



Konsep Doa Puja Yesus menurut Kallistos Ware: Sebuah Doa Tanpa Henti

Aprianus Lawolo

STT Soteria Purwokerto

Email Correspondensi: aprianuslawolo@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.53814/eleos.v3i1.54>

Abstract: *Prayer is one of the important spiritual aspects of human life, especially for Christians. However, humans will only pray to Allah when they have urgent and important needs. Then, humans will expect Allah's help. That way, it is difficult for humans to always be in touch with God at all times. The purpose of this study is to explain what the true power of the Jesus puja prayer is and why it is an important part of the Christian faith based on a book written by Kallistos Ware of Diokleia. The method used by the author in this research is a literature study with a descriptive qualitative approach where the book "The Power of the Name of Jesus Prayer in Orthodox Spirituality" is the main book in this study. The author also interacts with other texts such as journals, books, and the writings of church fathers. The results of this study indicate that the Jesus prayer can be performed at any time, whether it is a daily routine or in difficult conditions by someone. This prayer helps humans to always have a relationship with God without being limited by one's activities or activities and guides humans to achieve salvation or likeness with God (theosis).*

Keywords: *Inner Prayer; Jesus Prayer; Praying Unceasingly; Thosis.*

Abstrak: Doa adalah salah satu aspek spiritualitas yang penting dari kehidupan manusia khususnya orang Kristen. Tetapi, manusia hanya akan berdoa kepada Allah ketika mereka memiliki kebutuhan yang mendesak dan penting barulah manusia mengharapkan pertolongan Allah. Dengan begitu, manusia sulit untuk bisa selalu berhubungan dengan Allah setiap saat. Tujuan penelitian ini adalah memaparkan bagaimana kuasa doa puja Yesus yang sebenarnya dan mengapa doa tersebut menjadi bagian yang penting terhadap orang Kristen berdasarkan buku yang ditulis oleh Kallistos Ware dari Diokleia. Metode yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah studi pustaka dengan pendekatan kualitatif deskriptif dimana buku "The Power of the Name the Jesus Prayer in Orthodox spirituality" menjadi buku utama dalam penelitian ini. Penulis juga melakukan interaksi dengan teks-teks lainnya seperti Jurnal, buku, dan tulisan-tulisan bapa gereja. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa doa puja Yesus dapat dilakukan setiap saat baik itu rutinitas sehari-hari atau dalam kondisi sulit oleh seseorang, doa ini menolong manusia untuk selalu menjalin hubungan kepada Allah tanpa terbatas oleh aktivitas atau kegiatan seseorang serta menuntun manusia mencapai keselamatan atau keserupaan dengan Allah (theosis).

Kata kunci: Doa Batin; Doa Puja Yesus; Doa Tanpa Henti; Theosis



Pendahuluan

Doa adalah bagian yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan orang percaya. Hendi mengatakan bahwa “*We all know that prayer is the most important exercise in spirituality especially in Christianity. Prayer is our true life, our highest task. Without prayer we are not genuinely human. We have been created to pray, just as we have been created to speak or to think.*”¹ Melalui doa manusia dapat berkomunikasi dengan Allah.² John Calvin menegaskan bahwa doa adalah penghubung antara manusia dengan Allah.³ Martin Luther menjelaskan doa adalah “*to pray is simply to call upon God’s holy name.*”⁴ Nepho Gerson Laoly, juga mengatakan bahwa doa adalah cara untuk menghilangkan kekuatiran.⁵ Ensiklopedia Alkitab Masa Kini memberikan penjelasan bahwa seseorang berdoa karena Allah telah menyentuh rohnya. Jika memperhatikan persepsi diatas maka sebenarnya doa yang sejati hanya dapat dilakukan dengan cara setiap saat, bahkan harus lebih dari daripada ketika manusia bernapas, dan seharusnya doa sudah menjadi teman hidup orang percaya yang tidak bisa dilepaskan apalagi ditinggalkan.

Persoalan yang muncul adalah doa tidak menjadi fundamental bagi para pengikut Kristus karena doa terkadang dianggap hanyalah sekedar kegiatan rohani yang dilakukan ketika seseorang mempunyai waktu untuk mengerjakannya. Orang percaya hanya berdoa ketika orang tersebut membutuhkan bantuan Allah atau ada kepentingan yang mendesak dirinya barulah ia menghadap Allah untuk menyampaikan harapannya tersebut, dan setelah ia melakukan doanya maka ia akan kembali kepada prinsip awal nya berdoa ketika hanya butuh Allah.⁶ Dan bagaimana jika doa yang mereka panjatkan tersebut tidak didengarkan Tuhan? Apakah manusia masih akan tetap berdoa kepada Allah? Selain itu, kasus seorang pendeta yang berinisial HL usai melakukan pelecehan seksual kepada korbannya kemudian mengajaknya untuk berdoa agar dia bisa melakukan hal bejat itu kembali.⁷ Peristiwa ini justru membuat esensi dari doa semakin hilang, doa kini hanya sebagai sarana untuk meminta keinginan manusia tanpa rasa gemetar dan takut di hadapan Allah. Serta sikap seperti inilah yang pada akhirnya membuat orang percaya sulit untuk terkoneksi dengan Tuhan setiap saat. Selain itu, untuk bisa terhubung dengan Allah tidak bisa hanya ketika manusia butuh bantuan Allah. Bagaimana Allah dapat menyentuh roh manusia jika mereka berdoa saja hanya dalam waktu tertentu? Apalagi untuk menyelaraskan diri dengan tujuan Allah?

Hal tersebut dapat terjadi karena orang Kristen tidak benar-benar memahami apa itu doa dan tujuan akhir dari doa. St. Aphrahat dalam bukunya “*Demonstration IV on Prayer*” mengatakan bahwa doa yang benar berasal dari hati yang bersih dan suci. Doa seperti ini lebih

¹ Hendi, “Praying Unceasingly : The Jesus Prayer,” *Jurnal Teologi Cultivation* 5, no. 2 (2021): 47.

² Sahat; Bartholomeus D. Nainggolan Simbolon, “Analisis Pengaruh Doa Pribadi Terhadap Pertumbuhan Kegiatan Rohani Jemaat di Wilayah 3 Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh Konferens DKI Jakarta dan sekitarnya berdasarkan Efesus 3:18,” *Jurnal Marturia* 1, no. 1 (Juli 2017): 25–55.

³ Yohanes Calvin, *Institutio* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2009), 187.

⁴ Martin Luther, *The Book of Concord the Cobfessions of the Evangelical Lutheran Church*, ed. Theodore G. Tappert (Fortress Press, 1959), 420.

⁵ Nepho Gerson Laoly, “Kajian Biblika , Sistematika dan Misi tentang Pentingnya Doa bagi Gereja” 1, no. 1 (2020): 19.

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

⁷ “Usai Cabuli Korbannya, Pendeta HL Ajak Berdoa | beritajatim.com,” diakses Mei 23, 2022, <https://beritajatim.com/hukum-kriminal/usai-cabuli-korbannya-pendeta-hl-ajak-berdoa/>.

baik daripada doa dengan kata-kata yang bertele-tele. Dimana hati menjadi altar dan doa menjadi korban persembahannya.⁸ St. Ephrem dalam tulisannya yang berjudul “*Hymns Preserved In Armenian, no. I*” menuliskan bahwa doa Daniel berkuasa untuk mengatupkan mulut singa. Dalam kitab Samuel juga dikatakan, Doa Hana dapat membuka rahimnya melalui pertolongan Allah.⁹ Jadi, jika kita berdoa dengan hati yang kudus dan murni, maka hasilnya sama seperti Api yang tidak menghanguskan kita melainkan menyelamatkan diri kita. Dalam kata-kata St. Dimitri dari Rostov doa adalah mengarahkan pikiran dan hati kepada Tuhan. Berdoa berarti berdiri di hadapan Tuhan dengan pikiran, dan berdiri teguh pada-Nya dengan hormat, ketakutan, dan harapan. Keadaan berdiri di hadapan Tuhan ini dapat disertai dengan kata-kata, atau mungkin tanpa suara, namun menyadari bahwa Allah ada di dekat kita, lebih dekat dengan daripada jiwa kita sendiri.

