

MENUJU KEBAHAGIAAN DAN PERSATUAN DENGAN ALLAH MELALUI METODE PENYERUAN NAMA ALLAH

*Shelomita Selamat (innocentiapkarm@gmail.com) dan
Eleine Magdalena (eleinemagdalen@gmail.com)*

Abstract

The calling of God's name in meditation is a Christian traditional spiritual wealth which can be practiced by all people who are seeking the inner solitude and silence. All means that have been known in traditions and religions which lead to God's name as ultimate reality can be a medium towards the union of God. By calling God's name based on love and self-surrender, a person can reach the inner solitude in the union of God. The calling of God's name in meditation gives the interior transformation which gives effects for improving life quality from the five respondents in this research. The existential emptiness can only be filled by God and this can be reached by one's awareness on God's existence in the souls by calling His name in love.

Key words: Calling God's name, meditation, joy, solitude, love.

Pendahuluan

Manusia diciptakan oleh Allah dan hanya untuk Allah. Kerinduan akan Allah (*desiderium Dei*) terukir dalam hati setiap manusia tanpa terkecuali (bdk. KGK 27). Hal inilah yang membuat manusia tidak tenang dan merasa ada sesuatu yang kurang sebelum hatinya dipenuhi oleh kehadiran Allah. Hanya di dalam Allah, manusia menemukan kebenaran dan kebahagiaan yang sejati. St. Agustinus, seorang uskup dan pujangga Gereja di abad-abad awal kekristenan mengungkapkan, “...*inquietum est cor meum donec requiescat in Te*” (gelisah hatiku sebelum beristirahat di dalam Engkau). Pengalaman St. Agustinus juga dirasakan oleh manusia yang hidup di zaman sekarang.¹⁴⁵ Di tengah berbagai aktivitas dan kesibukan, ada semacam kekosongan dalam diri mereka. Kekosongan eksistensial yang hanya dapat dipenuhi dengan kehadiran Sang Pencipta. Soren Kierkagaard dalam Armawi (2011, p. 25) menunjukkan tiga tingkat eksistensi manusia. Pertama, taraf eksistensi estetis di mana orang mencari kenikmatan jasmaniah dan rohaniah, namun batinnya kosong. Apa yang memenuhi dorongan emosi dan nafsu ternyata sangat terbatas. Dua orang subjek yang diwawancarai adalah sepasang suami istri Rico dan Feny (bukan nama sebenarnya). Mereka adalah

¹⁴⁵ Penulis mengadakan penelitian kualitatif kepada beberapa responden di Indonesia yang mempraktekkan metode penyeruan nama Allah.

pengusaha yang mempunyai pabrik di luar negeri. Kehidupan ekonomi mapan, pergaulan luas, keliling dunia, fasilitas mewah memberikan rasa senang dan puas sementara. Banyak keinginan yang terus dikejar. Hidup untuk mengumpulkan uang. Ada kekosongan yang terus ingin dipenuhi. Kehidupan ekonomi mapan dan pergaulan luas belum cukup memberi kepuasan. Mereka mengikuti meditasi untuk mendapatkan ketenangan. Kedua, taraf eksistensi etik di mana manusia tertuju kepada hal batiniah. Nilai-nilai yang baik dan buruk, pertimbangan etis dan kewajiban menjadi perhatian utamanya. Setelah mengikuti meditasi selama 2 tahun, Rico tertarik mendalami praktik olah nafas untuk penyembuhan. Demikian juga Dani dan Santi (bukan nama sebenarnya) mengikuti meditasi dan yoga selama sepuluh tahun. Mereka adalah pengusaha otomotif. Tujuan awalnya adalah untuk menyembuhkan Santi istrinya yang mengalami depresi. Setelah sembuh, Santi akhirnya terpanggil untuk melayani orang sakit. Mereka mengatakan bahwa lewat meditasi mereka dapat berbuat baik, menolong sesama terutama orang sakit. Ketiga, taraf eksistensi religius manusia mengatasi diri yang terbatas dan mempercayakan diri kepada yang mutlak, yaitu Allah sendiri. Kepercayaan kepada Allah ini suatu yang subjektif eksistensial yang memunculkan kesejatian pribadi manusia. Manusia merindukan yang sejati dan meditasi adalah perjalanan ke dalam diri menemukan diri sejati dalam persatuan dengan Allah.

Dalam beberapa tahun terakhir, semakin banyak orang yang mempraktikkan meditasi. Dari hasil wawancara dengan lima orang subjek yang melakukan meditasi, umumnya meditasi bertujuan mencari ketenangan batin dan kebahagiaan. Dari lima orang subjek yang diwawancarai tiga orang mempraktikkan meditasi Kristiani dan dua orang mempraktikkan meditasi non Kristiani. Tiga orang subjek mengaku mencari ketenangan dari kesibukan yang melelahkan. Dalam perjalanan selanjutnya, praktik meditasi membawa mereka pada kesadaran akan adanya kewajiban untuk berbagi dengan orang yang menderita. Dua orang mengembangkan pelayanan dengan membantu orang sakit. Namun pada akhirnya, mereka menyadari bahwa kemampuan dan kekuatan yang mereka miliki sangat terbatas. Hanya Allah yang mutlak dan tidak terbatas.

