

# Jalan Kontemplasi

Memulai langkah di jalan kontemplasi di tengah kehidupan kita sehari-hari berarti membiarkan Roh Kudus membentuk Kristus di dalam kita, sehingga wajah-Nya tercermin dalam tampilan diri kita.

19-03-2019

## Hidup Spiritual

Salah satu sikap yang ditekankan Injil tentang pemenuhan Yesus akan misi-Nya adalah seberapa sering Dia

meminta bantuan dengan berdoa. Ritme pelayanan-Nya ditandai oleh saat-saat ketika Dia berbalik kepada Bapa. Yesus berdoa sebelum pembaptisan-Nya (lih. Luk 3:21), malam sebelum memilih Kedua Belas Rasul (lih. Luk 6:12), di gunung sebelum Transfigurasi (lih. Luk 9:28), di Taman Zaitun sementara bersiap menghadapi sengsara-Nya (lih. Luk 22: 41-44). Tuhan kita menghabiskan banyak waktu dalam doa: saat senja, atau sepanjang malam, atau pagi-pagi sekali, atau di tengah hari-hari khotbah yang intens. Bahkan, dia terus berdoa, dan berulang kali mengingatkan murid-murid-Nya tentang perlunya berdoa selalu tanpa menjadi lelah (Luk 18: 1).

Mengapa ini contoh dan desakan oleh Tuhan kita? Mengapa doa begitu penting? Pada kenyataannya, doa menjawab keinginan yang paling intim dari setiap manusia, diciptakan untuk berdialog dengan Tuhan dan

merenungkan Dia. Tetapi doa, di atas segalanya, adalah hadiah dari Tuhan, hadiah yang Dia tawarkan kepada kita: “Tuhan yang hidup dan sejati tanpa lelah memanggil setiap orang untuk pertemuan misterius yang dikenal sebagai doa. Dalam doa, inisiatif cinta Allah yang setia selalu datang duluan; langkah pertama kita sendiri selalu merupakan respons.”[1]

Untuk meniru Kristus dan berbagi dalam Kehidupannya, kita harus berjiwa pendoa. Melalui kontemplasi Misteri Tuhan, yang diungkapkan dalam Yesus Kristus, hidup kita secara bertahap diubah menjadi milik-Nya. Kata-kata Santo Paulus kepada jemaat di Korintus menjadi kenyataan: Dan kita semua, dengan wajah terbuka, memandangi kemuliaan Tuhan, sedang diubah menjadi serupa dengan-Nya dari satu tingkat kemuliaan ke tingkat yang lain; karena ini datang dari

Tuhan yang adalah Roh (2 Kor 3:18). Seperti Santo Paulus, semua orang Kristiani dipanggil untuk mencerminkan wajah Kristus dalam fitur mereka sendiri: dengan menjadi rasul, pembawa pesan kasih Allah, yang dialami secara pribadi selama waktu doa. Itulah sebabnya kita perlu "memperdalam doa kontemplatif kita di tengah dunia, dan membantu orang lain untuk bepergian di sepanjang 'jalan kontemplasi'." [2]

Seorang rasul bertumbuh pada irama doa, dan kontemplasi adalah titik awal untuk bertumbuh dalam keinginan untuk menginjil. Seperti yang diingatkan Paus kepada kita: "Insentif terbaik untuk membagikan Injil berasal dari merenungkannya dengan cinta, berlama-lama di halaman-halamannya dan membacanya dengan hati. Jika kita mendekatinya dengan cara ini, keindahannya akan memukau dan

terus-menerus menggairahkan kita. ”[3] Oleh karena itu kita perlu memperoleh“ roh kontemplatif yang dapat membantu kita untuk menyadari lagi bahwa kita telah dipercayakan dengan harta yang membuat kita lebih manusiawi dan membantu menuntun kita menuju kehidupan baru. Tidak ada sesuatu yang lebih berharga yang bisa kita berikan kepada orang lain. ”[4]