Dalam penelitian ini penulis mencoba untuk menawarkan sebuah doa yang dapat dipergunakan setiap saat di dalam rutinitas manusia dan memotong pikiran yang jahat kemudian menggantinya dengan pikiran Allah, melihat bagaimana cara berdoa orang Kristen yang hanya dilakukan pada saat-saat tertentu. Doa seperti ini dapat dilakukan dengan memakai doa puja Yesus. Doa ini muncul pertama kali melalui Diadochos of Photike, ketika itu ia sedang menulis tentang doa terus menerus dan *hesychia*, ia mengungkapkan bahwa “Siapa pun yang ingin menyucikan hatinya harus selalu mengingat Nama Yesus, dengan cara memberikan dirinyan untuk berida setiap saat.”¹⁰ Dua sesepuh yang hidup membiara di Palestina bernama Barsanuphius dan Yohanes, yang hidup pada abad keenam, mengatakan hal berikut tentang kekuatan Doa Yesus “Mengingat Nama Tuhan Yesus benar-benar menghancurkan semua yang jahat.”¹¹ Selain itu, Hendi mengutip perkataan dari Archimandrite Zacharias menjelaskan bahwa “*that there are two main parts of the Jesus Prayer. The first part of the prayer, “Lord, Jesus Christ, Son of God, contains a confession of faith in the divinity of Christ, but also in all the Holy Trinity.”*”¹² Kallistos Ware juga mengungkapkan hal senada “*That the Jesus Prayer is not only Christ-centered but Trinitarian*”¹³ St. Hesychios The Priest juga menjelaskan bahwa makanan yang tidak sehat dapat menyebabkan masalah ketika masuk di dalam tubuh. Demikian pula, begitu intelek yang telah menyerap pikiran jahat, hanya dapat diusirs dan disingkirkan melalui Doa Yesus yang diucapkan dari lubuk hati.¹⁴ Doa puja Yesus lah yang menjadi dasar dari untuk manusia dapat terus menerus tanpa henti menyangkut-pautkan mereka dengan Allah selama dua puluh empat jam.¹⁵ Hal ini senada dengan yang seperti yang dikatakan oleh Paulus di dalam Kitab 1 Tesalonika 5:17 “Tetaplah berdoa”. Ayat tersebut jika diterjemahkan secara literal maka mengindikasikan agar manusia “berdoalah tanpa henti atau tanpa putus.”¹⁶ Disisi lain, doa puja Yesus tidak banyak diketahui oleh gereja khususnya gereja-gereja Protestan,

⁸ Sebastian Brokc, “The Syriac Fathers on Prayer and the Spiritual Life” (Kalamazoo, Michigan: Cistercian Publications, Inc, 1987).

⁹ Ibid.

¹⁰ “Tradition of the Jesus Prayer - HCOC,” diakses Juli 24, 2023, <https://copticheritage.org/tradition-of-the-jesus-prayer/>.

¹¹ Ibid.

¹² Hendi, “Praying Unceasingly : The Jesus Prayer,” *Jurnal Teologi Cultivation* 5, no. 2 (2021): 47–60.

¹³ Ibid.

¹⁴ St. Makarios of Corinth St. Nikodimos of the Holy Mountain, *The Philokalia Volume 1* (London: Faber and Faber, 1995), 196.

¹⁵ Hendi, *Formasi Rohani: Fondasi, Purifikasi, dan Deifikasi* (Yogyakarta: LeutikaPrio, 2018), 48.

¹⁶ Ibid.

Kharismatik, dan Pentakosta. Karena banyak gereja yang hanya berfokus pada doa yang bentuknya meminta dan memohon kepada Allah tanpa mengajarkan tentang doa yang sifatnya setiap saat dan tanpa henti. Sedangkan Alkitab sendiri mengajarkan agar manusia selalu menjadi pendoa setiap saat (1 Tesalonika 5:17). Doa Puja Yesus telah banyak dipraktikkan oleh para biarawan gereja dan hasilnya membantu mereka untuk bisa menangkal pikiran-pikiran jahat dan semakin membuat mereka terhubung dengan Allah. Jadi, doa puja Yesus yang terus dilakukan dengan tidak berhenti melalui hati, maka doa puja Yesus tersebut dan tertanam di dalam *unconscious* manusia.¹⁷ Hal ini sama seperti seseorang mensugesti dirinya sendiri untuk bisa terlepas dari hal duniawi.

Penulis juga mengkritik pemikiran seorang tokoh yang bernama Donald G. Bloesch, yang menyatakan bahwa doa batin atau doa mistik hanya memiliki tujuan di dalam dirinya sendiri yang pada akhirnya menjadikan manusia sebagai pribadi yang egois. Dalam pandangannya, tujuan tertinggi doa bukanlah mengalami refleksi penuh damai, melainkan memohon dengan tekun tanpa putus-putus supaya kerajaan Allah datang dan terwujud dalam dunia dan dalam kehidupan pribadi manusia. Tujuan akhir doa adalah “ketaatan kepada kehendak Allah, bukan kontemplasi atas keberadaan-Nya.”¹⁸ Jika melihat pemikiran dari Bloesch tersebut bagaimana manusia dapat memohon dengan tekun tanpa putus-putusnya supaya kerajaan Allah datang dan terwujud dalam dunia dan dalam kehidupan pribadi manusia jika manusia hanya berdoa di jam jam tertentu dan ketika orang percaya hanya butuh Allah saja? Apakah hal ini justru bukan sesuatu yang egois? Manusia hanya mengingat akan Allah ketika mereka susah, tanpa memikirkan relasi yang intim dengan Allah? Apakah berdoa setiap saat kepada Allah adalah sesuatu hal yang egois? Dengan demikian penulis menyatakan bahwa doa yang bersifat di dalam kondisi batin adalah doa yang memampukan manusia untuk tidak hanya mengharap pertolongan Allah tetapi menuntun manusia untuk bisa memahami kehendak Allah serta menuntun manusia kepada penyatuan akan Allah (*Theosis*). Doa batin juga mengajarkan bahwa doa sejatinya dapat dilakukan setiap saat dan tidak terbatas oleh aktivitas manusia tanpa dibatasi oleh apapun. Oleh karena itu, penulis menyuguhkan tesis bahwa doa puja Yesus bukanlah sebuah mantra yang setiap saat diucapkan atau hanya sebuah mistisisme Kristen, melainkan doa tersebut membantu manusia untuk selalu bisa terhubung dengan Allah setiap saat, yang pada akhirnya membawa manusia kepada keselamatan atau mencapai keserupaan dengan Allah (*theosis*).

Metode Penelitian

Penulis menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi literatur, dimana buku “*The Power of the Name the Jesus Prayer in Orthodox spirituality*” karya Kallistos Ware dari Diokleia menjadi rujukan utama di dalam penelitian ini. Buku tersebut dipilih berdasarkan isi dan sudut pandangnya yang menarik. Penulis kemudian membaca dan menganalisis serta mengidentifikasi buku tersebut sehingga menemukan beberapa point penting dan kemudian merumuskannya menjadi sub-sub point. Penulis juga berelaborasi dengan sumber sekunder lainnya seperti tulisan dari para bapa gereja, Alkitab, dan jurnal.

¹⁷ Ibid.

¹⁸ Mudak, “Makna Doa Bagi Orang Percaya,” 98.

Hasil dan Pembahasan

Doa puja Yesus dan keheningan

Saat ini orang Kristen memahami bahwa doa hanyalah sekadar salah satu cara yang dilakukan untuk mengharapkan, memohon, serta mencurahkan semua keluh kesah nya dihadapan Tuhan. Kres Ari Kawalo menegaskan bahwa doa adalah meminta, memohon, mengadu, dan negosiasi orang percaya kepada Allah tentang keinginan ataupun harapannya.¹⁹ Kamus *The Concise Oxford Dictionary* mengemukakan doa ialah permohonan khusyuk kepada Tuhan, dengan memakai kata-kata, dan lebih khusus sebagai tindakan meminta Tuhan untuk memberikan beberapa manfaat bagi manusia.²⁰ Antony M. Coniaris dalam bukunya yang berjudul *Introducing the Orthodox Church its Faith and Life* mencatat bahwa “*Prayer is friendly conversation with God—sharing our thoughts, feelings, needs and appreciation. It is making earnest, sincere requests to God, for yourself and others.*”²¹ Jadi, doa adalah salah satu bentuk ekspresi yang dilakukan oleh orang percaya untuk memohon, dan meminta sesuatu hal kepada Allah.

Disisi lain doa bukanlah luapan perasaan yang diutarakan oleh orang percaya kepada Allah, doa juga dapat dilakukan tanpa menggunakan kata-kata sama sekali dan doa bukan hanya aktivitas sesaat dimana ketika orang percaya butuh pertolongan Allah maka barulah mereka datang di hadirat-Nya. Lebih dari itu doa adalah sebuah tindakan atau keadaan yang harus dilakukan terus-menerus tanpa henti.²² Uskup Theophan the Recluse mengemukakan bahwa hal utama ketika manusia berdoa adalah berdiri di hadapan Allah dengan pikiran di dalam hati, dan terus berdiri di hadapan-Nya siang dan malam, sampai akhir hayat.²³ St. Dimitri of Rostov mengatakan bahwa “*Prayer is to stand before God with the mind, mentally to gaze unswervingly at Him, and to converse with Him in reverent fear and hope.*”²⁴ Artinya adalah agar orang percaya bisa masuk ke dalam hubungan pribadi langsung dengan Allah, orang percaya harus mengetahui dan menyadari bahwa di setiap tingkat keberadaan mereka, dari naluriyah hingga intelektual, dari alam bawah sadar hingga supra-sadar, orang percaya ada di dalam Tuhan dan Dia ada di dalam mereka.²⁵ Selain itu, untuk memperdalam hubungan pribadi manusia dengan orang lain, maka mereka tidak perlu terus menerus menyampaikan permintaan dengan menggunakan kata-kata. Demikian pula dalam hubungan pribadi dengan Tuhan, Allah tidak ingin manusia hanya mengutarakan semua keinginan dan harapan mereka dihadapan-Nya, sebaliknya Ia ingin agar manusia berdiam diri dan menikmati hubungan yang intim bersama-Nya.²⁶ Jadi, dengan melakukan doa batin manusia tidak lagi sekadar meminta sesuatu dengan memakai suaranya sebaliknya doa batin bisa eksis tanpa menggunakan kata-kata sama sekali dan doa batin bukan aktivitas sesaat melainkan keadaan berkelanjutan.

