

opusdei.org

# **Mengenal Dia dan Mengenal Dirimu Sendiri (II): Dengan Kata-kata Yesus Mengajar Kita**

"Hanya dengan mengetahui apa yang Tuhan pegang jauh di dalam hatinya kita bisa belajar berdoa dengan sungguh-sungguh."

01-04-2021

Murid-murid Yesus yang pertama secara terus menerus terpikat dan

dikejutkan oleh Guru mereka. Dia mengajar dengan otoritas. Setan-setan tunduk kepada-Nya. Dia mengklaim memiliki kekuatan untuk mengampuni dosa. Dan Dia melakukan mukjizat yang menghilangkan semua keraguan mereka... Orang yang demikian luar biasa itu pasti menyembunyikan sesuatu yang misterius. Suatu hari saat matahari terbit, ketika mereka akan memulai hari baru yang melelahkan, para murid tidak dapat menemukan Yesus. Karena khawatir, mereka mencari Dia di dalam kota kecil Kapernaum. Tetapi Yesus tidak dapat ditemukan. Akhirnya, di sebuah bukit yang menghadap ke Danau, mereka melihat-Nya — berdoa! (lih. Mrk 1:35).

Penginjil menyiratkan bahwa pada awalnya mereka tidak memahami ini. Tetapi segera mereka menyadari bahwa apa yang terjadi di Kapernaum bukanlah peristiwa yang

terpisah. Doa adalah bagian dari kehidupan Sang Guru seperti halnya khotbah-Nya, perhatian-Nya terhadap kebutuhan orang lain, dan istirahat. Saat-saat yang dihabiskan dalam doa hening membuat mereka terpesona, bahkan jika mereka tidak dapat sepenuhnya memahaminya. Hanya setelah beberapa waktu berlalu bersama Guru barulah mereka berani bertanya kepada-Nya: *Tuhan, ajarlah kami berdoa, sama seperti yang diajarkan Yohanes kepada murid-muridnya* (Luk 11: 1).

### ***Non multa...***

Kita tahu bagaimana Yesus menjawab petisi mereka: dengan doa Bapa Kami. Dan kita juga bisa membayangkan murid-murid-Nya sedikit kecewa: hanya beberapa kata ini? Begitukah cara Sang Guru menghabiskan waktu berjam-jam itu, selalu mengulangi hal yang sama? Mereka mungkin ingin Yesus

mengembangkan ajaran ini untuk mereka. Karenanya Injil Santo Matius bisa lebih mencerahkan bagi kita, karena ini menempatkan ajaran Yesus tentang doa Bapa Kami dalam konteks Khotbah di Bukit. Di sana Kristus menetapkan persyaratan utama untuk berdoa, untuk hubungan yang benar dengan Tuhan. Apa saja persyaratan ini?

Yang pertama adalah *niat yang benar*. Kita perlu menyapa Tuhan karena siapa Dia, dan bukan karena alasan lain; dan tentunya tidak hanya agar orang lain melihat kita, atau supaya kita tampak baik di mata mereka (lih. Mat 6: 8). Kita memanggil Tuhan karena Dia adalah makhluk pribadi, yang tidak dapat kita manfaatkan untuk tujuan kita sendiri. Dia telah memberi kita semua yang kita miliki, dan kita ada hanya melalui Cinta-Nya. Dia telah menjadikan kita anak-anak-Nya dan merawat kita dengan penuh kasih,

dan telah menyerahkan hidup-Nya untuk menyelamatkan kita. Dia tidak hanya pantas mendapatkan perhatian kita, atau pada prinsipnya, karena Dia dapat memberi kita banyak hal. Dia layak mendapatkannya... oleh karena siapa Dia! Santo Yohanes Paulus II, ketika masih menjabat Uskup di Krakow, mengatakan kepada sekelompok orang muda: “Mengapa setiap orang berdoa: orang Kristen, Muslim, Budha, penyembah berhala? Mengapa mereka semua berdoa? Mengapa orang-orang yang bahkan tidak berpikir mereka berdoa melakukannya? Jawabannya cukup sederhana. Saya berdoa karena Tuhan ada. Saya tahu ada Tuhan. Oleh karena itu saya berdoa.”[1]