Injil memperkenalkan kita kepada berbagai orang yang perjumpaannya dengan Kristus mengubah hidup mereka dan menjadikan mereka pembawa pesan keselamatan Tuhan kita. Salah satunya adalah wanita Samaria yang, seperti yang dikatakan Santo Yohanes, hanya ingin mengambil air di sumur tempat Yesus duduk dan beristirahat. Dialah yang memulai dialog: Berilah Aku minum (Yoh 4: 7). Pada awalnya, wanita Samaria itu tidak mau melanjutkan pembicaraan: Masakan

Engkau, seorang Yahudi, minta minum kepadaku, seorang Samaria? (Yoh 4: 9). Tetapi Tuhan kita membuat dia melihat bahwa, pada kenyataannya, Dia adalah air yang dia cari: Jika engkau tahu tentang karunia Allah ... (Yoh 4:10); barangsiapa minum dari air yang akan Kuberikan kepadanya, ia tidak akan haus untuk selama-lamanya; air yang akan Kuberikan kepadanya, akan menjadi mata air di dalam dirinya, yang terus-menerus memancar sampai kepada hidup yang kekal (Yoh 4:14).

Setelah mencapai hati wanita Samaria, Kristus mengungkapkan dengan jelas dan sederhana bahwa Dia tahu masa lalunya (lih. 4: 17-18). Tetapi Dia melakukannya dengan cinta yang begitu besar sehingga dia tidak merasa putus asa atau ditolak. Sebaliknya, Yesus memperkenalkannya ke alam semesta baru, dunia harapan baru,

karena saat rekonsiliasi telah tiba, saat pintu doa dibuka untuk semua pria dan wanita: Wanita, percayalah, saatnya akan tiba ketika bukan di gunung ini maupun di Yerusalem kamu akan menyembah Bapa ... saatnya telah tiba, dan sekarang adalah, ketika para penyembah yang benar akan menyembah Bapa dalam roh dan kebenaran (Yoh 4: 21.23).

Dalam dialognya dengan Yesus, wanita Samaria itu menemukan kebenaran tentang Tuhan dan tentang kehidupannya sendiri. Dia menerima hadiah Tuhan dan secara radikal bertobat. Karena itu Gereja telah melihat dalam perikop Injil ini salah satu gambar doa yang paling ekspresif: “Yesus haus; permintaannya muncul dari kedalaman keinginan Tuhan untuk kita. Apakah kita menyadarinya atau tidak, doa adalah pertemuan kehausan Tuhan dengan kita. Tuhan haus agar kita haus akan dia.”[5]

Doa adalah tanda inisiatif Allah, yang pergi mencari kita dan menunggu respons kita untuk menjadikan kita teman-temannya. Kadang-kadang dapat terlihat bahwa kita adalah orang yang mengambil inisiatif untuk mendedikasikan waktu untuk berdoa, tetapi pada kenyataannya itu adalah respon terhadap panggilan Tuhan. Sebenarnya doa adalah panggilan timbal balik: Tuhan mencari saya dan menunggu saya, dan saya membutuhkan Tuhan dan mencari Dia.

Pria dan wanita haus akan Tuhan, meskipun mereka sering gagal menyadarinya, dan bahkan menolak untuk pergi ke sumber air hidup, yang merupakan waktu yang didedikasikan untuk doa. Kisah wanita Samaria berulang dalam banyak jiwa. Yesus meminta sedikit perhatian dan mencoba memulai dialog dalam hati seseorang, pada saat yang mungkin kelihatannya

terlalu dini. Menit-menet setiap hari itu bisa terasa terlalu banyak bagi kita; tidak ada ruang bagi mereka dalam jadwal yang begitu ketat! Tetapi ketika kita membiarkan diri kita ditarik oleh Tuhan kita ke dalam dialog kontemplatif, kita menemukan bahwa doa bukanlah sesuatu yang saya lakukan untuk Tuhan, tetapi di atas semua itu hadiah yang diberikan Tuhan kepada saya dan yang saya sambut dengan senang hati.