¹⁹ Kres Ari Kawalo, “Manfaat Doa Dalam Problematika Tokoh-Tokoh Alkitab” 12, no. 1 (2021): 68.

²⁰ Bishop Kallistos Ware of Diokleia, *The Power of the Name The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality* (Fairacres Oxford: SLG PRESS, 1986), 1.

²¹ Anthony M. Coniaris, *Introducing the Orthodox Church: its Faith and Life* (Minneapolis, Minnesota: Light and Life Publishing Company, 1982).

²² Diokleia, *The Power of the Name The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality*, 1.

²³ Coniaris, *Introducing the Orthodox Church: its Faith and Life*.

²⁴ Ibid.

²⁵ Diokleia, *The Power of the Name The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality*, 1.

²⁶ Ibid.

Tapi bagaimana orang percaya memulainya? Bagaimana setelah memasuki kamar dan kemudian menutup pintu, lalu mulai berdoa, tidak hanya dengan mengulang kata-kata dari buku, tetapi dengan mempersembahkan doa batin, doa yang hidup dari keheningan? Bagaimana orang percaya bisa belajar untuk berhenti berbicara dan mulai mendengarkan? Alih-alih hanya berbicara kepada Tuhan, bagaimana manusia akan beralih dari doa yang diungkapkan dalam kata-kata kepada doa hening? Dari doa pribadi ke doa Kristus di dalam diri orang percaya?²⁷

Salah satu cara untuk memulai perjalanan doa batin ini adalah melalui sebuah doa yang dikenal dengan nama Doa Puja Yesus.²⁸ Doa ini bukan satu-satunya cara agar manusia bisa selalu terkoneksi dengan Allah, sebaliknya doa ini dikhususkan untuk berdoa di dalam batin.²⁹ Doa puja Yesus merupakan doa yang digunakan supaya mengubah si pendoa itu sendiri.³⁰ Artinya doa puja Yesus mengubah orang percaya yang awalnya hidup di dalam pikiran yang jahat kini menguduskan dirinya dengan menaklukkan semua hawa nafsu di dalam hati dan menumbuhkan iman dengan berbagai kebajikan (2 Petrus. 1: 5-7). Atau doa puja Yesus adalah disiplin rohani di dalam pertumbuhan kehidupan spiritualitas orang percaya.³¹

Dengan demikian, doa puja Yesus adalah doa yang berfungsi untuk mengubah kehidupan pribadi orang percaya menjadi lebih kudus atau suci dan menuntun mereka kepada keselamatan. Menggunakan doa puja Yesus menjadi doa batin bukan sesuatu hal yang mudah, dibutuhkan usaha yang keras agar manusia bisa berdoa di dalam batinnya. Caranya adalah dengan memiliki keheningan batin. 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. Itu berarti menarik diri dari dunia atau nafsu sehingga kasih Allah bisa mengisi menggantikannya.³² Hendi menjelaskan bahwa keheningan adalah sebuah keheningan batin atau hati yang ditempuh melalui tindakan disiplin ataupun latihan doa dan berjaga-jaga secara terus menerus tanpa henti.³³ St Hesychios Imam mengemukakan bahwa surat tidak dapat ditulis di udara; mereka harus tertulis pada beberapa bahan jika mereka ingin memiliki keabadian. Demikian pula, kita harus menyatukan kewaspadaan kita yang diperoleh dengan susah payah pada Doa Yesus, agar kewaspadaan ini selalu melekat pada-Nya dan melalui Dia tetap bersama kita selama-lamanya.³⁴ Lebih jauh Hesychios menjelaskan bahwa Ketika dikombinasikan dengan kewaspadaan dan pemahaman yang mendalam, Doa Yesus akan menghapus dari hati kita bahkan pikiran-pikiran yang berakar di sana bertentangan dengan keinginan kita.³⁵ Dengan nafas menggabungkan kewaspadaan dan

²⁷ Ibid., 3.

²⁸ Ibid.

²⁹ Ibid.

³⁰ "(PDF) Lukas 18:35-43 Doa Puja Yesus," diakses April 4, 2022, https://www.researchgate.net/publication/337856614_Lukas_1835-43_Doa_Puja_Yesus.

³¹ Hendi dan Hizkia Gulo, "Spiritualitas Doa Puja Yesus Menurut Bapa-Bapa Philokalia," *Manna Rafflesia* 2, no. April (2021): 332.

³² Hilarion Alfeyev, *The Spiritual World of Isaac the Syrian* (Kalamazoo, Michigan: Cistercian Publications Kalamazoo, 2000), 62.

³³ St. Nikodimos of the Holy Mountain, *The Philokalia Volume 1*, 13–14.

³⁴ Ibid., 195.

³⁵ Ibid., 186.

nama Yesus, atau kerendahan hati dan studi tak henti-hentinya tentang kematian. Keduanya dapat memberikan berkat yang besar.³⁶

Keheningan bukanlah sebuah kondisi dimana manusia hanya berdiam diri saja dan tidak melakukan apa-apa sebaliknya manusia terus aktif mendengar serta terbuka kepada Allah melalui doa batin.³⁷ Keheningan merupakan kebajikan dari keberjagaan batin serta ia juga berfungsi untuk menangkal segala pikiran yang jahat ditimbulkan oleh hati, dengan begitu manusia dapat selalu berada di dalam Allah.³⁸

Proses untuk menjalankan keheningan manusia harus melibatkan beberapa hal sebagai pengendali nya, seperti nafas, konsentrasi, berpusat pada area hati, pengulangan terus-menerus dari doa lisan pendek yang menyerukan nama Yesus.³⁹ Hal yang sama juga dapat ditemukan di dalam nasihat dari Markus Sang Asketik yang mengatakan bahwa jika manusia ingin menyeberangi lautan spiritual maka mereka haruslah panjang sabar, rendah hati, waspada, serta mampu untuk mengendalikan diri. Sebab jika manusia memulainya dengan tergesa-gesa tanpa melibatkan empat hal tersebut maka akibatnya adalah dia sendiri menggelisahkan hatinya dan ia tetap tidak dapat untuk menyeberang. Pikiran atau intelek pada manusia tidak bisa diam kecuali tubuh mereka juga berdiam, serta tembok yang berada di antara mereka hanya bisa dihancurkan melalui keheningan dan doa puja Yesus, tanpa kedua hal tersebut mustahil manusia bisa melakukan doa di dalam keheningan batin.⁴⁰ Jadi, doa puja Yesus hanya bisa dilakukan apabila hati manusia bisa mencapai keheningan yang dalam.

Kesederhanaan dan Fleksibilitas serta Kelengkapan Doa puja Yesus

Were menjelaskan bahwa doa puja Yesus adalah salah satu doa yang paling ringkas dan sangat sederhana, doa tersebut dapat diakses oleh semua orang Kristen. Pada saat mereka menyebutkan doa puja Yesus pada saat yang sama juga membawa orang percaya kepada misteri kontemplasi yang paling dalam.⁴¹ Di dalam doa puja Yesus terdapat kesederhanaan dan fleksibilitas. Kesederhanaan berarti doa puja Yesus tidak memerlukan rangkaian kata yang indah yang berasal dari pikiran manusia. Sedangkan fleksibilitas dari doa puja Yesus adalah doa tersebut dapat terlibat di dalam aktivitas atau rutinitas manusia sepanjang hari, baik itu ketika berpakaian, mandi, memperbaiki kaus kaki, mengemudi, saat menunggu dalam antrian bus atau kemacetan, saat wawancara, ketika tidak dapat tidur, atau sebelum kita memperoleh kesadaran penuh saat bangun. St. John Chrysostom mengemukakan bahwa manusia hendaknya ketika ia sedang makan, atau minum, berjalan, duduk, bepergian ataupun melakukan aktivitas lainnya haruslah selalu menyerukan "Tuhan Yesus Kristus, Anak Allah, kasihanilah aku." Sehingga dengan selalu menyebutkan nama Tuhan Yesus Kristus setiap saat maka doa tersebut akan turun ke dalam lubuk hati manusia dan mengalahkan ular yang memerintah padang

³⁶ Ibid., 196.

³⁷ Diokleia, *The Power of the Name The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality*, 1.

³⁸ Hendi, "Pemikiran Bapa-bapa Philokalia Tentang Hesychasm: Pembaruan Batin Menuju Kesempurnaan Seperti Kristus," *Jurnal Teologi Berita Hidup* 4, no. 2 (2022): 507.

³⁹ Diokleia, *The Power of the Name The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality*, 1.

⁴⁰ St. Nikodimos of the Holy Mountain, *The Philokalia Volume 1*, 125–146.

