus.

Terus menerus meng gumamkan Doa Yesus setiap saat. Meng gumamkan doa Yesus dengan bibir yang terus bergumam nama Yesus Kristus. Seperi yang dilakukan oleh bapa-bapa gereja. doa puja Yesus yang sering dilakukan dengan pengulangan pada akhirnya akan menjadi kebiasaan dan tanpa menyadarinya doa tersebut membantu manusia untuk berdiri di hadirat Tuhan dimanapun mereka berada.<sup>39</sup> Uskup Theopan mengatakan bahwa jangan mempermasalahkan berapa kali mengucapkan doa puja Yesus sebaliknya keluarkan sepenuhnya dari pikiran tentang kuantitas.<sup>40</sup> Meng gumamkan Doa Yesus terus menerus dapat mengendalikan hati dan pikiran kita tentang dosa. Berdoa kepada Yesus dengan Doa Yesus agar kehidupan terus terlindungi oleh Nama Yesus. Doa Yesus akan selalu menyertai kita ketika terus menerus menggunakannya.

---

<sup>36</sup> Yolin Ilo, "Konsep Iman Yang Benar: Iman Yang Hidup Di Dalam Roh Dan Bukan Hukum Taurat Menurut Galatia 3:1-5," *HARVESTER: Jurnal Teologi dan Kepemimpinan Kristen* 7, no. 2 (2022): 1-5.

<sup>37</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*.

<sup>38</sup> Itemized Schedule et al., *No Title, Journal of Economic Perspectives*, vol. 2, 2022.

<sup>39</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*.

<sup>40</sup> Lawolo, "Konsep Doa Puja Yesus Menurut Kallistos Ware."

Pikiran kita menjadi positif ketika kita melakukan Doa Yesus. Pendekatan kepada Kristus banyak orang yang bingung. Banyak orang yang bingung tentang perlunya mengesampingkan gambaran dan pemikiran. Dalam kasus seperti ini, lebih baik mengambil pendekatan positif, bukan negatif. Daripada berkata pada diri kita sendiri, “Singkirkan semua pikiran cemas,” marilah kita berkata, “Pikirkanlah dengan kasih lembut Yesus Juru Selamat.” Yang kita cari bukanlah pikiran yang terbuat dari bayang-bayang, melainkan hati yang penuh cinta. Gambaran dan pemikiran muncul dalam diri kita. Doa inilah yang berpusat dalam batin pada nama Yesus yang memberi kekuatan atau energi Ilahi untuk bisa melawan setiap godaan-godaan atau pikiran-pikiran yang jahat. Ini adalah doa yang sangat penting yang kita lakukan dalam menjaga hati, pikiran dan jiwa kita dari setiap godaan-godaan bahkan pikiran jahat yang menggoda kita untuk berpaling dari Allah kita bisa memerangi dengan doa (1 Tes 5:17).<sup>41</sup> Rasul Paulus mengatakan bahwa kita melakukan doa terus menerus tanpa putus.<sup>42</sup> Kita harus mencoba berpikiran positif maka caranya dengan melakukan Doa Yesus. Doa Yesus menjauhkan kita dari hal-hal negatif. mengusir pikiran jahat agar kita tidak terjerumus kedalam dosa.

Doa Yesus sebagai sahabat jiwa yang selalu ada untuk kita. Sahabat jiwa adalah sahabat yang memberikan nasihat-nasihat kepada kita terkait tentang apa yang telah dia alami, yang setia membantu kita agar tidak terjerumus pada hal-hal dosa dan mengarahkan kita pada hal-hal baik.<sup>43</sup> Gregory Palamas mengatakan bahwa Iman yang benar ada di dalam Yesus Kristus yang adalah Firman itu sendiri dan terus menumbuhkan iman melalui relasi yang baik dengan Tuhan karena semakin kuat, dekat relasi manusia dengan Tuhan maka semakin kuat iman manusia terhadap Yesus Kristus.<sup>44</sup> Doa Yesus diucapkan dengan sederhana dan rendah hati, tanpa paksaan apapun. sahabat jiwa adalah sahabat yang memberi nasihat kepada kita apa yang baik untuk dilakukan dan apa yang tidak. Melakukan Doa Yesus artinya kita memiliki sahabat jiwa.

### **Kehidupan yang berpusat pada Yesus**

Kehidupan yang spiritualitas hanya kita dapatkan ketika kita melakukan Doa Yesus.

---

<sup>41</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*.