Kerinduan akan Allah mengarahkan manusia untuk sampai pada persatuan dengan Allah sebagai tujuan akhir dari kehidupannya. Dalam tradisi barat maupun timur, ada banyak metode atau cara yang diajarkan para mistikus dan pengarang rohani agar manusia dapat sampai pada persatuan dengan Allah. Dalam artikel ini, penulis akan menyoroti salah satu cara menuju persatuan dengan Allah, yaitu metode penyeruan nama Allah. Praktik penyeruan nama Allah ada dalam berbagai

agama sejak dahulu. Metode penyeruan nama Allah merupakan salah satu bentuk doa batin dan dapat dikategorikan sebagai bentuk meditasi.

Praktik meditasi tentu tidak dapat dilepaskan dari tradisi dan spiritualitas Asia, sebutlah spiritualitas Hinduisme dan Budhisme yang sarat dengan kekayaan mistik. Tidak dapat dipungkiri, orang membutuhkan keheningan dalam batinnya. Jiwa membutuhkan saat-saat hening untuk dapat merasakan kehadiran Allah. Kekayaan mistik dalam tradisi timur merupakan harta berharga yang dapat dipergunakan oleh manusia dalam usahanya untuk mencapai persatuan dengan Allah sebagai tujuan akhir dari kehidupannya.

Artikel ini menyoroti metode penyeruan nama Allah sebagai salah satu bentuk meditasi yang dapat dengan mudah dipraktikkan dan memiliki manfaat besar dalam kehidupan setiap manusia. Dalam artikel ini, penulis menggunakan metode kualitatif. Diharapkan setelah membaca artikel ini, orang menyadari manfaat dari metode penyeruan nama Allah sebagai salah satu sarana menuju persatuan dengan Allah yang merupakan kebahagiaan sejati dan mempraktikkannya dalam hidup sehari-hari.

Persatuan dengan Allah melalui Praktik Meditasi

Manusia adalah makhluk religius yang mengarah kepada Allah. Jiwa manusia tidak pernah terpuaskan sebelum menemukan Allah, Sang Kebenaran Tertinggi. Panggilan pada persatuan dengan Allah adalah milik semua makhluk ciptaan, tanpa terkecuali. Di sinilah terletak keluhuran martabat manusia (bdk. GS 19,1). Usaha manusia untuk bersatu dengan Allah dinyatakan "*melalui pandangan iman dan pola tingkah laku religius (seperti doa, kurban, upacara, dan meditasi)*" (KGK 28). Hal ini menunjukkan bahwa manusia tidak dapat hanya memerhatikan aspek lahiriah atau jasmaniah saja dan melupakan aspek batiniah, mengingat Allah bersemayam dalam lubuk jiwa manusia yang terdalam. Aspek batiniah perlu menjiwai seluruh praktik lahiriah yang dilakukan. Jelaslah bahwa primat nilai-nilai rohani berada di atas segala nilai duniawi yang selalu berubah-ubah, dan primat nilai-nilai batin berada di atas nilai-nilai lahiriah (Yohanes Indrakusuma, 2018a, p. 19).

Sebagai ciptaan Allah, manusia perlu memiliki hubungan pribadi dengan Allah. Salah satu usaha yang banyak dilakukan oleh manusia zaman sekarang dalam kaitannya untuk mendekatkan diri pada Allah adalah praktik meditasi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh penulis, para responden mengakui ada kerinduan dalam diri mereka untuk semakin mendekatkan diri dengan

Allah. Untuk itu, mereka rela meninggalkan kesibukan lahiriah dan masuk dalam keheningan melalui praktik-praktik meditasi.

Secara etimologis, kata meditasi berasal dari bahasa Latin *meditatio* dari kata kerja *meditare*, yang berarti berpikir (mempelajari), merenungkan, dan mempraktikkan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, meditasi didefinisikan sebagai proses pemusatan pikiran dan perasaan untuk mencapai sesuatu. Meditasi merupakan suatu kegiatan sadar yang dilakukan dalam keheningan untuk memusatkan pikiran pada suatu tujuan tertentu. Pada umumnya, ada beberapa tujuan yang hendak dicapai dalam meditasi, antara lain mencari kedamaian, kesembuhan, menghilangkan stress, dan sebagainya.