⁴¹ Diokleia, *The Power of the Name The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality*, 4.

rumput batin dan menuntun kehidupan manusia kepada keselamatan.⁴² Kallistos dan Ignatius Xanthopoulos juga mengemukakan bahwa manusia harus selalu berseru: “Tuhan Yesus Kristus, Anak Allah, kasihanilah aku.” Karena nama Yesus akan menundukkan nafsu jiwa di dalam hati. Manusia harus hidup dengan nama Tuhan Yesus untuk mengambil Roh Tuhan dan hati, yang keduanya menjadi satu. Jangan memisahkan hatimu dari Tuhan, tetapi tinggallah di dalam Dia dan tetaplah menjaga hati kita untuk mengingat Tuhan kita Kristus Yesus sampai nama Tuhan tertanam di dalam hati.⁴³ Nilai khas doa Yesus justru terletak pada kesederhanaan dan fleksibilitasnya yang radikal, doa itu dapat didoakan dalam kondisi gangguan apapun dan doa ini sangat membantu pada saat-saat ketegangan dan kecemasan yang parah.⁴⁴ Selain itu, memakai doa puja Yesus secara bebas memungkinkan manusia mengatasi kesenjangan antara waktu doa yang eksplisit pada kebaktian gereja atau ketika sendiri di kamar serta aktivitas normal kehidupan sehari-hari. Hal ini juga senada seperti yang dikatakan oleh Rasul Paulus bahwa “Tetaplah berdoa” (1 Tesalonika 5:17). Artinya manusia harus selalu berdoa tanpa henti sekalipun ketika melakukan kebiasaan sehari-hari. Oleh karena itu, doa puja dapat senantiasa dilakukan oleh manusia di setiap aspek aktivitas mereka sehari-hari.

Pada dasarnya doa puja Yesus hanya terdiri dari beberapa kata, yaitu “Tuhan Yesus Kristus, Anak Allah, kasihanilah aku” dan tidak ada aturan atau keseragaman yang begitu ketat. Orang percaya juga dapat mengatakan “kasihilah kami” ataupun bisa dengan mengucapkan “Tuhan Yesus Kristus, kasihanilah aku.” Kata kasihanilah berarti menandakan kasih yang diwujudkan di dalam tindakan, kasih bekerja untuk membawa pengampunan dan pembebasan. Berbelas kasih berarti membebaskan orang lain dari kesalahan serta membebaskannya dari hutang yang tidak dapat dibayar sendiri, untuk menyembuhkannya dari penyakit yang tidak dapat disembuhkannya tanpa bantuan. Istilah “belas kasihan” lebih jauh berarti bahwa semua ini diberikan sebagai pemberian cuma-cuma: orang yang meminta belas kasihan tidak berhak menuntut orang lain, tidak ada hak yang dapat diajukan bandingnya.⁴⁵ Hendi mengatakan bahwa kata “kasihanilah” mempunyai akar kata yang serupa dengan kata “minyak zaitun” di dalam Bahasa Yunani kuno. Minyak yaitu memiliki empat macam kegunaan yakni; 1. Sebagai penyembuh pada luka dan membuang jauh rasa sakit; 2. Sebagai urapan yang memberkati; 3. Minyak zaitun juga dipakai untuk makanan yang dapat mengenyangkan manusia; 4. Minyak sebagai penerang jalan dan ruangan. Dengan begitu Kyrie Eleison, “Tuhan Kasihanilah” adalah doa yang menyembuhkan luka batin karena dosa, memberkati hidup kita, mengenyangkan jiwa kita, dan menerangi ruang hati dan langkah kaki kita.⁴⁶ selain itu, seseorang juga dapat menambahkan beberapa kata yaitu “seorang berdosa” di akhir doa tersebut puja Yesus. Dimana hal tersebut menggarisbawahi bahwa manusia adalah orang hina dan kotor dihadapan Allah dan mereka menyadari kesalahannya kemudian mereka bertobat.⁴⁷

Doa puja Yesus menunjukkan pendakian kehidupan manusia dimana bagian pertama doa puja Yesus diarahkan kepada Allah “Tuhan Yesus Kristus, Anak Allah” dan kemudian di

⁴² Anthony M. Coniaris, *Philokalia the Bible of Orthodox Spirituality* (Minneapolis, Minnesota: Light & Life Publishing Company, 1998), 31.

⁴³ Igumen Chariton of Valamo, *The Art of Prayer* (London: Faber and Faber, 1966), 102.

⁴⁴ Diokleia, *The Power of the Name The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality*, 5–6.

⁴⁵ Archimandrite Kallistos Ware, *The Orthodox Way* (Amerika: A. R. Mowbray & Co. Ltd., 1979), 91.

⁴⁶ “(PDF) Lukas 18:35-43 Doa Puja Yesus.”

⁴⁷ Diokleia, *The Power of the Name The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality*, 5.

babak kedua kembali ke diri manusia itu sendiri dalam penyesalan “pada saya orang berdosa”. Mereka yang telah merasakan karunia Roh, dinyatakan dalam Homili Macaria yaitu mereka sadar akan dua hal pada saat yang sama di satu sisi, sukacita dan penghiburan, di sisi lain, gemetar dan takut dan berduka.⁴⁸ Pada babak ketiga manusia akan disadarkan pada dosa dan mereka mengalami penglihatan akan kemuliaan ilahi ketika mereka mengucapkan kata “kasihanilah”. Kasihanilah menunjukkan jembatan antara kebenaran Allah dan ciptaan-Nya yang telah jatuh di dalam dosa.⁴⁹ Selain itu, kata “kasihanilah” berarti meratapi ketidakberdayaannya diri sendiri namun pada saat yang sama menyuarakan seruan harapan.⁵⁰ Kasihanilah tidak hanya berbicara tentang dosa tetapi juga tentang cara mengatasinya. Kata “kasihanilah” menegaskan bahwa Tuhan dalam kemuliaan-Nya menerima manusia meskipun mereka adalah orang berdosa. Inti doa puja Yesus yang sebenarnya mengandung keselamatan, seperti yang tertulis di dalam Injil Matius “Engkau harus menamakan Dia Yesus, karena dia akan menyelamatkan umat-Nya dari dosa mereka” (Matius. 1:21).” St John Climacus mengatakan bahwa meskipun ada kesedihan karena dosa dalam doa puja Yesus, itu bukanlah kesedihan yang tanpa harapan tetapi “dukacita yang menciptakan sukacita.”⁵¹ Oleh karena itu, kata kasihanilah adalah kata yang penting karena manusia memohon pertolongan atau belas kasihan Allah atas hidup mereka. Serta kata “orang berdosa” adalah bentuk kesadaran diri manusia bahwa mereka adalah orang-orang yang sudah tidak layak untuk diselamatkan, namun karena belas kasihan Allah yang melimpah manusia tidak perlu takut untuk meminta keselamatan kepada Allah karena dari pada-Nya jaminan pengampunan dan pemulihan.

Permasalahannya adalah bagaimana mungkin manusia dapat melakukan doa tanpa henti setiap saat? Sedangkan manusia juga memiliki banyak hal lain yang harus dilakukan? Uskup Theophan menjelaskan bahwa, “tangan bekerja, pikiran dan hati dengan Tuhan.”⁵² Artinya 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. Ketika manusia berdoa doa puja Yesus berulang kali, doa ini menjadi kokoh di hati mereka dan tidak lagi memerlukan usaha yang keras untuk melakukannya. Doa puja Yesus membantu manusia ketika ditengah-tengah kesulitan, godaan, rasa sakit, kemarahan, atau frustrasi, doa ini membuat manusia sadar akan kehadiran Allah. Hasilnya, manusia menjadi pendoa. Disisi lain, pembacaan doa puja Yesus dapat diperlengkapi dengan buku-buku liturgi atau Mazmur serta pembacaan Alkitab.⁵³ Kendatipun demikian, beberapa orang mungkin akan lebih memusatkan perhatiannya secara eksklusif pada doa puja Yesus, dan tidak sedikit juga yang memakai doa secara “bebas” tanpa menggunakan doa secara formal. Itu semua tidak menjadi penghalang manusia untuk tetap menjalin hubungan dengan Allah. Karena tidak ada aturan yang kaku, karena doa puja Yesus memiliki variasi dan fleksibilitas, dan juga tidak ada postur tubuh tertentu, dalam praktik Ortodoks yang paling

⁴⁸ Ibid., 9.

⁴⁹ Ibid.

⁵⁰ Diokleia, *The Power of the Name The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality*.

⁵¹ Ibid., 9.

⁵² Valamo, *The Art of Prayer*, 92.

⁵³ Diokleia, *The Power of the Name The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality*, 6.

penting adalah doa dapat dilakukan di saat duduk atau berdiri serta berlutut, dan pada saat tubuh mengalami kelemahan fisik doa puja Yesus dapat digunakan.⁵⁴

Penghalang manusia untuk bisa berdoa tanpa henti dihadapan Allah adalah rasa malas dan kantuk yang tidak bisa berhenti. Kallistos Ware dari Diokleia juga mengatakan bahwa pengacau ketika manusia melakukan doa puja Yesus adalah kantuk.⁵⁵ Ia memberikan solusi ketika manusia diserang oleh kantuk yaitu pada saat manusia berdoa dalam posisi duduk atau berlutut dan kantuk menyerang secara tiba-tiba maka manusia harus berdiri sejenak, membuat Tanda Salib di akhir setiap Doa, dan kemudian membungkuk dari pinggang dengan busur yang dalam. Menyentuh tanah dengan jari-jari tangan kanan. Orang juga bahkan dapat melakukan sujud setiap kali menyentuh tanah dengan dahi mereka. Doa puja Yesus juga dapat dibacakan sambil berdiri dengan tangan terentang dalam bentuk salib.⁵⁶ Selain itu, pemakaian rosario (*komnuschoinion, tchotki*), biasanya dengan seratus simpul, sering digunakan bersama dengan doa puja Yesus, bukan untuk menghitung berapa kali doa itu diulang, melainkan sebagai bantuan untuk konsentrasi dan pembentukan ritme yang teratur. Tetapi, hendaknya penggunaan rosario tersebut tidak menghalangi manusia ketika berdoa kepada Allah.⁵⁷ Uskup Theopon mengatakan bahwa jangan mempermasalahkan berapa kali mengucapkan doa puja Yesus sebaliknya keluarkan sepenuhnya dari pikiran tentang kuantitas.⁵⁸ Dari semua ini dapat dilihat bahwa Doa puja Yesus adalah doa untuk semua musim, dapat digunakan oleh semua orang, di setiap tempat dan setiap saat.