<sup>42</sup> Ilo, “Konsep Iman Yang Benar: Iman Yang Hidup Di Dalam Roh Dan Bukan Hukum Taurat Menurut Galatia 3:1-5.”

<sup>43</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*.

<sup>44</sup> Ilo, “Konsep Iman Yang Benar: Iman Yang Hidup Di Dalam Roh Dan Bukan Hukum Taurat Menurut Galatia 3:1-5.”

Spiritualitas yang berpusat kepada Yesus adalah Doa Yesus. Sebab Doa Yesus mengandung banyak makna. Doa Yesus merupakan spiritualitas yang berpusat pada Kristus. Doa puja Yesus adalah disiplin rohani dalam pertumbuhan kehidupan spiritualitas orang percaya. Untuk mendapatkan kehidupan yang spiritual diperlukan keheningan batin.<sup>45</sup> 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>46</sup> Kehidupan spiritual hanya kita temukan dalam Doa Yesus. Berpusat kepada Kristus dengan melakukan Doa Yesus. Spiritualitas adalah kehidupan yang dekat kepada Kristus.

Doa yang sakral adalah Doa Yesus. Doa yang sakral adalah doa yang dilakukan dengan sungguh-sungguh, penuh permohonan kepada Tuhan Yesus agar doa yang kita lakukan menjadi sakral, melakukan doa dengan baik dalam bekerja atau waktu berdoa.<sup>47</sup> Menurut santa Teresia Doa Yesus adalah doa batin yang mau membangun persahabatan yang mendalam dengan Tuhan Yesus yang mengasihi kita.<sup>48</sup> Doa Yesus adalah cara kita meminta belas kasihan kepada Tuhan. Doa Yesus adalah Doa yang ampuh untuk berjumpa dengan Kristus secara Pribadi. Berjumpa dengan Kristus di dalam keheningan ketika kita berdoa.

Bersifat pribadi dan bersifat eksternal membantu kita dalam mendaraskan doa Yesus yang hanya tentang Kristus saja. Doa ini adalah doa yang menunjukkan bahwa kehidupan kita adalah kehidupan yang spiritual. Doa Yesus adalah doa berpusat sepenuhnya pada Nama-Nya dan mempunyai kuasa untuk mengusir setan.<sup>49</sup> Menurut St. Ignatius Brianchaninov doa Yesus adalah doa yang mendalam yang merangkum inti dari iman dan pengabdian Kristiani. Doa ini tidak hanya diulang secara mekanis, namun menyerukan nama Tuhan dan disertai dengan ungkapan dari dalam hati yang rindu untuk mengenal serta mengalami kasihnya.<sup>50</sup> Melakukan doa Yesus artinya kita hanya berfokus pada Allah saja. Kita tidak boleh memikirkan hal-hal duniawi yang mengundang hawa nafsu. Kehidupan yang hanya tentang Yesus Kristus saja dengan doa Yesus.

---

<sup>45</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*.

<sup>46</sup> Hiskia, "Spiritualitas Doa Puja Yesus Menurut Bapa-Bapa Philokalia, Bapa-Bapa Philokalia," *"Manna Rafflesia"* 2, no. April (2021): 6–7.

<sup>47</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*.

<sup>48</sup> Berthold Anton Pareira, "Doa Batin: Doa Persahabatan Dengan Yesus Menurut Santa Teresia Dari Yesus," *Seri Filsafat Teologi* 30, no. 29 (2020): 190–199.

<sup>49</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*.

<sup>50</sup> Refamati Gulo et al., "VIEWS : Jurnal Teologi & Biblika" (n.d.): 18.

Rencana Allah dalam kehidupan kita sangatlah indah untuk itu kita perlu mengizinkan Allah bertindak sesuai kehendakNya. Allah bertindak dalam hidup kita sesuai keinginan-Nya. Ketika kita mengizinkan Allah bertindak dalam hidup kita maka kita tidak perlu khawatir lagi akan hidup kita karena hidup kita telah aman dalam perlindungan-Nya.<sup>51</sup> Bapa-bapa philokalia mengatakan bahwa dengan melakukan doa Yesus pikiran kita menyatu dengan Pikiran Kristus sehingga pikiran kita dan pikiran Kristus menjadi sejalan dan menjadi seluruh hidup menjadi satu doa berkelanjutan yang didedikasikan agar yesus bertindak sesuai kehendaknya.<sup>52</sup> Kita harus percaya bahwa kehendak Tuhan dalam hidup kita akan sangat indah. Tuhan tidak akan membiarkan umatNya menderita akan tetapi Tuhan ingin melihat umatNya berusaha dalam segala hal dan selalu disertai dengan Doa. Allah bertindak sesuai keinginanNya karena kita umatNya yang percaya kepadaNya.

