opusdei.org

Mengenal Dia dan Mengenal Dirimu Sendiri (IV): Belajar Cara Mendengarkan

Beata Guadalupe menulis tentang kehidupan doanya: "Pergilah lebih dalam dalam keheningan itu untuk sampai di mana hanya Tuhan saja: di mana bahkan para malaikat tidak bisa masuk tanpa izin kami." Sebuah artikel baru dalam seri tentang doa.

25-07-2021

Tuhan memilih Musa untuk misi penting: untuk membimbing umat-Nya dalam tahap baru sejarah keselamatan. Dengan kerjasamanya, Israel dibebaskan dari perbudakan di Mesir dan dibawa menuju Tanah Perjanjian. Melalui mediasinya, orang-orang Yahudi menerima loh Hukum dan pedoman untuk menyembah Tuhan. Bagaimana Musa mencapai titik ini? Bagaimana dia bisa mencapai keselarasan yang erat dengan Tuhan yang, seiring waktu, akan membuat hidupnya begitu bermanfaat bagi begitu banyak orang: untuk seluruh orang Yahudi dan untuk kita semua yang akan datang setelahnya?

Meskipun Musa dipilih oleh Tuhan sejak lahir, seperti yang ditunjukkan oleh pelariannya dari penganiayaan Firaun, sangat mengejutkan bahwa dia bertemu dengan Tuhan hanya setelah bertahun-tahun. Di masa mudanya dia tampak seperti orang

biasa, meskipun dengan perhatian yang besar terhadap sesama orang Yahudi (lih. Kel 2:15). Mungkin yang paling tepat menjelaskan perubahannya adalah kesiapannya untuk mendengarkan Tuhan. [1] Kita juga, untuk mencapai panggilan kita, perlu diubah melalui kemampuan kita untuk mendengarkan. Tentunya, tidak mudah untuk mencapai kedekatan dengan Tuhan seperti yang dijelaskan kitab Keluaran bagi kita: Tuhan berbicara kepada Musa dengan berhadapan muka seperti seorang berbicara kepada temannya (Kel 33:11). Proses ini biasanya memakan waktu bertahun-tahun – seluruh hidup kita – dan seringkali kita perlu mulai lagi untuk belajar bagaimana berdoa, seolah-olah kita baru saja memulai dialog kita dengan Tuhan.

"Musa, Musa!"

Menemukan kebutuhan kita akan doa berarti menyadari bahwa Dia "lebih dulu mengasihi kita" (1 Yoh 4:19), dan juga bahwa Dia lebih dulu berbicara kepada kita. "Maka Allah menciptakan manusia itu menurut gambar-Nya, menurut gambar Allah diciptakan-Nya dia; laki-laki dan perempuan diciptakan-Nya mereka. Allah memberkati mereka, lalu Allah berfirman kepada mereka…" (Kej 1: 27-28). [2] Tuhan, yang mengambil inisiatif dalam menciptakan kita karena kasih dan memilih kita untuk misi tertentu, juga mengambil langkah pertama dalam kehidupan doa kita. Dalam dialog kita dengan Tuhan, Dialah yang mengucapkan kata pertama.

"Kata pertama" ini sudah dapat ditemukan dalam kerinduan akan Tuhan yang Dia sendiri taburkan di dalam hati kita dan yang dibangunkan oleh banyak pengalaman berbeda. Penampakan

Tuhan yang pertama kepada Musa terjadi di Horeb, juga disebut "gunung Allah". Di sana malaikat Tuhan menampakkan diri kepadanya dalam nyala api dari tengah-tengah semak; dan dia melihat, dan lihat, semak itu terbakar, namun belum habis dilalap. Dan Musa berkata, “Baiklah aku menyimpang ke sana untuk memeriksa penglihatan yang hebat itu. Mengapakah tidak terbakar semak duri itu?” (Kel 3: 2-3). Lebih dari sekadar ingin tahu tentang peristiwa luar biasa ini, Musa merasakan bahwa sesuatu yang transendental, lebih tinggi dari dirinya, sedang terjadi.

Dalam hidup kita juga kita bisa kagum dengan peristiwa yang membuka dimensi realitas yang lebih dalam bagi kita. Ini sering kali merupakan penemuan yang sangat pribadi tentang sesuatu yang mungkin gagal kita hargai. Kita

merasakan kehadiran Tuhan dalam menyadari salah satu karunia-Nya, atau dalam melihat bagaimana kemunduran dan kesulitan telah membantu kita menjadi dewasa dan mempersiapkan kita untuk menghadapi keadaan atau tugas yang menantang. Ini juga bisa menjadi penemuan yang kita buat di dunia sekitar kita: dalam keluarga kita, pada teman kita, atau dalam keindahan alam… Dalam satu atau lain cara kita menemukan kebutuhan untuk berdoa, mengucap syukur, meminta bantuan… dan kita berpaling kepada Tuhan. Ini langkah pertama.