Doa puja Yesus juga merangkum semua inti dari iman Kristen. Di dalam satu kalimat singkat yang terdapat pada doa puja Yesus mengandung seluruh kebenaran injil. Kalimat “Tuhan Yesus, Anak Allah kasihanilah aku orang berdosa” telah mewujudkan dua misteri utama iman Kristen, Inkarnasi dan Tritunggal. Ignatius Brianchaninov mengatakan bahwa “*on the prayer of Jesus on the basis of Holy Scripture, on the basis of Church tradition, on the basis of the writings of the Fathers in which the teaching of this all-holy and all-powerful prayer is expounded.*”⁵⁹ Kallistos Ware juga mengatakan bahwa “*The Jesus Prayer is thus an affirmation of faith in Jesus Christ as alike, truly divine and fully human. He is the Theanthropos or “God-man”, who saves us from our sins precisely because he is God and man at once.*”⁶⁰ Sehingga, doa Yesus bersifat Kristosentris dan Trinitas.⁶¹ Hendi juga mengatakan bahwa “The first part of the prayer, “Lord, Jesus Christ, Son of God”, contains a confession of faith in the divinity of Christ, but also in all the Holy Trinity.”⁶² Jadi, baik menurut Ignatius, Ware, dan Hendi sama-sama menekankan kepercayaan pada kuasa ilahi dari doa puja Yesus memiliki semua otoritas dari ajaran dogma gereja.

⁵⁴ Ibid.

⁵⁵ Ibid., 7.

⁵⁶ Ibid.

⁵⁷ Ibid.

⁵⁸ Ibid.

⁵⁹ Ignatius Brianchaninov, “On the Prayer of Jesus” (Boston & London: Shambhala Publications, 2013).

⁶⁰ Ware, *The Orthodox Way*, 91–92.

⁶¹ Ibid., 49.

⁶² Hendi, *Formasi Rohani: Fondasi, Purifikasi, dan Deifikasi*, 52.

Kekuatan Nama Yesus dan penyatuan dengan iman

Nama Yesus Kristus merupakan nama yang besar dan tak terbatas, dan nama tersebut memegang seluruh alam semesta.⁶³ Selain itu, doa puja Yesus adalah salah satu doa yang begitu indah karena mengandung nama Tuhan di dalamnya. Dalam kata-kata St. Theophan the Recluse menjelaskan “Doa Yesus sama seperti doa lainnya, hanya perbedaannya adalah doa tersebut lebih kuat dari semua doa manusia pada umumnya.”⁶⁴ Karena dalam nama Yesus mencerminkan Tuhan yang Mahakuasa, Tuhan yang Maha Adil dan Juruselamat manusia.” Nama Yesus adalah nama Tuhan di atas segala nama; nama yang adalah sumber cahaya, sumber kegembiraan, sumber kehidupan. Doa tersebut mempercepat, mengubah, memurnikan, dan mengilahkan jiwa manusia.⁶⁵ Were mengemukakan bahwa “*the Jesus Prayer, then, indicates both man's problem and God's solution. Jesus is the Saviour, the anointed king, the one who has mercy.*”⁶⁶ Hendi mengutip perkataan Ignatius menjelaskan bahwa nama Tuhan Yesus Kristus adalah ilahi. Ilahi adalah kekuatan dan kebajikan dari nama ini Yesus yang mahakuasa dan menyelamatkan, di luar pemahaman manusia.⁶⁷ Bahasa serupa digunakan oleh St. John dari Kronstadt (1829–1908) bahwa nama Yesus, yang dipanggil dalam doa dengan iman, sudah mengandung kehadiran Tuhan.⁶⁸ Gregory Palamas mengemukakan bahwa dengan memakai doa puja Yesus sebagai doa batin maka hal tersebut akan menolong manusia untuk terbebas dari jeratan maut iblis dan membantu manusia untuk lebih bisa menjaga hatinya sehingga dengan menyebut doa puja Yesus adalah mendatangkan pribadi yang Ilahi.⁶⁹ Doa puja Yesus juga memiliki kekuatan untuk mengusir setan ketika mereka menyerang pikiran manusia. Antony M. Coniaris berpendapat bahwa doa Yesus dapat memberi kita kekuatan untuk melawan setan yang menyerang manusia melalui setiap pikiran jahat dan godaan. Misalnya, ketika setan mengetuk pintu pikiran untuk mencari jalan masuk melalui suatu pikiran jahat, mintalah Yesus ke pintu itu dan setan akan lari. Lawan setiap godaan dengan doa puja Yesus. Segera setelah manusia merasa bahwa benteng jiwa mereka sedang diserang oleh setan, mulailah berdoa doa puja Yesus terus-menerus dan dengan iman.⁷⁰ St John Climacus berkata, “Dengan nama Yesus mencambuk musuh, karena tidak ada senjata yang lebih kuat di surga atau di bumi selain nama Yesus.”⁷¹

Ada kuasa yang luar biasa dalam nama Yesus. St Paulus berkata: “Setiap orang yang berseru kepada nama Tuhan akan diselamatkan” (Roma 10:13). “Kristus Yesus merendahkan diri dan taat sampai mati, bahkan sampai mati di kayu salib. 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” (Filipi 2:5-10). Yesus berkata dalam Yohanes 14:13, “Jika kamu meminta sesuatu dalam nama-Ku, Aku akan melakukannya.” Santo Petrus berkata, “Dan tidak ada keselamatan di dalam orang lain, karena tidak ada nama lain di bawah kolong langit yang

⁶³ Diokleia, *The Power of the Name The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality*, 9.

⁶⁴ Valamo, *The Art of Prayer*.

⁶⁵ Ibid.

⁶⁶ Ware, *The Orthodox Way*, 91.

⁶⁷ Hendi, “Praying Unceasingly : The Jesus Prayer,” 48.

⁶⁸ Coniaris, *Philokalia the Bible of Orthodox Spirituality*.

⁶⁹ Gregory Palamas, *The Triads*, ed. John Meyendorff (Mahwah, New Jersey: Paulist Press, 1983).

⁷⁰ Coniaris, *Philokalia the Bible of Orthodox Spirituality*.

⁷¹ Ibid.

diberikan kepada manusia yang olehnya kita harus diselamatkan” (Kisah Para Rasul 4:12). Maka, kekuatan Doa Yesus terletak pada nama Yesus, “nama di atas segala nama.” Dengan demikian, nama Yesus saja dapat memenuhi seluruh kebutuhan orang yang berdoa bila didoakan dengan iman dan dengan hidup yang dijalani dalam ketaatan kepada Kristus.⁷² St. Ignatius Bishop of Antioch juga memakai nama Yesus ketika prajurit romawi membawanya untuk dimakan oleh binatang buas dan dia selalu menyebut nama Yesus di bibirnya, orang-orang kafir bertanya kepadanya mengapa dia tidak henti-hentinya mengingat nama itu. Orang suci itu menjawab bahwa dia memiliki nama Yesus Kristus yang tertulis di dalam hatinya dan bahwa dia mengakui dengan mulutnya Dia yang selalu dia bawa di dalam hatinya.⁷³ Hal yang sama juga terjadi pada nama-nama Allah yang diberikan manusia. Di balik nama-Nya terdapat kuasa dan kemuliaan. Allah hadir dan aktif dalam Nama-Nya. Nama Tuhan adalah numen praesens, Tuhan beserta kita (Immanuel) menyebut nama Tuhan dengan penuh perhatian dan sengaja berarti menempatkan diri di hadirat-Nya, membuka diri terhadap energi-Nya, dan mempersembahkan diri sebagai instrumen serta kurban hidup di tangan-Nya.