Terus melangkah hingga sampai kepada Tuhan. Pulang kerumah bukan berarti kita berhenti sampai disitu saja tetapi pulang kerumah membawa kita menghadapi kehidupan perjalanan batin. Ketika kita melakukan doa Yesus berarti kita berada pada perjalanan batin kita dan kehidupan spiritual kita berpusat pada Kristus saja.<sup>53</sup> Menurut Kallistos Ware doa Yesus adalah perjalanan batin agar manusia bisa selalu terkoneksi dengan Allah, dan dikhususkan berdoa didalam batin. Untuk mengubah orang-orang yang memiliki logismoi di dalam pikirannya dan menumbuhkan iman dengan berbagai kebajikan. Dengan melakukan disiplin rohani dan bertumbuh di dalam kehidupan yang spiritualitas.<sup>54</sup> Berjalan didalam Tuhan di jalan Tuhan. menjadi pengikut Kristus dengan melakukan Doa Yesus. Berjumpa secara Pribadi dengan melakukan Doa Yesus.

### **Doa Puja Yesus sebagai alat komunikasi kepada Tuhan**

Kita dapat melakukan Doa Yesus setiap saat dimanapun kita berada. Yesus selalu ada dimana saja. Pertama, ketika kita melakukan pekerjaan sehari-hari, kita pernah atau sering membicarakan hal-hal yang mungkin terlewatkan di siang hari, yang disebut dengan pemanfaatan pikiran. Dan ada penggunaan kata “terus menerus” ketika kita mengulang Doa Yesus sebagai bagian dari jadwal waktu doa kita, agar perhatian kita tertuju pada amalan doa. Kita dapat memilih untuk

---

<sup>51</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*.

<sup>52</sup> Hiskia, “Spiritualitas Doa Puja Yesus Menurut Bapa-Bapa Philokalia, Bapa-Bapa Philokalia.”

<sup>53</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*.

<sup>54</sup> Lawolo, “Konsep Doa Puja Yesus Menurut Kallistos Ware.”

menggunakan secara gratis tanpa bergantung pada penggunaan yang "benar". Mari kita lihat dua aspek doa Yesus ini. Sholat bisa dilakukan kapanpun dan dimanapun. Bisa jadi pikiran pertama saat kita bangun di pagi hari atau pikiran terakhir sebelum kita tidur di malam hari. Doa Yesus merupakan doa singkat dan sederhana yang dapat langsung digunakan tanpa persiapan khusus, sehingga dapat digunakan bahkan di tempat yang tidak memungkinkan untuk melakukan bentuk doa yang lebih rumit. Hal ini dapat terjadi segera ketika Anda tidak sedang tidur, ketika Anda berada di bawah tekanan fisik atau mental, atau pada saat-saat stres yang tiba-tiba. Doa Yesus tidak pernah gagal.<sup>55</sup> Martin Luther mendefinisikan doa sebagai alat komunikasi yang dilakukan untuk menghormati nama Tuhan dan menjadi nafas dari kehidupan orang percaya. Doa puja Yesus dapat membuat kita semakin dekat dengan Kristus.<sup>56</sup> ketika kita sedang dalam keadaan bahagia atau sedih kita harus mengadu kepada Kristus dengan melakukan Doa Yesus. Dengan melakukan Doa Yesus kita menemukan kelegaan. Kehadiran Tuhan dalam hidup kita adalah hasil ketika kita terus melakukan Doa Yesus.

Menyingkirkan pikiran jahat dengan Doa Yesus. Berdoa secara bersama-sama dengan perkumpulan atau komunitas dapat membuat doa syafaat yang kuat adalah doa yang dibuat untuk menyingkirkan pikiran-pikiran yang jahat dan hidup didalam keheningan.<sup>57</sup> St. Theopan mengatakan bahwa doa Puja Yesus adalah doa yang dipanjatkan oleh bapa-bapa gereja dalam melakukan aktifitas sehari, baik dalam pekerjaan, perkumpulan dan aktifitas-aktifitas lainnya.<sup>58</sup> Melakukan Doa Yesus dengan sungguh-sungguh. Doa Yesus yang sungguh-sungguh adalah melakukan Doa safaat yang kuat.