Berdasarkan penelitian, saat seseorang melakukan meditasi, gelombang otak memasuki gelombang alpha dan theta. Gelombang alpha mempunyai frekuensi 8-12 Hz. Gelombang ini dipancarkan ketika seseorang dalam keadaan rileks, mengantuk, melamun, dan berimajinasi. Pada gelombang alpha, otak manusia memproduksi hormon serotonin dan endorphen yang menyebabkan seseorang merasa tenang, nyaman, dan bahagia. Gelombang alpha dapat juga meningkatkan kekebalan tubuh, pembuluh darah terbuka, membuat detak jantung stabil, dan meningkatkan kemampuan indra, filter menuju ke area bawah sadar mulai terbuka. Gelombang theta mempunyai frekuensi 4-8 Hz. Gelombang ini dipancarkan ketika seseorang dalam keadaan *trance*, tidur hypnosis, meditasi dalam. Ketika otak memancarkan gelombang theta, orang memasuki pikiran bawah sadar. Dalam keadaan ini, otak memproduksi hormon melatonin, catecholamine dan arginine vasopressin yang menyebabkan pikiran menjadi khusyuk, tenang, hening, dan berpotensi memunculkan intuisi. Gelombang alpha dan theta ini kontras dengan gelombang beta dan gamma. Saat orang berada dalam aktivitas mental sangat tinggi, kesadaran penuh, histeris, panik, takut, otak memancarkan gelombang gamma (25-40 Hz dan amplitudo 0,5-2 mikrovolt). Gelombang otak gamma berbahaya bagi otak. Sedangkan gelombang beta (12-25 Hz dan amplitudo 1-5 mikrovolt) gelombang otak pada saat orang melakukan aktivitas mental yang terjaga penuh seperti membaca, berdiskusi, berpikir, konsentrasi, memecahkan masalah (Saminan, 2020). Dari penelitian Kawengian et al., (2020) terapi gelombang otak berpengaruh terhadap daya konsentrasi otak pada manusia. Paparan gelombang theta lebih berpengaruh terhadap daya konsentrasi otak daripada gelombang alpha. Gelombang theta adalah keadaan di mana pikiran menjadi kreatif dan inspiratif, relaksasi mendalam, meditasi, dan peningkatan memori.

Praktik meditasi atau samadi merupakan sesuatu yang umum bagi bangsa timur. Para penganut agama Jawa (*javanisme*) melakukan samadi atau dikir, yaitu suatu doa pendek yang diulang-ulang dan disesuaikan dengan ritme pernafasan untuk mencapai *pamoring kawula Gusti* atau *manunggaling kawula Gusti*, yaitu persatuan antara hamba dengan Tuhannya.¹⁴⁶ Pada akhirnya, tidak ada lagi hamba dan Tuhan, yang ada hanyalah *Hyang Eka* (Yohanes Indrakusuma, 2018a, p. 16). Persatuan dengan Allah akan menjadikan manusia ilahi. Praktik meditasi juga merupakan sesuatu yang lazim dalam spiritualitas Hinduisme. Bahkan dapat dikatakan praktik meditasi bermula dari spiritualitas Hinduisme. Para penganut Hinduisme melakukan olah tapa (praktik asketis dan yoga) untuk mencapai *moksha*.¹⁴⁷ Mereka memiliki kerinduan untuk bersatu dengan Brahman, Sang Realitas Tertinggi. Pada tahap persatuan ini, tidak ada lagi perbedaan antara Brahman dan Atman (jiwa atau jati diri), manusia pada hakikatnya adalah Brahman sendiri: *Tat tuam asi* (Engkaulah itu).¹⁴⁸

Para penganut Buddhisme memiliki tujuan untuk merealisasi bahwa dirinya adalah Buddha itu sendiri (Yohanes Indrakusuma, 2018b, p. 45). Dalam tradisi Buddhisme, para penganut aliran Theravada menjalankan *vipassana*, yaitu salah satu bentuk meditasi dengan disiplin yang ketat dengan tujuan agar orang bertumbuh dalam kebajikan (misalnya pemurnian pikiran, penguasaan diri dan hawa nafsu) yang akan menghantarnya pada kebijaksanaan dan kebahagiaan.¹⁴⁹ Sementara itu,

¹⁴⁶ “Setelah sedikit demi sedikit menguasai dan menundukkan hawa nafsu serta pemikiran yang diskursif, orang menantikan timbulnya dari dasar adanya, pengalaman akan kenyataan yang tertinggi.” Yohanes Indrakusuma, *Kebatinan dan Iman Kristen*, (Cipanas: Pertapaan Shanti Bhuna, 2018), hlm. 16-17.

¹⁴⁷ Para penganut agama Hindu percaya bahwa manusia akan mengalami reinkarnasi yang tidak terbatas sebagai akibat yang ditimbulkan oleh perbuatannya (*karma*). Reinkarnasi akan menimbulkan *samsara*, kesengsaraan dan ketakutan. Oleh karena itu mereka berusaha untuk mencapai *moksha*, yaitu pembebasan dari reinkarnasi lewat pelbagai macam jalan. Mereka berusaha untuk menguasai diri lewat disiplin-disiplin tertentu dan pengaturan pernafasan. Yohanes Indrakusuma, *Perjumpaan Spiritualitas Asia dengan Spiritualitas Kristiani*, (Cipanas: Pertapaan Shanti Bhuna, 2017), hlm. 4. Bdk. juga Anne-Marie Esnoul, *l’Hinduisme*, Fayard-denoel, 1972, hlm. 3.

