

Berdoa Tanpa Henti

"Tidak diragukan lagi, doa terus-menerus adalah karunia dari Allah, tetapi Dia tidak akan menolak memberikan karunia ini untuk seseorang yang dengan murah hati menanggapi rahmat-Nya." Suatu artikel baru mengenai hidup Kristiani.

18-02-2019

Santo Lukas adalah penginjil yang paling jelas menyoroti pentingnya doa dalam pelayanan Kristus. [1] Dia adalah satu-satunya yang mencatat

tiga perumpamaan yang dikatakan oleh Yesus tentang doa.

Perumpamaan kedua adalah ini: *Dalam sebuah kota ada seorang hakim yang tidak takut akan Allah dan tidak menghormati siapa pun; dan di kota itu ada seorang janda yang selalu datang kepada hakim itu dan berkata: "Belalah hakku terhadap lawanku." Beberapa waktu lamanya hakim itu menolak; tetapi kemudian ia berkata kepada dalam hatinya: "Walaupun aku tidak takut akan Allah dan tidak menghormati siapa pun, namun karena janda ini menyusahkan aku, baiklah aku membenarkan dia, supaya jangan terus saja ia datang dan akhirnya menyerang aku." Dan tidakkah Allah akan membenarkan orang-orang pilihan-Nya, yang siang malam berseru kepada-Nya? [2]*

Ketika memperkenalkan perumpamaan ini, Santo Lukas

menulis: *Ia mengatakan suatu perumpamaan kepada mereka untuk menegaskan, bahwa mereka harus selalu berdoa dengan tidak jemu-jemu.* [3] Dan tak lama kemudian dia mengutip beberapa kata lain dari Yesus tentang perlunya kewaspadaan: *Berjaga-jagalah senantiasa sambil berdoa ...* [4] Penginjil ketiga menekankan bahwa Yesus memberi tahu para muridnya untuk bertekun dalam doa "*siang dan malam*," "*setiap saat*." Dari nada kata-kata Tuhan kita, jelaslah bahwa ini adalah perintah, dan bukan hanya sepenggal nasihat saja.

Untuk mengikuti Tuhan kita dengan seksama kita perlu berdoa tanpa henti, karena Dia sendiri memberi kita suatu keteladanan dan tanpa henti berdoa kepada Allah Bapa-Nya. Seperti yang dikisahkan oleh Santo Lukas: *Dia mengundurkan diri ke tempat-tempat yang sunyi dan berdoa.* [5] Dan juga: *Pada suatu kali*

Dia berdoa di salah satu tempat, dan ketika Dia berhenti, berkatalah seorang dari murid-murid-Nya kepada-Nya, "Tuhan, ajarlah kami berdoa, sama seperti yang diajarkan Yohanes kepada murid-muridnya." [6]

Injil ketiga mencakup banyak peristiwa dimana kita melihat Yesus berdoa sebelum saat-saat menentukan dalam misi-Nya: misalnya, Pembaptisan-Nya; Transfigurasi-Nya; sebelum memilih dan memanggil Dua Belas Rasul; sebelum memenuhi rencana kasih Allah Bapa melalui Sengsara-Nya. [7]

Berbicara tentang keteladanan doa Tuhan kita, Santo Josemaria berkata: "*Para Rasul dipenuhi dengan cinta ketika mereka melihat Kristus berdoa; dan, setelah melihat sikap terus-menerus ini di dalam diri Guru mereka, mereka meminta kepada-Nya: 'Tuhan, ajarlah kami untuk berdoa.'*" [8]

Dalam Kisah Para Rasul, Santo Lukas menggambarkan dengan tiga langkah cepat doa jemaat perdana: *Mereka semua bertekun dengan sehati dalam doa bersama-sama, dengan beberapa perempuan serta Maria, ibu Yesus.* [9] Dan tidak lama sesudah itu: *mereka bertekun dalam pengajaran rasul-rasul dan dalam persekutuan, untuk memecahkan roti dan berdoa.* [10] Ketika Petrus dipenjara karena memberitakan kebenaran dengan berani, *doa yang tekun baginya dilakukan oleh Gereja kepada Allah.* [11]