### **Doa Yesus dalam keheningan**

Keheningan adalah cara kita berjumpa dengan kristus dengan mengucapkan Doa Yesus. Berdoa sungguh-sungguh dengan melakukan doa Yesus dalam keheningan.<sup>59</sup> Gregory Palamas menjelaskan doa keheningan bahwa manusia bekerja dengan tubuh dan berdoa dengan jiwa.

---

<sup>55</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*.

<sup>56</sup> Jurnal Teologi, "Angelion" 3, no. 2 (2022): 137-147.

<sup>57</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*.

<sup>58</sup> Elizabeth Situmorang, "FAKTOR EKSTERNAL DAN INTERNAL STRATEGI PENGINJILAN MENGHADAPI PENGANIAYAAN DI SUKU TERBAIKAN THE EXTERNAL AND INTERNAL FACTORS ON STRATEGIES FOR" 3 (2021).

<sup>59</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*.

Berdoa didalam keheningan akan membuat fokus kita tertuju kepada Kristus saja.<sup>60</sup> Doa yang sungguh-sungguh adalah doa yang kita lakukan dengan tulus, untuk mendekatkan diri kita kepada Tuhan. Hidup kita harus penuh dengan kasih Tuhan dengan meminta belas kasihan kepada Tuhan. Didalam keheningan kita dapat berjumpa dengan Tuhan.

Pikiran dan hati kita harus tenang agar dapat fokus untuk berjumpa secara pribadi dengan Allah. Hakikat keheningan adalah diam dan tenang untuk lebih mengenal Allah. mengenal Allah kita butuh keheningan dalam pikiran kita sebab keheningan bukanlah hal yang buruk untuk dilakukan melainkan hal yang baik untuk bertemu dengan Kristus.<sup>61</sup> Bagi St. Isaac the Syrian, keheningan adalah pengalaman mencapai kepenuhan hidup di dalam Allah; ada diri kita yang mesti menyatu dengan Allah dan itu dicapai dengan hidup di dalam diri sendiri.<sup>62</sup> Fokus utama kita ketika berjumpa dengan Allah adalah keheningan. Keheningan dalam pengucapan Doa Yesus akan membuat kita dapat lebih tenang dan damai. Keheningan adalah latihan rohani yang dapat kita lakukan ketika kita berdoa agar hati dan pikiran kita benar-benar fokus.

Diam dan mendengarkan adalah hal agar lebih fokus dalam berdoa. Berdiam dan mendengarkan dalam satu pikiran tentang Allah saja dengan melakukan Doa Yesus. Begitu juga ketika kita mendengarkan doa Yesus kita sangat terbantu sebab doa Yesus adalah doa yang penuh renungan dan membawa kita untuk menantikan Roh Kudus.<sup>63</sup> 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>64</sup> Mendengarkan setiap ucapan dan perintah Tuhan. Mendengarkan dalam keheningan. Mendengarkan ketika Roh Kudus berbicara kepada kita didalam hati kita.

Mengendalikan pikiran ketika jauh dari keheningan. Bertindak ketika kita telah keluar dalam keheningan dengan mengendalikan pikiran dan selalu mengucapkan Doa Yesus. Berdoa di luar keheningan yang membutuhkan kefokusannya.<sup>65</sup> Afrahat menegaskan bahwa kesucian hati merupakan doa yang lebih baik dari semua doa yang diucapkan dengan

---

<sup>60</sup> Bapa-bapa Philokalia, "Manna Rafflesia" 2, no. April (2021): 1–21.

<sup>61</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*.

<sup>62</sup> Aprianus Lawolo, "Konsep Doa Puja Yesus Menurut Kallistos Ware: Sebuah Doa Tanpa Henti" 4 (2023): 1–19.

<sup>63</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*.

<sup>64</sup> Philokalia, "Manna Rafflesia."

<sup>65</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*.

lantang, dan keheningan bersatu pikiran yang tulus lebih baik daripada suara keras seseorang yang menangis.<sup>66</sup> Hidup terkendali di dalam Tuhan.

Kedamaian batin dengan melakukan Doa Yesus. Doa Yesus yang dilakukan secara pribadi dengan sebuah keseriusan akan menciptakan kedamaian batin.<sup>67</sup> Nephso 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, dengan melakukan doa Yesus kita mendapatkan kedamaian batin.<sup>68</sup> Kita mendapatkan kedamaian batin ketika kita melakukan Doa Yesus. Hidup dalam kedamaian batin dengan terus-menerus melakukan Doa Yesus.