Ketika Tuhan melihat bahwa dia belok untuk melihat, Tuhan memanggilnya dari semak-semak, “Musa, Musa!” Dan dia berkata, “Ya, Allah” (Kel 3: 4). Dialog dimulai ketika kita melihat Tuhan, menyadari bahwa Dia sudah melihat kita. Dan perkataan kita, jika

diperlukan, muncul setelah kita pertama kali mendengarkan Dia. Jika kita mencoba sendiri, kita tidak akan pernah bisa berdoa. Sebaliknya, kita perlu mengalihkan pandangan kita kepada Tuhan kita dan mengingat janji-Nya yang menghibur: Aku menyertai kamu senantiasa sampai kepada akhir zaman (Mat 28:20).

Karenanya, kepercayaan kepada Tuhan sangat penting untuk doa yang tulus. Seringkali cara terbaik untuk mulai berdoa adalah meminta Tuhan untuk mengajar kita. Inilah yang para rasul lakukan dan itu adalah jalan yang dianjurkanSaint Josemariauntuk kita ikuti: “Jika Anda pikir Anda belum cukup siap untuk berdoa, pergilah kepada Yesus seperti yang dilakukan murid-muridnya dan katakan kepada-Nya, ‘Tuhan, ajari kami caranya berdoa’ (Luk 11: 1). Anda akan menemukan bagaimana Roh Kudus datang untuk membantu kelemahan

kita; ketika kita tidak tahu doa apa yang harus diucapkan, untuk berdoa sebagaimana mestinya, Roh sendiri menjadi perantara bagi kita, dengan keluhan yang melampaui semua ucapan (Roma 8:26), yang tidak mungkin untuk dijelaskan, karena tidak ada kata-kata yang cukup untuk mengungkapkannya kedalamannya. ”[3]

“Lepaskan sepatu dari kakimu”

Di akhir beberapa hari retreat spiritual, Beata Guadalupe Ortiz de Landázuri menulis kepada Santo Josemaria: “Saya telah memberi tahu Anda dalam surat-surat lain tentang bagaimana saya mendekat kepada Tuhan di dalam hati saya, tentang doa saya. Ketika saya berusaha sedikit, Tuhan kita membuatnya mudah bagi saya dan saya menyerahkan diri sepenuhnya.” [4] Inisiatif untuk berdoa, dan doa itu sendiri, adalah anugerah dari Tuhan.

Tapi kita juga bisa bertanya pada diri sendiri: apa peran kita di sini? Dialog dengan Tuhan kita adalah anugerah, dan karenanya tidak hanya pasif, karena untuk menerimanya kita perlu ingin menerimanya.

Selain sangat ingin menerima rahmat ini, apa lagi yang dapat kita lakukan untuk mencapai kehidupan doa yang intens? Titik awal yang baik adalah menyadari siapa yang kita tuju, dan menanggapinya dengan sikap hormat dan adorasi. Dalam dialog di Gunung Horeb, Tuhan berkata kepada Musa: “Janganlah datang dekat-dekat: tanggalkanlah kasutmu dari kakimu, sebab tempat, di mana engkau berdiri itu, adalah tanah yang kudus.” Dan dia berkata, “Akulah Allah ayahmu, Allah Abraham, Allah Ishak dan Allah Yakub." Lalu Musa menutupi mukanya, sebab ia takut memandang Allah.” (Kel 3: 5-6).

Melepas sepatunya dan menutupi wajahnya adalah jawaban dari nabi terbesar bangsa Israel dalam pertemuan pertamanya dengan Tuhan. Dengan melakukan itu dia mengungkapkan kesadarannya yang dalam tentang berada di hadapan Tuhan yang transenden. Kita dapat melakukan hal yang sama ketika kita mendekat kepada Yesus di Tabernakel dalam sikap adorasi. Seperti yang dikatakan oleh Benediktus XVI dalam doa berjaga dengan orang-orang muda di hadapan Yesus dalam Sakramen Mahakudus: “Di sini, di dalam Hosti Suci, dia hadir di hadapan kita dan di tengah-tengah kita. Seperti pada saat itu, sekarang dia secara misterius terselubung dalam keheningan suci; seperti pada saat itu, di sinilah wajah sejati Tuhan terungkap. Bagi kita ia menjadi sebutir gandum yang jatuh ke tanah dan mati dan menghasilkan buah sampai akhir dunia (lih. Yoh 12:24). Dia hadir sekarang seperti

dulu di Betlehem. Dia mengundang kita ke ziarah batin yang disebut adorasi. Mari kita berangkat dalam ziarah roh ini dan marilah kita memintanya menjadi pemandu kita. ”[5]