Meluangkan waktu untuk Tuhan kita bukan hanya satu pekerjaan lagi dalam daftar yang harus dilakukan, atau beban lain pada jadwal yang sudah menuntut. Ini lebih merupakan penerimaan dari hadiah yang tak terhingga nilainya, mutiara berharga atau harta terpendam di tengah kehidupan normal kita sehari-hari sehingga kita perlu merawatnya dengan penuh kasih.

Pilihan kapan berdoa tergantung pada keinginan yang ingin ditaklukkan oleh Cinta; doa tidak dilakukan ketika kita memiliki waktu ekstra, tetapi kita perlu meluangkan waktu untuk berdoa. Ketika doa ditinggalkan untuk jeda yang mungkin muncul dalam jadwal harian seseorang, kemungkinan besar tidak akan dilakukan secara teratur. Pilihan kapan harus mencurahkan waktu untuk berdoa mengungkapkan rahasia hati seseorang; itu menunjukkan tempat yang diduduki cinta untuk Tuhan dalam urutan kepentingan kita sehari-hari. [6]

Doa selalu memungkinkan. Waktu seorang Kristiani adalah milik Kristus yang bangkit, yang bersama kita setiap hari (lih. Mat 28:20). Godaan yang paling sering untuk mengesampingkan doa adalah kurangnya iman, yang menunjukkan pilihan kita yang sebenarnya:

“Ketika kita mulai berdoa, seribu pekerjaan atau masalah dianggap sebagai hal yang mendesak untuk diperebutkan; sekali lagi, ini adalah momen kebenaran bagi hati: apa cinta sejatinya?” [7] Tuhan kita datang pertama. Karena itu kita perlu memutuskan waktu terbaik untuk berdoa, mungkin mencari nasihat dalam bimbingan rohani, untuk menyesuaikan rencana itu dengan keadaan pribadi kita.

Santo Josemaría sering melakukan doa di mobil selama perjalanan kerasulannya; dia juga berdoa di trem, atau berjalan di jalanan Madrid, ketika dia tidak punya kemungkinan lain. Mereka yang berjuang untuk kesucian di tengah kehidupan biasa dapat menemukan diri mereka dalam situasi yang sama; seorang ayah atau ibu terkadang tidak memiliki pilihan lain selain berdoa sambil merawat anak-anak kecil mereka. Ini sangat

menyenangkan bagi Tuhan. Tetapi menyadari bahwa Tuhan kita sedang menunggu kita dan ingin menawarkan kita rahmat yang kita butuhkan dalam doa kita dapat mendorong kita untuk memilih waktu dan tempat terbaik untuk itu.

Mempertimbangkan doa sebagai suatu seni berarti mengakui bahwa kita selalu dapat tumbuh dalam praktiknya, membiarkan rahmat Tuhan bertindak lebih penuh dalam jiwa kita. Karena itu doa juga merupakan pertempuran. [8] Ini adalah perjuangan, pertama-tama, melawan diri kita sendiri. Gangguan mengganggu pikiran ketika kita mencoba menciptakan keheningan batin. Mereka mengungkapkan kepada kita apa yang melekat di hati kita dan dapat berfungsi sebagai cahaya untuk meminta bantuan Tuhan. [9]