Yang kedua adalah *kepercayaan*: kita menyapa orang yang adalah Bapa, Abba. Tuhan bukanlah makhluk yang jauh, atau musuh yang perlu kita tenangkan, dengan meredakan

amarah-Nya atau memenuhi tuntutan-Nya yang terus-menerus. Dia adalah Bapa yang mengawasi anak-anak-Nya, yang tahu apa yang mereka butuhkan dan memberikan yang terbaik bagi mereka (lih. Mat 6: 8), dan yang bersukacita dalam mereka (lih. Ams 8:31).

Karenanya kita dapat lebih memahami persyaratan ketiga untuk doa: *tidak menggunakan terlalu banyak kata* (lih. Mat 6: 7). Kemudian kita akan dapat mengalami apa yang Paus Fransiskus katakan kepada kita: “Betapa baiknya berdiri di depan salib, atau berlutut di depan Sakramen Mahakudus, dan hanya berada di hadapan-Nya!” [2] Terlalu banyak kata bisa membosankan hati kita dan mengalihkan perhatian kita. Alih-alih memandangi Tuhan dan beristirahat dalam Cinta-Nya, ada bahaya kita terjebak dalam kebutuhan mendesak kita sendiri, kekhawatiran atau rencana kita.

Artinya, kita bisa saja terjebak dalam diri kita sendiri, tanpa membiarkan doa kita membuka hati kita kepada Tuhan dan Kasih-Nya yang mengubah.

Ada pepatah Latin, *non multa, sed multum*, [3] yang digunakan Santo Josemaria untuk berbicara tentang cara belajar yang menghindari terpecah dalam banyak hal — *non multa* — melainkan mendalami apa yang esensial — *sed multum*. Nasihat ini juga berguna untuk memahami ajaran Yesus tentang doa. Doa Bapa Kami, singkatnya, bukanlah pelajaran yang “mengecewakan”, melainkan wahyu otentik tentang bagaimana membuat “hubungan” yang benar dengan Tuhan.

### ***...sed multum***

“Pada malam kehidupan atau akhir kehidupan, kita akan dihakimi berdasarkan cinta kita. Belajarlah mencintai sebagaimana Tuhan ingin

dicintai dan tinggalkan caramu sendiri bertindak.” [4] Kata-kata Santo Yohanes dari Salib ini mengingatkan kita bahwa mencintai berarti menyesuaikan diri dengan orang lain, merasakan apa yang mereka sukai dan menemukan kebahagiaan kita sendiri dalam mewujudkannya; itu berarti belajar — yang terkadang akan menyebabkan kita menderita — bahwa niat baik kita tidaklah cukup, dan bahwa kita harus belajar bagaimana "melakukannya dengan benar".

Dan dalam mencintai Tuhan, bagaimana kita bisa melakukannya dengan benar? Bagaimana kita bisa tahu apa yang Dia sukai? Kita perlu meminta Dia untuk menunjukkan kepada kita apa yang Dia pegang jauh di dalam hati-Nya. Para murid memohon kepada Yesus: *ajarlah kami untuk berdoa*. Oleh karena itu, belajar bagaimana berdoa bukanlah



masalah “teknik” atau “metode”. Di atas segalanya, itu adalah mengenai membuka diri kepada Tuhan yang telah menunjukkan wajah asli-Nya kepada kita dan membuka kedalaman hati-Nya bagi kita. Hanya dengan mengetahui apa yang Tuhan pegang jauh di dalam hati-Nya maka kita dapat belajar berdoa dengan sungguh-sungguh, untuk mencintai Dia sebagaimana Dia ingin dicintai. Dan karenanya kita bisa belajar untuk “mengabaikan” cara berdoa kita sendiri, dan berdoa dengan cara terbaik, dengan cara yang Dia inginkan.