¹⁴⁸ Pengalaman ini disebut dengan *advaita* (non-dualisme) dan mengatasi segala konsep dan pengertian, tak dapat diucapkan dengan kata-kata dan bersifat transformatif (mengubah manusia dan nilai-nilainya) dan memberi kebahagiaan dan damai yang tak terkatakan. Tokoh yang mengajarkan *advaita* adalah Shankara. Mayoritas umat Hindu menganut aliran *advaita*. Akan tetapi, masih banyak aliran lain dalam hinduisme yang ajaran-ajarannya terkadang saling bertentangan. Yohanes Indrakusuma, *Perjumpaan Spiritualitas Asia dengan Spiritualitas Kristiani*, (Cipanas: Pertapaan Shanti Bhuna, 2017), hlm. 6-11.

¹⁴⁹ Inti dari *vipassana* adalah mengambil sikap duduk yang tepat, punggung tegak dan memerhatikan keluar masuknya nafas, dan bernafas dengan penuh kesadaran dan perhatian. Orang juga perlu memerhatikan perasaan-perasaan tubuh (misalnya saja perubahan temperatur, gerak badan, sentuhan-sentuhan, dan sebagainya. Orang juga harus menguasai gerak pikiran. Yohanes Indrakusuma, *Perjumpaan Spiritualitas Asia dengan Spiritualitas Kristiani*, (Cipanas: Pertapaan Shanti Bhuna, 2017), hlm. 14.

para penganut Buddhisme Zen juga mempraktikkan *zazen* (salah satu bentuk meditasi harian) dan *kinhin* (meditasi jalan) untuk mencapai *satori* atau *kensho*, yang berarti adanya yang terdalam.¹⁵⁰

Kerinduan manusia akan Allah mengarahkannya pada persatuan dengan Allah sebagai tujuan akhir dari kehidupannya. Santo Yohanes dari Salib, seorang mistikus dalam gereja Katolik, menggunakan istilah persatuan transforman, yaitu persatuan yang mengubah segalanya. Persatuan dengan Allah dalam tradisi kristiani memiliki konsep yang berbeda dengan tradisi hinduisme dan buddhisme. Sekalipun manusia mengalami persatuan dengan Allah, namun manusia bukanlah Allah. Berbicara tentang tujuan hidup rohani, St. Yohanes dari Salib menggambarkan perjalanan manusia menuju ke puncak gunung yang digambarkannya sebagai pendakian ke Gunung Karmel. Untuk dapat sampai ke puncak gunung, manusia perlu melepaskan banyak hal yang membebani dalam perjalanan menuju pada Allah. Dalam keheningan batin, orang bertemu dengan setiap segi yang perlu disembuhkan atau dilepaskan. Pengalaman pahit juga manis seringkali merupakan tempat berkubangnya dosa dan kelekatan. Jiwa perlu berjalan terus meninggalkan hal-hal tersebut. Jiwa perlu melepaskan atau mengosongkan hati maupun pikiran pada segala sesuatu yang bukan Allah. Hal ini bukanlah sesuatu yang mudah. Perlu proses pengenalan diri secara mendalam yang dilakukan dalam keheningan. Praktik meditasi dengan menyerukan nama Allah membawa pada pengenalan diri yang sejati dalam keheningan mendalam.

Doa hening juga menempati tempat penting dalam ajaran Yesus, melalui kisah Marta dan Maria. Apa yang diperoleh dalam doa batin tidak dapat diambil oleh siapapun karena merupakan kekayaan jiwa yang tak tergantikan. Dalam buku *Light Within* dikatakan: bagian inilah bagian yang terbaik yang tidak dapat diambil. Hal ini bersifat kekal sampai pada keabadian. Meditasi bukanlah untuk orang yang sempurna tapi bagi murid yang menyadari panggilan Yesus agar menjadi sempurna sebagaimana Bapa di Surga. Namun keinginan untuk menjadi sempurna jika tidak hati-hati dapat menjadi suatu motif yang egoistis. Oleh sebab itu perlu sikap dasar untuk tidak mengejar apa-apa, tidak menginginkan apa-apa (Freeman, 2008, 47-48). Proses melepaskan segala ikatan dalam jiwa membutuhkan pengolahan batin dalam doa. Melalui ketekunan dalam doa hening dengan menyerukan nama Allah, perlahan-lahan hawa nafsu maupun segala pemikiran diskursif dapat

¹⁵⁰Yohanes Indrakusuma mengungkapkan bahwa “dalam beberapa kalangan Zen, *satori* dianggap sebagai *kensho* yang lebih mendalam dan terkenal. Ini juga suatu advaita, suatu pengalaman non-dualistik, sebagaimana dalam Hinduisme dan merupakan pengalaman yang tak terkatakan. Yohanes Indrakusuma, *Perjumpaan Spiritualitas Asia dengan Spiritualitas Kristiani*, (Cipanas: Pertapaan Shanti Bhavana, 2017), hlm. 16-17. Bdk. juga H.M.E. Lassele, *Zen Buddhismus*, (Koln: Verlag J.P.Bachen, 1972), hlm. 80.

dikuasai dan ditundukkan. Dengan bertekun dalam penyeruan nama Allah, manusia dapat sampai pada pengenalan dan penerimaan akan dirinya sendiri yang kelak akan menghantarnya pada persatuan dengan Allah.