Setelah Santo Lukas, Santo Pauluslah yang paling jelas menggemarkan perintah Yesus mengenai doa tanpa henti. Dia sering mendesak umat beriman untuk mempraktikkannya; misalnya, ketika dia menulis kepada jemaat di Tesalonika: *berdoalah senantiasa,* [12] dan kepada jemaat di Efesus: *Berdoalah setiap waktu di dalam Roh.* [13] Santo Paulus sendiri

memberi kita contoh, ketika dia mengatakan bahwa dia berdoa tanpa henti untuk kawanannya, siang dan malam. [14]

Mengikuti ajaran Kitab Suci, beberapa Bapa Gereja dan penulis Gereja Purba juga mendesak umat Kristen untuk menjalani kehidupan doa yang terus-menerus. Klemens dari Aleksandria, misalnya, menulis, *“Beberapa orang menetapkan jam-jam tetap untuk berdoa, misalnya yang ketiga, keenam dan kesembilan; tetapi orang Kristen yang sempurna berdoa sepanjang hidupnya, berusaha dengan doanya untuk mengalami persekutuan dengan Allah.”*[15]

Kehidupan doa yang tanpa henti

Sebagai orang Kristen pada umumnya yang ingin mengikuti Kristus secara dekat di segala persimpangan dunia, kita harus mencari persatuan dengan Allah melalui doa yang tanpa henti. *“Setiap*

kali kita merasakan dalam hati kita keinginan untuk maju, keinginan untuk menanggapi Tuhan kita dengan lebih murah hati, dan kita mencari sesuatu untuk membimbing kita, yaitu bintang utara untuk membimbing hidup kita sebagai orang Kristen, maka Roh Kudus akan mengingatkan kita akan kata-kata dalam Injil, yaitu bahwa kita harus berdoa tanpa henti, dan tidak pernah putus asa ... Saya ingin kita, dalam meditasi kita hari ini, mengambil keputusan sekali dan untuk seterusnya bahwa kita harus punya keinginan untuk menjadi jiwa-jiwa yang kontemplatif di jalan, di tengah-tengah pekerjaan kita, dengan mempertahankan percakapan terus-menerus dengan Tuhan kita, dan menjaganya agar tidak putus di sepanjang hari. Jika kita benar-benar ingin menjadi pengikut setia Tuhan kita, ini adalah satu-satunya cara.”[16]

Orang-orang Kristen, sejalan dengan iman mereka, harus berusaha mengubah setiap hari menjadi percakapan yang tanpa henti dan intim dengan Tuhan. Doa bukanlah tindakan terisolasi yang dilakukan dan kemudian dikesampingkan.

“Sepanjang malam aku merenungkan-Mu’ dan ‘doaku membubung kepadamu bagaikan dupa di malam hari.’ Sepanjang hari kita bisa menjadi waktu untuk berdoa — dari malam ke pagi dan dari pagi ke malam. Malah, sebagaimana diingatkan oleh Kitab Suci, bahkan tidur kita pun haruslah menjadi doa.”^{17]}

Poin terakhir ini diajarkan pula oleh beberapa Bapa Gereja seperti Santo Hieronimus, yang mengatakan: *“Para Rasul memerintahkan kita untuk berdoa senantiasa, dan bagi orang-orang kudus, tidur itu sendiri adalah doa.”* ^[18]

Tidak diragukan lagi, doa tanpa henti adalah suatu karunia dari Allah, tetapi Dia tidak akan menolak karunia ini untuk seseorang yang dengan murah hati menanggapi anugerah-Nya. Beberapa praktik kesalehan Kristen sangat cocok untuk dialog tanpa terganggu dengan Tuhan dalam jiwa kita. Praktik-praktik ini pada saat bersamaan merupakan hasil dari cinta yang kita miliki untuk Tuhan kita, dan adalah juga cara untuk meningkatkan cinta itu.

Karena itu kita tidak bisa pasif dalam pertempuran batin kita; kita harus mencari dan mempraktikkan "*pengingat-pengingat manusiawi*" untuk mencapai kehidupan doa yang berkelanjutan. Pengingat atau "*jam alarm*" ini dalam kehidupan batin kita adalah sesuatu yang sangat pribadi, karena cinta itu selalu berdaya-cipta. Itu akan bervariasi sesuai dengan keadaan pribadi kita

masing-masing, tetapi kita semua harus memutuskan metode yang akan kita gunakan untuk dapat berdoa tanpa henti.