Bangsa Yudaisme begitu berhati-hati pada saat mengucapkan nama Allah YHWH (tetragramaton) dalam penyembahan sinagoge sebab nama tersebut adalah nama Yang Mahatinggi dan ketika ingin menyebutkannya harus dipertimbangkan terlebih dahulu. Dengan begitu, penyebutan nama Tuhan memiliki karakter sakramental, berfungsi sebagai tanda yang manjur dari kehadiran dan tindakan-Nya yang tidak terlihat. Bagi orang Kristen yang percaya hari ini, seperti pada zaman para rasul, Nama Yesus mempunyai kuasa yang besar. Seperti ucapan dua Sesepuh Gaza, St Barsanuphius dan St John (abad keenam). "Mengingat Nama Tuhan benar-benar menghancurkan semua yang jahat, menjauhkan diri dari hawa nafsu iblis."⁷⁴ Dengan demikian, doa puja Yesus memberikan kepada pendoanya kekuatan yang besar untuk menghadapi kematian dengan penuh kemenangan. Ketika manusia berdoa di hadapan Allah, tidak bisa dipungkiri bahwa pikiran manusia akan terus berpikir dan bergerak secara gelisah dan tanpa tujuan di dalam kepala. Manusia tidak mampu untuk menahan pikiran-pikiran yang membara tersebut. Lalu apa yang harus dilakukan? Bagaimana manusia dapat belajar untuk mengontrol pikiran-pikiran negatif tersebut? Justru pada titik tersebut memakai doa puja Yesus adalah solusinya. Dengan mengulangi menyebutkan nama Yesus secara terus menerus akan menghadirkan kasih karunia Allah yaitu membawa manusia dari perpecahan pikiran menjadi kesatuan pikiran pada pikiran Allah.⁷⁵ St. Theopan mengatakan bahwa manusia harus mengikat pikirannya pada pikiran Allah maka hal itu akan menghentikan desakan terus-menerus dari pikiran manusia.⁷⁶ Diokleia mengutip perkataan Barsanuphius dan John memberikan dua cara untuk bisa memerangi pikiran jahat. Metode pertama disebut “kuat atau sempurna” dengan memakai cara tersebut seseorang akan langsung bertentangan dengan pikiran jahat mereka sendiri, manusia akan dapat mengusir pikiran jahat tersebut. Namun, bagi kebanyakan orang cara tersebut sedikit sulit karena pada saat seseorang berusaha untuk mengusir atau mencabut pikiran mereka dari pikiran jahat justru hal tersebut hanya akan semakin memberikan kekuatan yang lebih besar pada imajinasi atau pikiran jahat untuk bertahan di dalam pikiran mereka.

⁷² Ibid.

⁷³ Ibid.

⁷⁴ Diokleia, *The Power of the Name The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality*, 10.

⁷⁵ Ibid., 12.

⁷⁶ Valamo, *The Art of Prayer*.

Sebaliknya manusia tidak harus memusatkan pikiran mereka untuk memberantas pikiran jahat yang muncul melainkan mereka harus mengalihkan perhatian mereka kepada Tuhan Yesus dan mempercayakan diri kita ke dalam tangan-Nya dengan menyebut Nama-Nya; dan rahmat yang bertindak melalui Nama-Nya akan mengalahkan pikiran-pikiran yang tidak dapat kita hilangkan dengan kekuatan kita sendiri. Lebih jauh Barsanuphius dan John mengemukakan “iblis hanya ingin mengganggu manusia dan ketika mereka berdoa setan akan berhenti mengganggu. Tetapi mintalah bantuan kepada Tuhan untuk melawan mereka, letakkan di hadapan-Nya ketidakberdayaan Anda sendiri, karena Dia mampu mengusir mereka dan membuat mereka tidak ada apa-apanya.”⁷⁷

Manusia tidak dapat mengatakan kepada pikiran mereka sendiri untuk berhenti berpikir ataupun berkata berhenti bernapas karena pikiran manusia tidak bisa berhenti untuk selalu berpikir. St Mark the Monk mengatakan bahwa karena pikiran terus mengisinya dengan obrolan yang tak henti-hentinya. Karena hal itu berada di luar kekuatan manusia untuk membuat obrolan ini tiba-tiba menghilang, apa yang bisa manusia lakukan adalah melepaskan diri dengan mengikat pikiran kita yaitu pada pikiran Allah melalui doa puja Yesus. Walaupun doa puja Yesus tidak dapat sama sekali menghentikan aliran pikiran, tetapi melalui doa puja Yesus kita dapat melepaskan diri secara progresif darinya, membiarkannya surut ke latar belakang sehingga kita menjadi semakin tidak menyadari bahwa pikiran jahat tersebut telah lenyap.⁷⁸ Menurut Evagrius dari Pontus doa adalah mengesampingkan pikiran artinya manusia tidak menghilangkan pikiran jahat dengan berkonflik pada pikiran mereka sendiri sebaliknya pikiran jahat harus dihilangkan dengan lembut namun gigih. Dengan mengulangi menyebutkan nama Tuhan Yesus manusia dibantu untuk bisa “menyingkirkan atau melepaskan” imajinasi atau pikiran yang merusak dan menggantinya dengan pikiran Yesus. Menyebutkan nama Yesus akan membentuk gambar Kristus di dalam imajinasi mereka.⁷⁹ St Philoteus dari Sinai mengatakan bahwa doa Yesus memusatkan kita ke dalam dan sekarang, membuat kita terpusat pada satu, satu titik, menarik kita dari banyak pikiran menuju persatuan dengan satu Kristus.⁸⁰ Jadi, jika perhatian manusia mengembara, seperti yang pasti akan terjadi, jangan berkecil hati. Melainkan dengan lembut tanpa putus asa atau kemarahan batin, pusatkan kembali kepada nama Yesus. Jika ia mengembara lagi dan lagi, lalu lagi dan lagi membawanya kembali ke pusat yang hidup yaitu pribadi Yesus Kristus.

Doa puja Yesus bukanlah jimat ajaib yang dapat menangkal sepenuhnya pikiran jahat tersebut, sebaliknya manusia diharuskan untuk bekerja sama dengan Tuhan melalui iman yang aktif. Atau dengan kata lain manusia harus selalu mempunyai kewaspadaan batin. Hendi berkata bahwa kewaspadaan menjadi senjata yang rohani atas serangan iblis dan pencobaan terhadap keinginan atau nafsu di dalam diri manusia sehingga jika nafsu tersebut dibuahi maka melahirkan dosa (Mat 26:41; Yak 1:13–15).⁸¹ Inilah penyatuan tersebut pikiran manusia harus selalu terikat pada pikiran Allah melalui doa puja Yesus dan kewaspadaan batin. Doa puja Yesus yang terus diulang-ulang, akan membuat doa manusia lebih menyatu dengan Allah.

⁷⁷ Diokleia, *The Power of the Name The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality*, 13.

⁷⁸ Ibid.

⁷⁹ Ibid., 14.

⁸⁰ St. Makarios of Corinth St. Nikodimos of the Holy Mountain, *The Philokalia Volume 3* (London: Faber and faber, 1984), 27.

⁸¹ Hendi, *Formasi Rohani: Fondasi, Purifikasi, dan Deifikasi*, 115.

Karena doa tersebut tidak hanya dilakukan pada saat-saat tertentu tetapi sesuatu yang telah menjadi bagian dari diri manusia sepanjang waktu dan bukan pula tindakan yang dilakukan sesekali tetapi keadaan yang berkelanjutan.⁸² Jadi, Doa manusia harus menjadi doa-doa yang menjelma dari setiap tindakan baik itu gerak tubuh, bahkan senyuman, harus menjadi himne pujian, persembahan, dan doa.

Kekuatan Batin

Di dalam pandangan gereja Ortodoks dan tradisi-tradisi lainnya, doa pada umumnya dibedakan menjadi tiga bagian, yaitu; doa dari bibir (doa lisan), doa nubuat, pikiran atau intelek (doa mental), doa hati (atau intelek dalam hati). Ketika doa puja Yesus dimulai seperti melakukan doa lainnya di mana kata-kata diucapkan oleh lidah melalui upaya kemauan yang disengaja manusia memusatkan pikiran mereka pada arti dari apa yang dikatakan lidah. Seiring berjalannya waktu dan dengan pertolongan Tuhan doa manusia semakin bertumbuh ke dalam Allah. Partisipasi pikiran menjadi lebih intens dan spontan, sementara suara yang diucapkan oleh lidah menjadi kurang, mungkin untuk sementara waktu mereka berhenti sama sekali dan Yama Yesus dipanggil secara diam-diam, tanpa gerakan bibir, oleh pikiran saja. Ketika ini terjadi, kita telah melewati kasih karunia Allah dari tingkat pertama ke tingkat kedua. Bukan berarti doa vokal berhenti sama sekali, karena akan ada saat-saat bahkan doa batin yang paling maju pun ingin berseru kepada Tuhan Yesus dengan lantang. Ketika berdoa tidak hanya lidah saja bertugas, melainkan seluruh anggota tubuh juga mengambil peranan ketika berdoa ini adalah tingkat kedua yang pada akhirnya membawa manusia pada tingkat ketiga dari “doa intelek ke doa intelek dalam hati.”⁸³

Hati adalah organ utama dari identitas manusia hati adalah batin manusia yang paling dalam diri yang paling dalam dan paling sejati, tidak dicapai kecuali melalui pengorbanan. Menurut Boris Vysheslavtsev, hati adalah pusat tidak hanya kesadaran tetapi juga ketidaksadaran, tidak hanya jiwa tetapi roh, tidak hanya roh tetapi tubuh, tidak hanya yang dapat dipahami tetapi juga yang tidak dapat dipahami; dalam satu kata, itu adalah pusat mutlak.⁸⁴ Diokleia mengutip Homili Macarian mengatakan bahwa ada kedalaman yang tak terduga di dalam hati, Tuhan ada di sana bersama para malaikat, terang dan kehidupan ada di sana, kerajaan dan para rasul, kota-kota surgawi dan harta anugerah, segala sesuatu ada di sana.⁸⁵ Tujuannya bukan hanya “doa hati” tetapi “doa akal dalam hati”, karena berbagai bentuk pemahaman manusia, termasuk akal mereka, adalah karunia dari Tuhan dan harus digunakan dalam pelayanan-Nya. Karena hati memiliki makna ganda dalam kehidupan spiritual: ia adalah pusat manusia dan titik pertemuan antara manusia dan Tuhan. Ini adalah tempat pengenalan diri, di mana manusia melihat diri mereka apa adanya, dan tempat transendensi diri, di mana manusia memahami kodrat mereka sebagai bait Tritunggal Mahakudus, manusia menemukan dasar keberadaan mereka dengan demikian melintasi perbatasan misterius antara yang diciptakan dan yang tidak diciptakan. Jadi, untuk menyelesaikan perjalanan batin dan untuk

⁸² Diokleia, *The Power of the Name The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality*, 16.