Kita mengungkapkan adorasi dalam doa kita dengan berbagai cara. Di hadapan Yesus dalam Sakramen Mahakudus, misalnya, kita berlutut sebagai tanda kecilnya kita di hadapan Tuhan. Dan ketika keadaan tidak memungkinkan bagi kita untuk berdoa di hadapan Sakramen Mahakudus, kita dapat melakukan sesuatu yang setara seperti menumbuhkan kesadaran bahwa Tuhan benar-benar ada di dalam jiwa kita dan “berlutut” di dalam, melafalkan dengan tenang setiap kata dari doa pembuka atau kata lainnya. doa yang mengingatkan kita bahwa kita ada di hadapan-Nya.

“Awan menutupinya”

Ketika Musa menerima loh Hukum Taurat, dialognya dengan Tuhan terjadi di tengah-tengah manifestasi kemuliaan Tuhan yang luar biasa, tetapi juga keintiman yang luar biasa. “Kemuliaan TUHAN diam di atas gunung Sinai, dan awan itu menutupinya enam hari lamanya; pada hari ketujuh dipanggil-Nyalah Musa dari tengah-tengah awan itu. Tampaknya kemuliaan TUHAN sebagai api yang menghanguskan di puncak gunung itu pada pemandangan orang Israel. Masuklah Musa ke tengah-tengah awan itu dengan mendaki gunung itu. Lalu tinggallah ia di atas gunung itu empat puluh hari dan empat puluh malam lamanya.” (Kel 24: 16-18).

Awan memanifestasikan kemuliaan Tuhan dan menggambarkan kehadiran Roh Kudus. Tapi itu juga membangun suasana keakraban dalam dialog antara nabi dan

Penciptanya. Karenanya kita belajar bahwa untuk berdoa kita perlu memperoleh beberapa kebajikan yang membuat keintiman dengan Tuhan lebih mudah: cinta untuk keheningan, baik eksterior maupun interior; keteguhan; dan kemampuan untuk mendengarkan dengan cermat, yang memungkinkan kita untuk mendengar suaranya.

Kadang-kadang kita merasa sulit untuk menghargai keheningan, dan jika dalam doa kita gagal mendengar apa pun, kita mungkin mencoba mengisi waktu dengan kata-kata, dengan membaca, atau bahkan dengan gambar dan audio. Meskipun kita melakukannya dengan niat baik, kita mungkin merasa sulit untuk mendengarkan Tuhan. Mungkin kita membutuhkan “pertobatan untuk diam,” yang lebih dari sekedar berdiam diri. Santo Josemaria menulis refleksi pada musim panas 1932 yang kemudian diterbitkan

dalam The Way, yang memberikan ekspresi grafis tentang bagaimana dialog kita dengan Tuhan harus selalu mengambil jalan ini: “Diam adalah penjaga pintu kehidupan batin.” [6]

Kebisingan eksternal dan nafsu yang sulit diatur membuyarkan perhatian kita, sementara keheningan memulihkan persatuan di hati kita dan menuntun kita untuk merenungkan arah hidup kita. Aktivisme dan kecerdasan dalam doa kita tidak membuat kita lebih dekat dengan Tuhan, juga tidak memungkinkan kita untuk bertindak dengan kedalaman yang sebenarnya. Ketika kita gelisah, kita tidak punya waktu untuk mengingat kembali hati kita, untuk berpikir, untuk hidup dalam, sementara keheningan, baik interior maupun eksterior, membawa kita pada perjumpaan dengan Tuhan, untuk mengagumiNya. Oleh karena itu, doa

membutuhkan keheningan yang tidak hanya negatif dan kosong, tetapi juga diisi dengan Tuhan dan menuntun kita untuk menemukan kehadiran-Nya. Seperti Beata Guadalupe menulis: “Masuk lebih dalam dalam keheningan itu untuk tiba di mana hanya Tuhan berada: di mana bahkan para malaikat tidak bisa masuk tanpa izin kami. Untuk memuja Tuhan, memuji Dia dan mengatakan hal-hal yang penuh kasih sayang.” [7] Ini adalah keheningan yang memungkinkan kita untuk mendengarkan Tuhan.