Doa Bapa Kami dengan demikian adalah instruksi besar Yesus bagi kita untuk menyelaraskan hati kita dengan hati Bapa. Ini adalah doa yang benar-benar "performatif", seperti yang ditekankan beberapa komentator: Sabda-Nya membawa dalam diri kita apa yang mereka maksudkan; itu adalah sabda yang

mengubah kita. Itu bukan sekadar frasa untuk diulang. Sabda ini dimaksudkan untuk mendidik hati kita, untuk mengajarkannya agar berdetak dengan cinta yang menyenangkan Bapa kita di surga.

Dengan mengatakan “Bapa” dan “kami”, saya menempatkan diri saya secara eksistensial dalam hubungan yang mengatur seluruh hidup saya. Kata-kata “jadilah kehendak-Mu” mengajarku untuk mencintai rencana Tuhan. Dan berdoa “ampunilah kesalahan kami seperti kami mengampuni orang yang bersalah kepada kami” membantu saya untuk mendapatkan hati yang lebih berbelas kasihan terhadap orang lain. Santo Agustinus, dalam mengomentari doa Bapa Kami, berkata: “Oleh karena itu, bagi kita kata-kata diperlukan, agar dengan kata-kata itu kita dapat dibantu dalam mempertimbangkan dan mengamati apa yang kita minta,

bukan sebagai sarana yang kita harapkan bahwa Tuhan diberi tahu atau digerakkan untuk patuh. ”[5] Dengan mendoakan kata-kata ini kita belajar untuk menyapa Tuhan dengan berfokus pada apa yang benar-benar penting.

Merefleksikan berbagai petisi dalam doa Bapa Kami, mungkin dengan bantuan salah satu hasil komentar besar seperti dari Santo Siprianus atau Santo Thomas Aquinas, [6] atau dengan yang lebih baru seperti *Katekismus Gereja Katolik*, dapat menjadi cara yang baik untuk memulai atau memperbarui kehidupan doa kita, dan dengan demikian memperdalam Kasih yang seharusnya mendasari seluruh hidup kita.

### **Dengan kata-kata yang terinspirasi**

Para murid, saksi dari doa Yesus, juga melihat Dia sering memanggil Bapa dengan kata-kata dari Mazmur.

Dia pasti telah mempelajari ini dari ibu-Nya dan Santo Joseph. Mazmur membantu doa-Nya hingga saat tertinggi pengorbanannya di kayu Salib. *Elí, Elí, lamma sabachtani?* — Kata-kata ini dalam bahasa Aramaic adalah ayat pertama dari Mazmur 22, yang Yesus ucapkan pada saat puncak penebusan kita. Santo Matius juga memberitahu kita bahwa pada Perjamuan Terakhir, *sesudah menyanyikan nyanyian pujian, mereka pergi ke Bukit Zaitun (Mat 26:30)*. Nyanyian pujian apa yang akan didoakan oleh Kristus sendiri?

Selama perjamuan Paskah, orang-orang Yahudi minum empat gelas anggur, yang melambangkan empat janji Tuhan bagi umat-Nya ketika membebaskan mereka dari Mesir: *Aku akan mengeluarkanmu, Aku akan membebaskanmu, Aku akan menebusmu, Aku akan membawamu...* (Kel 6: 6-7). Ini diminum pada saat yang berbeda

selama makan sambil menyanyikan nyanyian pujian Hallel, yang namanya berasal dari kata pertama *hallel* atau “aleluya.” [7] Yesus pasti telah melafalkannya dengan rasa syukur yang besar dan penyerahan dalam Tuhan, Bapa-Nya, sebagai orang Israel sejati, mengetahui bahwa dalam doa-doa terilham ini terkandung seluruh sejarah kasih Allah bagi umat-Nya. Mereka mengajarkan hati manusia bagaimana mendekati Tuhan yang kekayaannya yang tak terbatas tidak akan pernah habis: dengan pujian, pemujaan, petisi, meminta pengampunan...