Pada saat yang sama, doa kita adalah keterbukaan terhadap orang lain. Dengan berdoa untuk mereka, dan dengan menempatkan mereka di dalam Hati Kristus, kita belajar untuk mengasihi mereka lebih dan lebih baik, dan untuk melayani mereka: *“jika kita ingin membantu orang lain, jika kita benar-benar ingin mendorong mereka untuk menemukan arti sebenarnya dari hidup mereka di bumi ini, kita harus mendasari semuanya itu dengan doa.”* [19]

Seperti yang dikatakan Benediktus XVI dalam bukunya Yesus dari Nazaret, hubungan kita dengan Tuhan kita *“harus hadir sebagai landasan jiwa kita. Agar hal itu terjadi, hubungan ini harus terus-*

menerus dihidupkan kembali dan urusan kehidupan kita sehari-hari harus terus-menerus dikaitkan kembali dengannya. ”[20] Habitus atau kebiasaan mencari hadirat Allah, misalnya, memudahkan kita untuk mengenali hal-hal baik yang Dia berikan kepada kita dan berterima kasih pada-Nya untuk itu. Kebalikannya sama benarnya: ketika kita berusaha untuk berterima kasih kepada Allah atas hal-hal baik yang kita terima setiap hari, termasuk hidup kita, iman kita dan panggilan Kristen kita, kita merasa lebih mudah untuk mengingat Tuhan di saat-saat lain, dan menemukan banyak peluang untuk memuji Dia. “Orientasi ini meresap membentuk seluruh kesadaran kita, kehadiran Tuhan yang hening di jantung pemikiran kita, meditasi kita dan keberadaan kita, adalah apa yang kita maksudkan dengan ‘doa tanpa henti.’” [21]

Santo Paulus memberi kita sebuah keteladanan tentang bagaimana menjalani kehidupan yang penuh syukur: *Aku selalu bersyukur kepada Allah untuk kamu karena rahmat Allah yang diberikan kepadamu dalam Kristus Yesus.* [22]

Demikian pula, Santo Josemaría menasihati kita untuk mengubah seluruh hidup kita menjadi tindakan ucapan syukur yang terus-menerus: *“Dapatkah kita menyadari bahwa Allah mengasihi kita dan tidak dapat dikalahkan dengan cinta dari kita sendiri? ... Hidup kita berubah menjadi doa yang tak kunjung putus, kita menemukan diri kita dengan kejenakaan yang baik dan kedamaian yang tidak pernah berakhir, dan semua yang kita lakukan adalah tindakan ucapan syukur sepanjang hari.”*[23]

Bunda kita Maria yang terberkati berdoa tanpa henti, dan mencapai

puncak kontemplasi. Betapa Yesus pasti memandangnya, dan betapa Maria pasti membala pandangan Putranya! Kita juga tidak perlu heran bahwa kenyataan yang tak terungkapkan ini dilewatkan dalam keheningan, bahkan nyaris tidak diisyaratkan: inilah perkara-perkara yang disimpan Maria dalam hatinya. [24]

[1] Lih. Katekismus Gereja Katolik, 2600

[2] Luk 18: 2-7

[3] Luk 18: 1

[4] Luk 21:36

[5] Luk 5:16

[6] Luk 11: 1

[7] Lih. Luk 3:21; 9:28; 6:12; 22: 41-44

[8] Santo Josemaria, Kristus Lewat, 119

[9] Kisah 1:14

[10] Kisah 2:42

[11] Kisah 12: 5

[12] 1Tes 5:17

[13] Ef 6:18

[14] 1 Tes 3:10; lih. 2 Tes 1:11; Rm 1:10; 1 Kor 1: 4; Flp 1: 4; 1 Tes 1: 2; Fil 4

[15] Klemens dari Aleksandria,
Stromata, 7, 7, 40, 3

[16] Santo Josemaria, Sahabat-
Sahabat Allah, 238

[17] Santo Josemaria, Kristus Lewat,
119

[18] Santo Hieronimus, Epistulae, 22,
37

[19] Sahabat-Sahabat Allah, 239

[20] Joseph Ratzinger - Benediktus XVI, Yesus dari Nazaret, hal. 129

[21] Joseph Ratzinger - Benediktus XVI, Yesus dari Nazaret, hal. 130

[22] 1 Kor 1: 4; lih. Ef 1:16

[23] Kristus Lewat, 144

[24] Lih. Luk 2:51

pdf | dokumen dibuat secara otomatis
dari <https://opusdei.org/id-id/article/berdoa-tanpa-henti/> (16-02-2026)