Maka, ini adalah pertanyaan tentang memusatkan perhatian kita — kecerdasan, kemauan, dan kasih sayang kita — pada Tuhan, agar diri kita ditantang oleh-Nya. Oleh karena itu, kita dapat bertanya kepada diri sendiri, seperti yang disarankan Paus Fransiskus: “Adakah saat-saat ketika Anda menempatkan diri Anda dengan tenang di hadirat Tuhan,

ketika Anda dengan tenang menghabiskan waktu bersama-Nya, ketika Anda berjemur dalam pandangannya? Apakah Anda membiarkan apinya mengobarkan hati Anda? Kecuali Anda membiarkan Dia semakin menghangatkan Anda dengan cinta dan kelembutan-Nya, Anda tidak akan terbakar. Lalu bagaimana Anda akan dapat membakar hati orang lain dengan perkataan dan kesaksian Anda?" [8]

Bersamaan dengan keheningan, yang tidak kalah pentingnya adalah keteguhan, karena berdoa membutuhkan keteguhan hati. Itu membutuhkan waktu dan usaha, seperti yang terjadi pada Musa, yang menghabiskan enam hari tertutup awan, dan hanya pada hari ketujuh menerima firman Tuhan. Pertama-tama, keteguhan eksterior untuk setia pada waktu yang kurang lebih ditetapkan untuk doa dan durasi

tertentu. Seperti yang selalu disarankan oleh Santo Josemaria: “Waktu doa Anda harus untuk durasi yang tetap dan waktu yang tetap. Jika tidak, kita akan mengutamakan kenyamanan kita sendiri, yang mana merupakan kurangnya mortifikasi. Dan doa tanpa mortifikasi sama sekali tidak efektif.” [9] Jika motif kita adalah kasih, keteguhan ini akan menjadi pintu menuju persahabatan dengan Tuhan yang diungkapkan dalam percakapan, karena Dia tidak pernah memaksakan diri. Dia hanya berbicara kepada kita jika kita menginginkan Dia. Keteguhan di pihak kita adalah cara untuk menunjukkan dan menumbuhkan keinginan kuat kita untuk menerima kata-kata kasih sayang-Nya.

Selain keteguhan eksterior, kita juga membutuhkan keteguhan interior, sebagai bagian dari pembelajaran cara mendengarkan. Kita perlu memfokuskan kecerdasan kita dan

melawan penyebaran, memacu keinginan kita untuk melakukan tindakan cinta, dan memelihara kasih sayang kita, yang terkadang jarang. Upaya ini bisa melelahkan, terutama jika kita harus melakukannya terlalu sering karena banyak gangguan. Selain itu, tekad untuk mendengarkan tidak boleh disamakan dengan ketelitian atau metode konsentrasi yang berlebihan, karena doa kita harus mengalir dengan bebas. Di atas segalanya, itu mengalir di mana Tuhan mengizinkannya – angin bertiup kemana ia mau (Yoh 3: 8) – tetapi juga sesuai dengan situasi khusus kita. Sebagian besar dari doa kita terkadang hanya memikirkan orang yang kita cintai dan meminta Tuhan untuk mereka, yang sudah bisa menjadi dialog cinta.

Beberapa nasihat khusus yang dapat membantu tekad kita untuk belajar bagaimana mendengarkan:

menghindari “*multitasking*” apa pun agar tetap fokus dan hadir selama dialog, tidak mengkhawatirkan masalah lain; memupuk watak seseorang yang ingin belajar, dengan rendah hati mengakui ketiadaan kita dan kesempurnaan Tuhan, mungkin dengan menggunakan aspirasi atau doa singkat; mengajukan pertanyaan khusus kepada Tuhan kita, dan memberikan ruang bagi-Nya untuk menjawab ketika Dia menginginkan, atau sekadar mengatakan kepada-Nya bahwa kita siap untuk melakukan apa pun yang Dia minta dari kita; merefleksikan Cinta-Nya dan membiarkan pikiran kita pergi kemanapun kita dituntun, sambil berjuang melawan gangguan; belajar untuk menjaga pikiran kita tetap terbuka untuk membiarkan diri kita dikejutkan oleh-Nya dan untuk memimpikan impian Tuhan, tanpa berusaha terlalu "mengendalikan" doa kita. Jadi kita membuka hati kita untuk misteri Tuhan dan “logika”-

Nya, dan kita dapat menerima dengan damai fakta bahwa kita tidak yakin ke mana Dia menuntun kita.