Saat ini kita memiliki banyak kemungkinan teknologi yang memfasilitasi komunikasi dalam banyak cara, tetapi itu juga meningkatkan kesempatan untuk gangguan. Dan karenanya kita menghadapi tantangan baru untuk tumbuh dalam kehidupan kontemplatif kita: belajar untuk menumbuhkan keheningan batin yang dikelilingi oleh begitu banyak kebisingan eksternal. Di banyak tempat menyelesaikan sesuatu dengan cepat dan efektif dipandang lebih penting daripada refleksi atau belajar. Kita telah terbiasa dengan multi-tasking, untuk membagi perhatian kita di antara sejumlah pekerjaan yang dilakukan secara bersamaan, yang dapat dengan mudah menyebabkan hidup di lingkungan "reaksi aksi" yang mengganggu. Tetapi dalam menghadapi situasi ini, kepentingan baru adalah hari ini juga diberikan nilai-nilai seperti perhatian dan

konsentrasi, yang dilihat sebagai cara untuk melindungi kapasitas kita untuk berhenti sejenak dan menyelidiki apa yang benar-benar berharga.

Keheningan batin adalah kondisi yang diperlukan untuk kehidupan kontemplatif. Itu membebaskan kita dari keterikatan pada yang langsung, yang tampaknya mudah, yang mengalihkan perhatian tetapi tidak menggenapi kita, sehingga kita dapat fokus pada kebaikan sejati kita: Tuhan kita Yesus Kristus, yang datang menemui kita dalam doa.

Perenungan batin melibatkan peralihan dari banyak kegiatan yang terpecah menuju pencapaian dunia interior yang lebih kuat. Di sana lebih mudah bagi kita untuk menemukan Tuhan dan mengenali kehadirannya dalam kehidupan kita sehari-hari, dalam tanda-tanda kecil dari tindakannya setiap hari, dalam

cahaya yang kita terima, dalam sikap orang lain.... Dan dengan demikian kita lebih mampu mengungkapkan kepada-Nya adorasi, pertobatan, ucapan syukur, dan permohonan kita. Itulah sebabnya perenungan batin begitu vital bagi jiwa kontemplatif di tengah dunia. “Doa sejati yang menyerap seluruh kehidupan seseorang dipupuk — lebih dari kesunyian di padang pasir — oleh perenungan batin.” [10]

Doa juga merupakan pencarian Tuhan oleh manusia, dan oleh karena itu mensyaratkan keinginan untuk tidak puas dengan cara rutin untuk berbicara kepada-Nya. Semua hubungan yang langgeng membutuhkan upaya berkelanjutan untuk memperbarui cinta seseorang. Oleh karena itu upaya ini juga harus ditemukan dalam hubungan kita dengan Tuhan yang ditempa terutama di saat-saat yang didedikasikan khusus untuk-Nya.

“Jika kamu menaruh pikiran pada hal itu, segala sesuatu dalam hidupmu dapat dipersembahkan kepada Tuhan dan memberikan kesempatan untuk berbicara dengan Bapamu di Surga, yang selalu ingin memberimu cahaya baru.” [11]

Tentu saja Tuhan, dalam memberikan cahaya-cahaya ini, mengandalkan semangat pencarian oleh anak-anak-Nya, yang siap untuk mendengarkan dengan sederhana kata-kata yang Dia sampaikan kepada kita dan mengesampingkan pemikiran bahwa tidak ada yang baru untuk ditemukan di sana. Di sini sikap wanita Samaria di sumur adalah contoh bagi kita, karena dia tetap hidup dalam hatinya keinginan untuk kedatangan Mesias.

Upaya ini akan menuntun kita untuk membawa kejadian setiap hari ke dialog kita dengan Tuhan kita, tetapi tanpa mengharapkan solusi yang terburu buru yang sesuai dengan

kebutuhan kita yang mendesak. Adalah lebih penting untuk mempertimbangkan apa yang Tuhan inginkan dari kita, karena lebih sering daripada tidak, satu-satunya hal yang Dia harapkan dari kita adalah menempatkan diri kita dengan kesederhanaan di hadapannya, dan dengan penuh syukur mengingat semua yang Roh Kudus lakukan secara diam-diam di dalam diri kita. Atau mungkin juga melibatkan mengambil adegan dari Injil dan dengan tenang merenungkannya dan mengambil bagian sebagai "karakter lain" dalam adegan itu, [12] membiarkan diri kita ditantang oleh Kristus. Kita juga dapat memelihara dialog kita dengan menggunakan teks-teks dari liturgi Gereja yang kita rayakan hari itu. Sumber doa tidak ada habisnya. Jika kita meminta bantuan kepada mereka dengan harapan baru, Roh Kudus akan melakukan sisanya.