## **KESIMPULAN**

Doa Yesus merupakan suatu bentuk doa yang mendalam dan kaya akan makna. Ini adalah cara kita mendekatkan diri kita kepada Tuhan dengan sungguh-sungguh, memungkinkan kita untuk menyatukan pikiran dan hati kita dengan-Nya. Doa Yesus adalah doa yang memberikan ajaran, praktik dan pengalaman rohani yang mendalam bagi umat Kristen. Dalam Yesus menekankan kepada kita tentang bagaimana kita membangun hubungan yang intim dengan Allah sebagai Bapa, pemenuhan akan kehendakNya dalam hidup kita, pentingnya pengampunan dan pertolonganNya dalam menghadapi berbagai tantangan dan cobaan. Dengan melakukan doa ini kita memohon perlindungan Allah agar segala keinginan-keinginan daging tidak mengendalikan kita, sehingga kita tidak berbuat dosa. Doa ini dapat membantu kita menghadapi berbagai tantangan kehidupan spiritual dan dapat membuat kita semakin dekat dengan Allah.

Kita dapat melakukan doa ini dengan suatu cara yang dapat membuat kita lebih fokus untuk bertemu dengan Allah. doa ini bisa kita terapkan dalam kehidupan kita sehari-hari. Doa ini memberikan pemahaman kepada kita bagaimana kita membangun relasi dengan Allah dengan menyebut namanya setiap waktu tanpa henti, maka kita selalu berada dalam hadirat Allah. Doa Yesus adalah doa memberikan panduan spiritual yang dalam tentang cara berdoa, memperkuat hubungan dengan Allah, dan menjalani hidup yang sesuai dengan kehendak-Nya.

---

<sup>66</sup> Jurnal Voice Volume, "1 , 2 1-2" 4, no. 1 (2024).

<sup>67</sup> Hendi, *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*.

<sup>68</sup> Ibid.

## REFERENSI

- Anton Pareira, Berthold. "Doa Batin: Doa Persahabatan Dengan Yesus Menurut Santa Teresia Dari Yesus." *Seri Filsafat Teologi* 30, no. 29 (2020): 190–199.
- Gulo, Hisikia, and Hendi Hendi. "Spiritualitas Doa Puja Yesus Menurut Bapa-Bapa Philokalia." *Manna Rafflesia* 7, no. 2 (2021): 327–347.
- Gulo, Refamati, Sekolah Tinggi, Teologi Rajawali, Arastamar Indonesia, Hendarto Kusuma, Sekolah Tinggi, Teologi Rajawali, and Arastamar Indonesia. "VIEWS : Jurnal Teologi & Biblika" (n.d.): 18.
- Hendi. *Doa Yesus Oleh Kallistos Ware*. Purwokerto: STT SOTERIA PURWOKERTO, 2023.
- Hia, Generasi, and Ruby Hatlan. "Konsep Keheningan Menurut St. Maximus The Confessor: Proses Mencapai Pemurnian Jiwa " 6, no. 2 (2023): 43–59.
- Hiskia. "Spiritualitas Doa Puja Yesus Menurut Bapa-Bapa Philokalia, Bapa-Bapa Philokalia." *"Manna Rafflesia"* 2, no. April (2021): 6–7.
- Ilo, Yolin. "Konsep Iman Yang Benar: Iman Yang Hidup Di Dalam Roh Dan Bukan Hukum Taurat Menurut Galatia 3:1-5." *HARVESTER: Jurnal Teologi dan Kepemimpinan Kristen* 7, no. 2 (2022): 1–5.
- Lawolo, Aprianus. "Konsep Doa Puja Yesus Menurut Kallistos Ware." *ELEOS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 3, no. 1 (2023): 1–19.
- MEJILLÓN GONZÁLEZ YURI LISBETH TUTOR: "No Title, 4, no. 8.5.2017 (2022): 2003–2005.
- Olyvia, Nira, Victor Deak, and Margareth Martina Fau. "Analisis Kritis Doa Bapa Kami Menurut Injil Matius 6:9-13." *Formosa Journal of Multidisciplinary Research* 1, no. 5 (2022): 1196–1210.
- Schedule, Itemized, O F Travel, Other Expenses, Adam David Hancock, Asco Formation Formation, Neil Armstrong, Faux Le, et al. *No Title. Journal of Economic Perspectives*. Vol. 2, 2022.