Penyeruan Nama Allah dalam Iman, Harapan, dan Kasih

Dalam tradisi Gereja Timur ada metode spiritual yang disebut dengan *hesychasme*.¹⁵¹ *Hesychasme* berasal dari kata *hesychia* (baca: hesukia) yang dalam Bahasa Yunani berarti ketenangan, keheningan, dan damai. Keheningan dan damai dicapai melalui penyeruan nama Yesus yang berulang-ulang. *Hesychia* menjadi kondisi dan syarat untuk persatuan dengan Allah dalam cintakasih, suatu persatuan yang mengubah segala-galanya dan memberikan kebahagiaan yang besar dan damai yang mendalam.¹⁵²

Metode penyeruan nama Allah merupakan salah satu bentuk meditasi atau doa batin yang apabila dipraktikkan dengan tekun dalam iman, harapan, dan kasih dapat mengantar manusia pada persatuan dengan Allah. Dalam Kisah Para Rasul diungkapkan bahwa “Barangsiapa yang berseru kepada nama Tuhan akan diselamatkan” (Kis. 2.21). Dengan menyerukan nama Allah, manusia menyatakan iman dan kasihnya kepada Allah. Akan tetapi perlu dicatat, bahwa metode penyeruan nama Allah di sini bukanlah meditasi yang bersifat diskursif.¹⁵³ Metode penyeruan nama Allah lebih berdasarkan pada tradisi yang dilakukan oleh bangsa timur, berbeda dengan metode diskursif yang lebih berdasarkan pada tradisi barat.

Sebagaimana layaknya praktik meditasi yang lain, manusia perlu berdiam diri dalam keheningan. Keheningan adalah jalan menuju kedalaman jiwa atau inti jiwa di mana Tuhan bertahta. Seperti Nabi Elia yang menemukan Allah “dalam bunyi angin sepoi-sepoi basa” (bdk. 1 Raja 19:12),

¹⁵¹ Istilah *hesychasme* sudah mulai dikenal sejak masa St. Yohanes Krysostomus dan bapa-bapa Kapadokia. Istilah ini juga muncul dalam tulisan-tulisan tentang kehidupan asketik Kristen yang berasal dari Mesir sebagaimana ditulis oleh Evagrius Pontikos (345 - 399). Selain itu *hesychasme* secara sistematis juga dibahas dalam buku-buku mistik Kristen Timur klasik, “Tangga Pendakian Ilahi” karya St. Yohanes dari Sinai (523 -603) dan buku *Philokalia* yang merupakan kumpulan tulisan para pertapa sejak abad ke-4 sampai ke-15.

<https://www.kompasiana.com/agustinusdaniel/55b06fc7d49273cc134ca4a9/meditasi-yesus-3-doa-batin-dalam-tradisi-gereja-timur-danbarat#:~:text=Hesychasme%20berasal%20dari%20kata%20hesychia,Gereja%20Ortodoks%20%2F%20Byzantin%20sampai%20sekarang.>

¹⁵² Bahan Pengajaran Retret Putri Karmel dan CSE...

¹⁵³ Meditasi diskursif adalah salah satu teknik meditasi dalam Tradisi Misteri Barat. Tidak seperti meditasi lain yang memfokuskan pikiran pada suatu objek tertentu, dalam meditasi diskursif pikiran dibiarkan bebas bereksplorasi dalam lingkup tema tertentu. Meditasi diskursif bermanfaat untuk “mengungkap” makna yang lebih dalam dari suatu simbol atau perumpamaan. Meditasi Diskursif Agustus 2017 | Septena Tertia (wordpress.com) (diakses tanggal 28 April 2021).

demikian pula jiwa menyadari kehadiran Allah dalam keheningan. Dalam Puri Batin, St. Teresa dari Avila menggambarkan tujuh ruang dalam diri manusia. Berdoa adalah perjalanan menuju kedalam lubuk jiwa terdalam untuk bertemu dengan Sang Kekasih Ilahi. Kehadiran Allah di sini bukan hanya bersifat *praesentia immensitatis*, melainkan bersifat pribadi dalam kemesraan cinta kasih (Yohanes Indrakusuma, 2018a, p. 22). Pengalaman eksistensial akan kehadiran Allah merupakan harta yang sangat berharga bagi setiap manusia.

Metode penyeruan nama Allah atau doa nama bersifat universal dan bukan hanya milik agama tertentu saja. Dalam Hinduisme doa nama merupakan sesuatu yang sangat umum. Mereka mengulang-ulang nama Allah sesuai dengan kepercayaan daerah dan aliran yang dianut dengan menyerukan nama “Rama”, “Siva”, atau “Krisna”. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Yohanes Indrakusuma selama berada di India, penyeruan nama Allah juga bisa di nyanyikan atau diresitir saja, misalnya “*Sri Ram, Sri Ram, jay jay namo*” (Rama, Rama, pujian dan kemuliaan bagimu), atau “*AUM, namah Sivayah, Om*” (Kemuliaan kepada Siva) (Yohanes Indrakusuma, 2018b, pp. 12–13). Sedangkan dalam Buddhisme, para penganutnya berseru kepada Buddha Amida: “*Namo, Amida Butsu*” (kemuliaan kepada Buddha Amida) (Yohanes Indrakusuma, 2018b, p. 17).