Maka tidak mengherankan, bahwa orang Kristiani perdana mengikuti teladan Yesus dalam berdoa dengan cara ini, didorong juga oleh nasihat Santo Paulus: *hendaklah kamu penuh dengan Roh, dan berkata-katalah seorang kepada yang lain dalam mazmur, kidung puji-pujian dan*

*nyanyian rohani. Bernyanyi dan bersoraklah bagi Tuhan dengan segenap hati. Ucaplah syukur senantiasa atas segala sesuatu dalam nama Tuhan kita Yesus Kristus kepada Allah dan Bapa kita (Ef 5: 19-20). Seperti doa Bapa Kami, kata-kata dalam Mazmur mendidik hati mereka, membuka mereka pada hubungan yang otentik dengan Tuhan. Mereka menemukan, dengan takjub dan rasa syukur, bagaimana ayat-ayat itu menubuatkan kehidupan Kristus. Dan, di atas segalanya, mereka memahami bahwa tidak ada hati manusia yang membuat kata-kata pujian dan permohonan ini sempurna yang dilakukan-Nya. "Didoakan dan digenapi di dalam Kristus, Mazmur adalah elemen penting dan permanen dari doa Gereja. Mereka cocok untuk manusia dalam segala kondisi dan waktu. "[8] Kita juga akan menemukan di dalamnya"*

ajaran yang kuat "(lih. Ibr 5:14) untuk doa kita.

Dan bukan hanya Mazmur. Doa-doa kita segera dilengkapi dengan nyanyian pujian dan lagu rohani, digunakan untuk memuji tiga Pribadi Tuhan yang kudus, yang telah mengungkapkan diri-Nya sebagai persekutuan Pribadi, Bapa, Putra dan Roh. Maka dimulailah komposisi doa yang akan digunakan dalam Liturgi dan memelihara kesalehan orang-orang selama berabad-abad. Doa-doa ini, buah dari kasih Gereja kepada Tuhannya, adalah harta yang dapat membimbing dan mendidik hati kita. Seperti yang ditekankan Santo Josemaria: "Doamu haruslah liturgiah. Betapa aku ingin melihatmu menggunakan mazmur dan doa dari buku doa, daripada doa pribadi pilihanmu sendiri." [9]

**Di bawah dorongan Roh Kudus**

Kata-kata doa Bapa Kami, Mazmur dan doa-doa Gereja lainnya tentunya telah membimbing kita dalam hubungan kita dengan Tuhan, meskipun kita mungkin belum merefleksikan kenyataan ini. Namun demikian, firman Tuhan itu “hidup”, dan dengan demikian dapat membuka cakrawala yang baru dan tidak terduga. Seperti yang kita baca di surat kepada orang Ibrani: *firman Allah hidup dan kuat, lebih tajam daripada pedang bermata dua mana pun; ia menusuk amat dalam sampai memisahkan jiwa dan roh, sendi-sendi dan sumsum, ia sanggup membedakan pertimbangan dan pikiran hati kita.* (Ibr 4:12).