“Tunjukkan kemuliaanmu”

Ketika memulai waktu doa, kita memiliki pengharapan yang masuk akal bahwa Tuhan akan berbicara kepada kita — seperti yang sering terjadi. Namun demikian, kita mungkin merasa frustasi ketika selesai dan kita belum mendengar apa-apa, atau sangat sedikit. Tapi apapun yang terjadi, kita harus yakin bahwa doa selalu berbuah. Di Gunung Sinai, Musa berkata, “Perlihatkanlah kiranya kemuliaan-Mu kepadaku. Tetapi firman-Nya: "Aku akan melewatkan segenap kegemilangan-Ku dari depanmu dan menyerukan nama TUHAN di depanmu: Aku akan memberi kasih karunia kepada siapa yang Kuberi kasih karunia dan mengasihani siapa yang Kukasihani. Lagi firman-Nya:

"Engkau tidak tahan memandang wajah-Ku, sebab tidak ada orang yang memandang Aku dapat hidup. Berfirmanlah TUHAN: "Ada suatu tempat dekat-Ku, di mana engkau dapat berdiri di atas gunung batu; apabila kemuliaan-Ku lewat, maka Aku akan menempatkan engkau dalam lekuk gunung itu dan Aku akan menudungi engkau dengan tangan-Ku, sampai Aku berjalan lewat. Kemudian Aku akan menarik tangan-Ku dan engkau akan melihat belakang-Ku, tetapi wajah-Ku tidak akan kelihatan." (Kel 33: 18-23). Jika Musa merasa frustrasi karena tidak melihat wajah Tuhan, seperti yang diharapkannya, dia mungkin sudah menyerah untuk mencoba atau kehilangan motivasinya untuk pertemuan di masa depan. Tetapi Musa membiarkan dirinya dipimpin oleh Tuhan dan dengan demikian menjadi orang yang dikenal Tuhan secara langsung (Ul 34:10).

Kunci doa bukanlah mencapai hasil yang nyata, apalagi menyibukkan diri untuk jangka waktu tertentu. Apa yang kita cari melalui dialog kita dengan Tuhan bukanlah untuk melihat hasil langsung, tetapi untuk mencapai suatu keadaan, dengan kata lain, di mana doa diidentifikasi lebih sepenuhnya dengan hidup kita sendiri: dengan pikiran, kasih sayang, harapan dan mimpi… Kita ingin bersama Tuhan, untuk tinggal di hadapan-Nya sepanjang hari. Singkatnya, buah utama doa adalah hidup di dalam Tuhan. Kemudian doa dipandang sebagai komunikasi hidup: hidup diterima dan hidup dijalani, hidup disambut dan hidup diberikan. Tidak masalah jika kita tidak memiliki perasaan hangat atau cahaya yang menakjubkan. Dengan cara yang jauh lebih sederhana, tema doa kita, seperti yang dikatakan Santo Josemaria, [10] akan menjadi tema hidup kita, dan sebaliknya. Karena seluruh hidup kita akan

menjadi doa yang otentik, membuka "ke dalam arus yang lebar dan mengalir lancar." [11]

Jorge Mario Jaramillo

---

[1] Benedict XVI berkata dalam katekesisnya mengenai doa: “Sebagaimana kita baca dalam Perjanjian Lama, kita melihat seorang tokoh yang menonjol di antara lainnya: Musa, lebih tepatnya seorang pendoa.” General Audience, 1 June 2011.

[2] Hal yang sama terjadi pada perintah kedua dari penciptaan manusia: bdk. Kej 2:16.

[3] Friends of God, no. 244.

[4] Letter, 12 December 1949, in Letters to a Saint, ch. 2.

[5] Benedict XVI, Address, 20 August 2005.

[6] The Way, 281.

[7] Mercedes Eguíbar Galarza, Guadalupe Ortiz de Landázuri. Ares, Milan, 2019, p. 79.

[8] Francis, Apost. Exhort. Gaudete et exsultate, no. 151.

[9] Furrow, no. 446.

[10] Bdk. Christ is Passing By, no. 174.

[11] Friends of God, no. 306.

pdf | dokumen dibuat secara otomatis dari https://opusdei.org/id-id/article/mengenal-dia-dan-mengenal-dirimu-sendiri-iv-belajar-cara-mendengarkan/ (12-01-2026)