Dalam tradisi kristiani, para rahib di awal gereja perdana sejak abad ke-4 sudah memperkenalkan doa batin yang mengarah ke kontemplasi. Manusia berusaha mengarahkan seluruh keberadaannya kepada Allah dalam kesadaran dan keheningan. Manusia merindukan perjumpaan dengan Allah yang bersemayam dalam lubuk jiwanya. Salah satu doa nama yang sangat tua dalam tradisi kristiani adalah Doa Yesus, yang diajarkan oleh para pertapa di padang gurun, khususnya oleh St. Yohanes Klimakus (580-650).¹⁵⁴ Dalam perkembangan berikutnya, tradisi ini dilanjutkan oleh para rahib di Gunung Sinai dan Gunung Athos dan menjadi terkenal karena Santo Simeon Teolog Baru.

Doa Yesus adalah doa yang dilakukan dengan menyerukan nama Yesus secara berulang-ulang dalam hati dengan penuh iman, harapan, dan kasih sesuai dengan ritme pernafasan. Orang juga dapat menyerukan nama Yesus secara lisan. Motivasi utama adalah hadir melulu bagi Allah dan mencintai Dia di atas segala sesuatu. Dengan penuh hormat dan takwa yang dijiwai oleh kasih,

¹⁵⁴ Selain Doa Yesus, ada juga kelompok meditasi kristiani yang dikembangkan oleh John Main, O.S.B. Mereka menyerukan kata dalam Bahasa Aram “*maranata*” (datanglah Tuhan). Kata ini digunakan oleh Rasul Paulus dalam suratnya kepada jemaat di Korintus (bdk, 1 Kor. 16:22). Rasul Yohanes juga menggunakan kata ini dalam kitab Wahyu (bdk. Why. 22:20). Demikian juga dalam Didache 10:6 digunakan kata *maranata*.

manusia menyerukan nama Yesus. Di sini manusia mengesampingkan segala permohonan, intensi, dan ujud-ujud yang lain (misalnya meminta kesembuhan, dll.) dan semata-mata hadir untuk mencintai Allah. Dengan iman, manusia menyadari kehadiran Allah dalam lubuk jiwanya dan kuasa nama Allah yang begitu besar.

Ada beberapa rumusan yang dapat digunakan dalam doa Yesus. Rumusan yang panjang adalah “Tuhan Yesus Kristus, Putera Allah yang hidup, kasihanilah aku, orang berdosa ini”. Dalam rumusan ini terkandung pernyataan iman kristiani akan Yesus sebagai Tuhan, Sang Penyelamat.¹⁵⁵ Selain itu, terkandung juga kesadaran bahwa manusia adalah pendosa yang membutuhkan kerahiman Allah. Rumusan lain yang lebih pendek adalah “Tuhan Yesus Kristus, kasihanilah aku”. Seruan ini adalah seruan orang buta di Yerikho yang memohon kesembuhan dari Yesus (bdk. Luk 18:38). Rumusan lain yang dapat digunakan adalah seruan pemungut cukai di Bait Allah, “Ya Allah, kasihanilah aku orang berdosa ini” (Luk 18:13). Dapat juga orang hanya menyerukan “Tuhan Yesus” atau bahkan hanya “Yesus” saja, jika orang meritmekannya dengan pernafasan.

Menyerukan nama Yesus adalah tanda iman. Lewat iman, manusia memperoleh apa yang Tuhan ingin berikan, yaitu keselamatan, pengenalan akan Dia. Kepada orang buta Yesus bertanya: “Apa yang kau kehendaki supaya Aku perbuat bagimu?” Jawab orang itu: “Tuhan, supaya aku dapat melihat”. Lalu kata Yesus kepadanya: “Melihatlah engkau, imanmu telah menyelamatkan engkau!” (bdk. Luk. 18:41-42).

Ketergantungan mutlak kepada Yesus dan berseru siang malam dalam kemiskinan roh membuat kita dibenarkan (bdk. Luk. 18:7 “Tidakkah Allah akan membenarkan orang-orang pilihan-Nya yang siang malam berseru kepadaNya? Dan adakah Ia mengulur-ulur waktu sebelum menolong mereka?”). Menyerukan nama Yesus membuat Tuhan berkenan kepada kita. Doa Yesus membuat kita mampu memenuhi kehendak-Nya untuk selalu berdoa dengan tidak jemu-jemu. Menyerukan nama Yesus membuat hati manusia terus terarah dan terhubung dengan Yesus. Dengan memusatkan seluruh keberadaannya pada Allah, manusia melekatkan dirinya kepada Yang Ilahi. Keheningan yang terarah dan terpusat pada Allah dapat membawa manusia pada persatuan dengan Allah.

¹⁵⁵ Nama Yesus berasal dari Bahasa Ibrani, Yeshua atau Yehoshua, yang berarti YAHWE (Allah) menyelamatkan.