Oleh karena itu, kata-kata yang sama, yang direfleksikan sekali dan lagi, dapat memiliki nada yang berbeda. Kadang-kadang mereka mungkin membuka cakrawala baru di depan mata kita, tanpa kita bisa menjelaskan dengan jelas mengapa



demikian. Roh Kuduslah yang bertindak dalam pikiran dan hati kita. Seperti Santo Agustinus yang dengan fasih berkhotbah: “Suara kata-kataku terdengar olehmu, tetapi Guru ada di dalam... Apakah engkau ingin bukti ini? Apakah engkau semua tidak mendengar homili ini? Namun berapa banyak yang akan pergi dari tempat ini tanpa belajar! Saya, untuk bagian saya, telah berbicara kepada semua; tetapi mereka yang kepadanya Urapan di dalam tidak berbicara, mereka yang Roh Kudus di dalam tidak mengajar, mereka yang kembali tanpa diajar.”[10]

Oleh karena itu kita melihat ikatan erat antara Roh Kudus, firman yang diilhami dan kehidupan doa kita. Gereja memanggil Roh Kudus sebagai "Guru batin," yang membimbing dan mendidik hati kita dengan kata-kata yang Yesus sendiri ajarkan kepada kita, yang membantu

kita menemukan di dalamnya cakrawala yang selalu baru, untuk mengenal Tuhan dengan lebih baik dan mencintainya lebih setiap hari.

\*\*\*

*Maria menyimpan segala perkara itu di dalam hatinya dan merenungkannya* (Luk 2:19). Doa Bunda kita mendapatkan kekuatan dari hidupnya sendiri dan dari rajin bermeditasi pada Firman Tuhan. Di sana Maria mencari cahaya yang dibutuhkan untuk memahami lebih dalam apa yang terjadi di sekitarnya. Dalam kidung pujiannya — *Magnificat* — kita melihat betapa melimpahnya Kitab Suci yang menjadi asupan terus-menerus untuk doanya. *Magnificat* dipenuhi dengan referensi ke Mazmur dan kata-kata lain dari Kitab Suci, termasuk "kidung Hana" (1 Sam 2: 1-11) dan penglihatan dari Yesaya (Yes 29: 19-20), antara lain. [11] Jadi

Roh Kudus sedang mempersiapkan dalam hati Bunda Maria persetujuan tanpa syaratnya terhadap pesan malaikat. Kita mempercayakan diri kita pada perantaraan Maria, meminta agar kita juga boleh membiarkan Sabda Ilahi mendidik hati kita dan membuat kita siap untuk menjawab *fiat!* – terjadilah padaku!, Aku mau! – terhadap begitu banyak rencana yang telah disiapkan Tuhan untuk hidup kita.

*Nicolás Álvarez de las Asturias*

---

[1] Karol Wojtyła, Ejercicios espirituales para jóvenes, BAC, Madrid 1982, p. 89.

[2] Paus Fransiskus, Evangelii Gaudium, no. 264.

[3] Bdk. Jalan, no. 333.

[4] Santo Yohanes dari Salib, *Sayings of Light and Love*, 59.

[5] Santo Agustinus, Letter 130.

[6] Bdk. Santo Siprianus, *On the Lord's Prayer*, *Early Church Classics*, London, 1914; *The Catechetical Instructions of St. Thomas Aquinas*, "Explanation of the Lord's Prayer," *Veritatis Splendor Publications*, 2012, pp. 253ff.

[7] Hallel tersusun dari berbagai Hallel kecil (Mzm 113-118) dan Hallel besar (Mzm 136), di dalamnya ulangan "bahwasanya untuk selamanya kasih setia-Nya" diulang di setiap ayat. Perjamuan Paskah diakhiri dengan menyanyikan Mazmur 136.

[8] *Katekismus Gereja Katolik*, no. 2597.

[9] *Jalan*, no. 86.

[10] Santo Agustinus, 3rd Homily on the First Letter of Saint John, 13.

[11] Selain yang telah dikutip, juga meliputi referensi ke Hab 3:18; Ayub 12:19-20; 5:11-12 dan Mzm 113:7; 136:17-23; 34:2-3; 111:9; 103:1; 89:11; 107:9; 34:10; 98:3; 22:9.

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
id-id/article/dengan-kata-kata-yesus-  
mengajar-kita/](https://opusdei.org/id-id/article/dengan-kata-kata-yesus-mengajar-kita/) (12-04-2025)