⁸³ Ibid., 17.

⁸⁴ Ibid., 17–18.

⁸⁵ Ibid., 18.

mencapai doa yang benar, kita dituntut untuk masuk ke dalam pusat mutlak ini, yaitu turun dari akal ke dalam hati.⁸⁶

Tanpa adanya kewaspadaan batin atau penyatuan pikiran dengan Allah melalui doa puja Yesus manusia akan sedikit sulit untuk menjalankan doa tersebut pada tahap awal. Santo Gregorius dari Sinai berulang kali berbicara tentang kendala dan kerja keras yang dilakukan pada saat menjalankan doa puja Yesus tersebut karena ketika doa tersebut dipraktikkan mereka akan tergoda untuk menyerah karena rasa sakit yang terus-menerus yang berasal dari permintaan batin dari intelek akibat pengaruh iblis. Lebih jauh Gregorius dari Sinai mengemukakan bahwa “Bahumu akan sakit dan kamu akan sering merasakan sakit di kepalamu.” Tetapi manusia harus bertekun dengan gigih dan dengan kerinduan yang kuat, mencari Tuhan di hatinya.⁸⁷ Hanya melalui kesetiaan yang sabar seperti itu manusia akan menemukan kekuatan sejati dari nama Yesus tersebut. Kewaspadaan berarti bahwa manusia berdiri dengan perhatian penuh kepada Tuhan saat dia berdoa.⁸⁸ Yesus juga mengintegrasikan antara kewaspadaan dengan doa Ia berkata bahwa “karena itu berjaga-jagalah dan berdoa” maka dapat dilihat bahwa kewaspadaan dan doa saling berkaitan. Hanya kekuatan dari doalah yang bisa memberikan kekuatan untuk waspada. Selain itu, doa dan kewaspadaan manusia harus ditopang oleh kekuatan yang berasal dari Allah.⁸⁹ Ketika melakukan pengulangan pada doa puja Yesus, dan disertai dengan ketulusan hati serta konsentrasi serta kewaspadaan iman, secara tegas doa tersebut tidak akan sia-sia, justru dengan tindakan mengulangi menyebutkan nama Yesus memiliki efek ganda yang membuat doa manusia lebih menyatu dan pada saat yang sama lebih ke dalam pada pikiran Allah.⁹⁰

Latihan Pernapasan

Setelah memahami bahwa doa puja Yesus adalah doa yang harus dilakukan melalui hati atau batin, maka selanjutnya adalah memahami bagaimana peran tubuh di dalam doa. Hati, telah dikatakan, adalah organ utama keberadaan kita, titik pertemuan antara pikiran dan materi, pusat dari konstitusi fisik kita dan struktur psikis dan spiritual kita. Karena hati memiliki aspek ganda ini, sekaligus terlihat dan tidak terlihat, doa hati adalah doa tubuh dan juga jiwa: hanya jika itu mencakup tubuh, doa itu dapat benar-benar menjadi doa seluruh pribadi. Seorang manusia, dalam pandangan alkitabiah, adalah totalitas psikosomatik-bukan jiwa yang terpenjara dalam tubuh dan berusaha untuk melarikan diri, tetapi satu kesatuan integral dari keduanya. Tubuh bukan hanya hambatan yang harus diatasi, segumpal materi yang harus diabaikan, tetapi memiliki peran positif dalam kehidupan spiritual dan diberkahi dengan energi yang dapat dimanfaatkan untuk pekerjaan doa. Secara rinci, teknik fisik memiliki tiga aspek utama.⁹¹

⁸⁶ Ibid., 16–20.

⁸⁷ Ibid., 14.

⁸⁸ Hendi, “Renewing the Nous: Watchfulness and Praying,” *Dunamis: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 4, no. 2 (2020): 275–295.

⁸⁹ Gulo, “Spiritualitas Doa Puja Yesus Menurut Bapa-Bapa Philokalia.”

⁹⁰ Diokleia, *The Power of the Name The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality*, 15.

⁹¹ Ibid., 21.

Pertama, Postur eksternal. St Gregorius dari Sinai menyarankan untuk duduk di bangku rendah, tingginya sekitar sembilan inci, kepala dan bahu harus ditundukkan, dan mata tertuju pada detak jantung. Dia menyadari bahwa ini akan terbukti sangat tidak nyaman setelah beberapa waktu.⁹² Kedua, Kontrol pernapasan. Pernapasan harus dibuat lebih lambat dan pada saat yang sama dikoordinasikan dengan ritme doa. Seringkali bagian pertama, 'Tuhan Yesus Kristus, Anak Allah', diucapkan sambil menarik napas, dan bagian kedua, "Kasihilah aku orang berdosa," sambil menghembuskan napas.⁹³ Ketiga, Eksplorasi ke dalam. Sama seperti calon dalam Yoga diajarkan untuk memusatkan pikirannya di bagian-bagian tertentu dari tubuhnya, demikian pula Hesychast memusatkan pikirannya di pusat jantung. Pada tahap ketiga ini dibutuhkan seorang instruktur atau pemandu karena jika pemula melakukannya tanpa arahan dari seorang profesional akan berbahaya karena mengarahkan pikirannya tanpa sadar ke daerah yang terletak tepat di bawah jantung-ke dalam perut, yaitu, dan isi perut. Pengaruh doanya adalah malapetaka, karena daerah yang lebih rendah ini adalah sumber dari pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan duniawi yang mengotori pikiran dan hati.⁹⁴

Jangan mengucapkan doa puja Yesus dengan tergesa-gesa, haruslah satu demi satu. Buatlah jeda singkat setelah setiap doa, dan bantulah pikiran untuk berkonsentrasi. Mengucapkan doa puja Yesus tanpa jeda mengalihkan pikiran jahat. Bernafaslah dengan hati-hati, lembut dan perlahan. Doa puja Yesus bukanlah tindakan pengulangan yang tanpa henti, bukan juga tentang bagaimana duduk atau bernapas, tetapi kepada siapa kita berbicara; dan dalam hal ini kata-kata itu ditujukan dengan jelas kepada Juruselamat yang berinkarnasi, Yesus Kristus, Putra Allah dan Putra Maria.⁹⁵ Doa Yesus bukan hanya alat untuk membantu kita berkonsentrasi atau bersantai. Ini bukan sekadar bagian dari "Yoga Kristen", sejenis meditasi transendental, atau "mantra Kristen", meskipun beberapa orang telah mencoba menafsirkannya dengan cara ini. Sebaliknya, ini adalah seruan yang secara khusus ditujukan kepada orang lain kepada manusia yang menjadi Allah, Yesus Kristus, Juruselamat dan Penebus pribadi manusia. Oleh karena itu, Doa Yesus jauh lebih dari sekadar metode atau teknik yang terisolasi. Ia ada dalam konteks tertentu, dan jika dipisahkan dari konteks itu, ia kehilangan makna yang semestinya. Kemudian teknik-teknik fisik bagaimanapun juga tidak lebih dari sebuah aksesoris, suatu bantuan yang telah terbukti bermanfaat bagi beberapa orang tetapi yang dalam artian tidak wajib bagi semua orang. Doa Yesus dapat dipraktekkan secara penuh tanpa metode fisik sama sekali.⁹⁶

Theosis: Perjalanan akhir dari doa puja Yesus

Tujuan akhir dari doa puja Yesus, agar manusia menjadi satu dengan hidup Allah, dimana nafas manusia menyatu dengan nafas Ilahi yang pada akhirnya menopang alam semesta.⁹⁷ Dengan kata lain maksud dari doa puja Yesus tersebut dapat digambarkan gambarkan dengan istilah patristik yaitu "theosis", atau "deification". Theosis berarti kondisi

⁹² Ibid.

⁹³ Ibid.

⁹⁴ Ibid., 21–22.

⁹⁵ Ibid., 23.

⁹⁶ Ibid., 24.