Perkembangan Metode Penyeruan Nama Allah dalam Diri Setiap Pribadi

Panggilan luhur manusia untuk mencapai persekutuan dengan Allah merupakan sesuatu yang tidak terjadi secara *instant* mengingat manusia memiliki struktur yang kompleks. Pada kenyataannya banyak orang yang tidak berhasil mencapai persatuan dengan Allah karena berbagai kelemahan yang ada dalam dirinya. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan, doa nama merupakan suatu bentuk doa yang sangat efektif untuk mengatasi kelemahan yang ada dalam diri manusia. Subyek yang menjalani latihan doa nama ini mengalami hidupnya lebih tenang dan sehat. Gelombang alpha atau theta dalam meditasi meningkatkan kesehatan secara keseluruhan (Kawengian et al., 2020).

Penyeruan nama Allah seturut ritme pernafasan merupakan metode yang sangat efektif untuk membantu manusia menyadari kehadiran Allah yang sebenarnya telah bersemayam dalam dirinya. Berdasarkan tempat terjadinya, yaitu bibir, budi, dan hati, ada tiga tahap perkembangan doa nama dalam diri mereka yang mempraktikkannya (Hendi, 2020). Di tingkat pertama yaitu bibir, doa dilakukan secara lisan (dengan suara lantang atau hanya berbisik) sesuai dengan ritme pernafasan. Pada tahap ini sekalipun bibir menyerukan nama Allah, namun bisa saja hati atau pikirannya tidak terarah kepada Allah dan memikirkan hal-hal yang lain. Di sinilah manusia ditantang untuk bertekun dan terus menyerukan nama Allah. Ketekunan manusia pada saatnya akan menghasilkan buahnya. Manusia didorong untuk naik ke tahap yang lebih tinggi. Pada tingkat kedua, doa terjadi di budi dalam keadaan hening, dimana bibir tertutup dan hampir tidak mengeluarkan suara. Resitasi (pengulangan) terjadi dalam roh (pikiran) secara imajiner. Nama Allah terus bergema dalam diri manusia. Namun perlu disadari bahwa nama Allah tidak boleh hanya merupakan suatu pengertian intelektual belaka, melainkan harus menjadi suatu pengalaman hidup. Pada tingkat tertinggi, doa terjadi di hati atau lubuk jiwa yang terdalam. Nama Allah menetap dalam hati sebagai pusat ada manusia. Keheningan tidak hanya terjadi di bibir, tetapi juga di pikiran. Manusia mengalami pertemuan dengan Allah yang bersemayam dalam lubuk jiwanya.

Pada tingkat tertinggi, terjadi perubahan dalam diri manusia. Keinginan dalam hati manusia telah dimurnikan dan terarah kepada Allah hingga kelak mengalami persatuan dengan Allah sendiri. Seperti juga yang dikatakan oleh Rasul Paulus, "Namun aku hidup, tetapi bukan lagi aku sendiri yang hidup, melainkan Kristus yang hidup di dalam aku. Dan hidupku yang kuhidupi sekarang di dalam daging, adalah hidup oleh iman dalam Anak Allah yang telah mengasihi aku dan menyerahkan diri-Nya untuk aku" (Gal. 2:20). Kehendak manusia hanyalah untuk menjalankan

kehendak Allah, sebagaimana Yesus yang datang hanya untuk menjalankan kehendak Bapa-Nya. Ketekunan dan kesetiaan dalam menyerukan nama Allah secara perlahan-lahan akan menguasai dan meresapi seluruh ada manusia.

Bagaimana perkembangan tersebut dapat terjadi? Oleh karena terus mengulang-ulangi nama Allah, maka roh membiasakan diri untuk mengarahkan perhatian pada satu arah saja. Pelanturan-pelanturan berkurang dengan sendirinya sampai pada akhirnya hilang sama sekali. Jika Roh sudah terpusatkan secara demikian dan menjadi stabil, dengan sendirinya akan terarah ke pusatnya. Dalam perkembangannya bisa saja manusia tidak lagi menyadari rumusan doanya, namun sebenarnya jiwa sedang beralih dari arti harafiah kata-kata kepada arti rohaniah yang lebih dalam. Pada keadaan ini, segala ingatan dan pikiran akan melenyap. Inilah doa yang sejati, dimana mereka tidak sadar kalau sedang berdoa. Seperti yang dikatakan oleh St. Antonius Pertapa, "Doa yang sejati ialah yang di dalamnya kita bahkan tidak sadar lagi kalau berdoa".

Seandainya Allah menarik orang untuk masuk lebih dalam lagi, doa nama dapat menghantar orang pada kontemplasi ilahi. Kontemplasi adalah rahmat Allah semata-mata. Di sini orang harus meninggalkan segala aktivitas intelektualnya. Saat itu orang hanya memandang Allah dalam keheningan dan tidak lagi dapat mengucapkan nama-Nya, namun menyadari kehadiran-Nya yang penuh kasih. Seluruh keberadaannya terarah kepada Allah.

Efek Penyeruan Nama Allah

Metode ini merupakan salah satu bentuk doa yang memiliki kuasa yang besar. Sudah dipraktikkan berabad-abad dan diteruskan hingga saat ini dalam pelbagai tradisi kepercayaan dan agama. Siapapun dapat memakai sarana yang dikenalnya dalam tradisi atau agamanya selama hal itu membawa dan mengarahkan hati kepada realitas tertinggi yaitu Allah. Niscaya Allah yang Maha murah mencurahkan rahmat menurut kebijaksanaan dan belas kasih-Nya kepada orang yang mencari-Nya dalam keterbatasan kemampuan dan pengetahuannya. Oleh sebab itulah praktik penyeruan nama Allah menuju keterpusatan, kesadaran akan Allah dan penyatuan dengan-Nya dapat menjadi tawaran bagi siapa saja yang mencari kebahagiaan sejati. Praktik olah batin dengan penyeruan nama Allah makin relevan di tengah dunia yang mengedepankan prestasi, target pencapaian, serta perubahan serba cepat yang menimbulkan tekanan bagi hidup manusia.

Pengalaman rohani akan kehadiran Allah memberi kesan yang sangat mendalam pada diri manusia sehingga hal ini dapat mengubah seseorang dari dalam. Pengalaman responden

menunjukkan hal ini. Dengan berlatih meditasi secara teratur mereka dapat mengontrol emosi dan lebih sabar. “Tadinya keinginan untuk membeli barang *branded* itu kuat sekali. Suka nyimpan uang *dollar* supaya bisa belanja banyak di luar negeri. Tapi sekarang sudah tidak *pengen* lagi” kata seorang ibu. Seorang bapak mengatakan: “Dulu hubungan saya dengan isteri jauh. Saya sukanya marahin isteri kalau ada yang *nggak* beres. Tapi sekarang isteri dan anak-anak tidak takut dekat-dekat karena saya sudah jarang marah”. Salah seorang responden adalah CEO sebuah perusahaan besar tidak lagi memakai jam tangan, tas atau pakaian *branded*. Hidupnya makin sederhana. Melepaskan diri dari keterikatan pada barang, keinginan untuk dihargai karena kesuksesan atau posisi membawa manusia pada rasa tenang dan damai. Hal ini menghasilkan keheningan batin. Dalam berkegiatan tiga responden mengaku lebih mudah berkonsentrasi dalam menyelesaikan pekerjaan yang membutuhkan aktivitas berpikir. Secara umum mereka merasa hidupnya cukup bahagia karena lebih mudah bersyukur.

Penutup

Metode penyeruan nama Allah adalah meditasi yang paling efektif untuk mencapai persatuan dengan Allah dalam keheningan batin. Melepaskan keinginan sendiri dan menyerahkan diri pada Realitas tertinggi yaitu Allah adalah kunci persatuan dengan-Nya. Siapa saja yang berkehendak baik dengan hati tulus mencari Sang Kebenaran lewat penyeruan nama Allah akan menemukan-Nya. Pengulangan nama Allah dalam cinta merupakan perjalanan ke dalam diri. Pengenalan diri membawa pada kerendahan hati dan kesadaran diri yang rapuh di hadapan kemahakuasaan-Nya. Perjumpaan dengan Sang Ilahi dalam lubuk jiwa membangkitkan cinta yang mengubah cacat cela menjadi kebajikan. Akhirnya penyeruan nama Allah dalam kasih ini membawa manusia pada kebahagiaan sejati.

Daftar Pustaka

- Armawi, A. (2011). Eksistensi Manusia Dalam Filsafat Sören Kierkegaard Oleh:Armaidly Armawi 1. *Jurnal Filsafat*, 21, 21–29. <https://jurnal.ugm.ac.id/wisdom/article/view/4738/9371>
- Freeman L. O. (2008). *Light Within: Meditation as Pure Prayer*. Darton, Longman & Todd.
- Hendi. (2020). The Theology and Practice of the Jesus Prayer. *International Conference on Christian*

and Inter Religious Studies, 2(1), 113.

<https://doi.org/https://doi.org/10.34306/conferenceseries.v11i11>

Kawengian, J., Rumampuk, J., & Lintong, F. (2020). Perbedaan Pengaruh Terapi Audio Gelombang Alpha dan Gelombang Theta terhadap Daya Konsentrasi Otak pada Pemuda GMIM Tabita Sarongsong 1 Airmadidi 2. *Medical Scope Journal*, 1(2), 71–76.

<https://doi.org/10.35790/msj.1.2.2020.27848>

Saminan, N. F. (2020). Frekuensi Gelombang Otak dalam Menangkap Ilmu Imajinasi dan Realita (Berdasarkan Ontologi). *Jurnal Filsafat Indonesia*, 3(2), 40–47.

<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JFI/article/download/22299/15477>

Yohanes Indrakusuma, C. (2018a). *Kebatinan dan Iman Kristen* (1st ed.). Pertapaan Shanti Bhuana.

Yohanes Indrakusuma, C. (2018b). *Perjumpaan Spiritualitas Asia dengan Spiritualitas Kristiani* (1st ed.). Pertapaan Shanti Bhuana.

Kawengian, J., Rumampuk, J., & Lintong, F. (2020). Perbedaan Pengaruh Terapi Audio Gelombang Alpha dan Gelombang Theta terhadap Daya Konsentrasi Otak pada Pemuda GMIM Tabita Sarongsong 1 Airmadidi 2. *Medical Scope Journal*, 1(2), 71–76.

<https://doi.org/10.35790/msj.1.2.2020.27848>