⁹⁷ Ibid., 25.

atau keadaan dimana manusia menjadi ilahi atau menjadi sempurna dengan gambar Allah.⁹⁸ Atau dengan kata lain menjadi sama seperti Tuhan di dalam Energi bukan dalam Esensi Allah itu sendiri. Gregory Palamas menyatakan bahwa “Prayer uplifts and unites human beings with God.”⁹⁹ Origen juga mengemukakan “Prayer is to be with God.”¹⁰⁰ St. Gregory of Nyssa menuliskan “The effect of prayer is union with God”¹⁰¹ Dalam kata-kata Imam Besar Sergei Bulgakov, Nama Yesus, hadir di dalam hati manusia, menganugerahkan kepadanya kekuatan pengilahan.¹⁰² St. Athanasius berkata bahwa Logos menjadi manusia agar mereka bisa menjadi tuhan.¹⁰³ Dia yang adalah Allah secara alami mengambil natur kemanusiaan, agar manusia dapat berbagi dengan rahmat dalam keilahian-Nya, menjadi 'pengambil bagian dari kodrat ilahi' (2 Pet. 1:4). Coniaris menjelaskan bahwa tujuan akhir dari doa puja Yesus adalah manusia mengalami penyatuan dengan Allah, dan membawa mereka pada hadirat-Nya. Tidak ada keutamaan lain yang lebih penting dari doa. Tidak ada kebajikan lain yang menyatukan manusia dengan Tuhan. Ketika Yesus berkata, “Akulah pokok anggur, kamu adalah ranting-rantingnya, tanpa Aku kamu tidak dapat berbuat apa-apa,” Dia berbicara tentang persatuan dengan-Nya. Apa yang membuat ranting-ranting itu melekat pada pokok anggur? Itu adalah doa.¹⁰⁴

Doa puja Yesus, mempersatukan manusia dengan Kristus, membantu mereka untuk berbagi kasih dan tinggal bersama atau perichoresis dengan tiga Pribadi Tritunggal Mahakudus. Semakin doa puja Yesus menjadi bagian dari diri manusia, semakin mereka masuk ke dalam gerakan kasih yang tak henti-hentinya melintas antara Bapa, Anak, dan Roh Kudus. Dengan demikian doa puja Yesus bukan sekadar doa biasa melainkan doa tersebut membawa manusia kepada penyatuan kodrat atau manusia menjadi ilahi dengan Allah secara misterius.¹⁰⁵ Doa puja Yesus, yang ditujukan kepada inkarnasi Firman adalah sarana untuk menyadari dalam diri sendiri misteri teosis ini, dimata pribadi manusia mencapai keserupaan sejati dengan Allah. Doa Yesus menyebabkan terangnya transfigurasi menembus ke dalam setiap sudut kehidupan kita. Pengulangan terus-menerus memiliki dua efek pada penulis anonim *The Way of a Pilgrim*. Pertama, mengubah hubungannya dengan ciptaan material disekitarnya, membuat segala sesuatu menjadi transparan, mengubahnya menjadi sakramen kehadiran Tuhan.¹⁰⁶

Doa Yesus membantu manusia untuk melihat Kristus di dalam setiap pribadi orang. Bagi sebagian orang, mendengar tentang doa puja Yesus untuk pertama kalinya, mungkin tampak seperti duduk sendirian dalam kegelapan dengan mata tertutup, terus-menerus diulang “kasihanilah aku”, adalah cara berdoa yang suram dan putus asa. Melalui ketekunan dalam doa puja Yesus, intelek mencapai keadaan manis dan damai, semakin manusia memanggil Nama Suci Kristus, semakin besar sukacita dan kegembiraan yang dibawanya ke hati mereka.

⁹⁸ “What is theosis? - BibleAsk,” diakses Mei 23, 2022, <https://bibleask.org/what-is-theosis/>.

⁹⁹ Coniaris, *Introducing the Orthodox Church: its Faith and Life*.

¹⁰⁰ Ibid.

¹⁰¹ Ibid.

¹⁰² Timothy Were, *The Orthodox Church*, vol. 33 (England: Penguin Group, 1997), 171.

¹⁰³ St. Athanasius, *On the Incarnation* (New York: St. Vladimir's Orthodox Theological Seminary, 1953).

¹⁰⁴ Coniaris, *Introducing the Orthodox Church: its Faith and Life*.

¹⁰⁵ Diokleia, *The Power of the Name The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality*, 25.

¹⁰⁶ Ibid., 26.

Matahari terbit di atas bumi menciptakan siang hari, dan nama Tuhan Yesus yang mulia dan suci, bersinar terus-menerus dalam pikiran.

Kesimpulan

Doa merupakan cara bagi manusia untuk bisa terhubung dengan Allah. Doa juga menjadi wadah untuk manusia meminta, memohon, dan mengharapkan sesuatu hal dari Allah baik itu mengenai kesehatan, kekayaan, dan kehormatan mereka. Jika doa hanya dipahami sebatas mengungkapkan keinginan kepada Allah maka doa tidak lagi menjadi alat untuk manusia bisa merasakan hubungan yang intim dengan Allah, karena manusia hanya datang di hadirat-Nya ketika butuh sesuatu. Supaya manusia bisa setiap saat terkoneksi dengan Allah manusia harus selalu berdoa kepada Allah tanpa henti. Doa semacam ini bisa dilakukan dengan memakai doa puja Yesus. Doa puja Yesus sangat fleksibel dan sederhana itulah mengapa doa puja Yesus bisa dilakukan dimanapun, kapanpun dan dalam segala macam rutinitas manusia. Doa puja Yesus selain bisa dipakai setiap saat doa ini juga memiliki kuasa yang besar yaitu membawa manusia kepada kontemplasi yang misterius terhadap Allah. Hasil dari kontemplasi dari doa puja Yesus tersebut membawa manusia kepada keselamatan akan Allah (theosis).

Referensi

- Alfeyev, Hilarion. *The Spritual World of Isaac the Syrian*. Kalamazoo, Michigan: Cistercian Publications Kalamazoo, 2000.
- St. Athanasius. *On the Incarnation*. New York: St. Vladimir's Orthodox Theological Seminary, 1953.
- Brianchaninov, Ignatius. "On the Prayer of Jesus." Boston & London: Shambhala Publications, 2013.
- Brokc, Sebastian. "The Syriac Fathers on Prayer and the Spritual Life." Kalamazoo, Michigan: Cistercian Publications, Inc, 1987.
- Calvin, Yohanes. *Institutio*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2009.
- Coniaris, Anthony M. *Introducing the Orthodox Church: its Faith and Life*. Minneapolis, Minnesota: Light and Life Publishing Company, 1982.
- . *Philokalia the Bible of Orthodox Spirituality*. Minneapolis, Minnesota: Light & Life Publishing Company, 1998.
- Diokleia, Bishop Kallistos Ware of. *The Power of the Name The Jesus Prayer in Orthodox Spirituality*. Fairacres Oxford: SLG PRESS, 1986.
- Gregory Palamas. *The Triads*. Diedit oleh John Meyendorff. Mahwah, New Jersey: Paulist Press, 1983.
- Gulo, Hendi dan Hizkia. "Spiritualitas Doa Puja Yesus Menurut Bapa-Bapa Philokalia." *Manna Rafflesia* 2, no. April (2021): 6–7.
- Hendi. *Formasi Rohani: Fondasi, Purifikasi, dan Deifikasi*. Yogyakarta: LeutikaPrio, 2018.

- . “Pemikiran Bapa-bapa Philokalia Tentang Hesychasm: Pembaruan Batin Menuju Kesempurnaan Seperti Kristus.” *Jurnal Teologi Berita Hidup* 4, no. 2 (2022): 501–517.
- . “Praying Unceasingly : The Jesus Prayer.” *Jurnal Teologi Cultivation* 5, no. 2 (2021): 47–60.
- . “Renewing the Nous: Watchfulness and Praying.” *Dunamis: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 4, no. 2 (2020): 275–295.
- Kawalo, Kres Ari. “Manfaat Doa Dalam Problematika Tokoh-Tokoh Alkitab” 12, no. 1 (2021): 67–87.
- Laoly, Nepho Gerson. “Kajian Biblika , Sistematika dan Misi tentang Pentingnya Doa bagi Gereja” 1, no. 1 (2020): 21–23.
- Luther, Martin. *The Book of Concord the Cobfessions of the Evangelical Lutheran Church*. Diedit oleh Theodore G. Tappert. Fortress Press, 1959.
- Mudak, Sherly. “Makna Doa Bagi Orang Percaya.” *Missio Ecclesiae* 6, no. 1 (2017): 97–111.
- St. Nikodimos of the Holy Mountain, St. Makarios of Corinth. *The Philokalia Volume 1*. London: Faber and Faber, 1995.
- . *The Philokalia Volume 3*. London: Faber and faber, 1984.
- Simbolon, Sahat; Bartholomeus D. Nainggolan. “Analisis Pengaruh Doa Pribadi Terhadap Pertumbuhan Kegiatan Rohani Jemaat di Wilayah 3 Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh Konferens DKI Jakarta dan sekitarnya berdasarkan Efesus 3:18.” *Jurnal Marturia* 1, no. 1 (Juli 2017): 25–55.
- Valamo, Igumen Chariton of. *The Art of Prayer*. London: Faber and Faber, 1966.
- Ware, Archimandrite Kallistos. *The Orthodox Way*. Amerika: A. R. Mowbray & Co. Ltd., 1979.
- Were, Timothy. *The Orthodox Church*. Vol. 33. England: Penguin Group, 1997.
- “(PDF) Lukas 18:35-43 Doa Puja Yesus.” Diakses April 4, 2022. https://www.researchgate.net/publication/337856614_Lukas_1835-43_Doa_Puja_Yesus.
- “Tradition of the Jesus Prayer - HCOC.” Diakses Juli 24, 2023. <https://copticheritage.org/tradition-of-the-jesus-prayer/>.
- “Usai Cabuli Korbannya, Pendeta HL Ajak Berdoa | beritajatim.com.” Diakses Mei 23, 2022. <https://beritajatim.com/hukum-kriminal/usai-cabuli-korbannya-pendeta-hl-ajak-berdoa/>.
- “What is theosis? - BibleAsk.” Diakses Mei 23, 2022. <https://bibleask.org/what-is-theosis/>.