Meskipun demikian, terlepas dari upaya kita, kadang-kadang kita dapat menemui kesulitan dalam dialog dengan Tuhan. Betapa menghiburnya kemudian untuk mengingat nasihat Tuhan kita: Dalam berdoa jangan menimbun ungkapan-ungkapan kosong seperti yang dilakukan oleh bangsa-bangsa lain; karena mereka berpikir bahwa mereka akan didengar karena banyak kata-kata mereka (Mat 6: 7). Inilah saatnya sekali lagi untuk percaya pada tindakan Roh Kudus, yang membantu kita dalam kelemahan kita; karena kita tidak tahu bagaimana harus berdoa seperti yang seharusnya, tetapi Roh sendiri berdoa bagi kita dengan keluhan-keluhan yang tak terucapkan (Rom 8:26).

Mengomentari kata-kata Santo Paulus ini, Paus Benediktus XVI menggambarkan sikap pasrah yang seharusnya mengilhami doa kita:

“Kami ingin berdoa, tetapi Tuhan jauh, kami tidak memiliki kata-kata, bahasa, untuk berbicara dengan Tuhan, bahkan tidak adanya pikiran. Kita hanya dapat membuka diri kita sendiri, mengatur waktu kita sesuai dengan kehendak Tuhan, menunggunya untuk membantu kita masuk ke dalam dialog yang benar. Rasul berkata: kekurangan kata-kata ini, tidak adanya kata-kata ini, bahkan keinginan untuk berhubungan dengan Tuhan adalah doa yang tidak hanya dipahami oleh Roh Kudus, tetapi juga membawa, menafsirkan, kepada Allah. Justru kelemahan kita yang menjadi, melalui Roh Kudus, doa sejati, kontak sejati dengan Allah.”[13]

Karena itu kita tidak perlu berkecil hati jika kita merasa sulit untuk terus berdialog dengan Tuhan kita. Ketika hati kita tampaknya tertutup bagi kenyataan spiritual, ketika waktu yang dihabiskan dalam doa menjadi

panjang dan pikiran kita berkelana ke hal-hal lain, mungkin pertimbangan berikut dari Santo Josemaría dapat membantu kita:

“Ingatlah bahwa doa tidak terdiri dari membuat pidato yang indah, atau kata-kata yang terdengar keras atau menghibur.

“Doa, kadang-kadang melirik gambar Tuhan kita atau Ibunya; terkadang sebuah petisi, diungkapkan dengan kata-kata; atau menawarkan perbuatan baik, dan buah dari kesetiaan.

“Kita harus menjadi seperti penjaga yang bertugas berjaga di pintu gerbang Tuhan kita: itulah doa. Atau seperti anjing kecil yang berbaring di kaki tuannya.

"Jangan ragu memberitahunya: Tuhan, inilah aku, seperti anjing yang setia; atau lebih baik lagi seperti keledai kecil, yang tidak akan

menendang orang yang mencintainya. "[14]

Kehidupan doa membuka pintu untuk mendekat kepada Tuhan; itu membantu kita melihat kepentingan relatif dari masalah yang kadang-kadang kita berikan terlalu menonjol, dan mengingatkan kita bahwa kita selalu berada di tangan Bapa kita di Surga. Pada saat yang sama, doa tidak mengisolasi kita dari dunia, juga bukan pelarian dari masalah sehari-hari. Doa sejati itu berdampak: itu mempengaruhi hidup kita, meneranginya, dan membuka mata kita ke lingkungan kita dengan perspektif supernatural. Seperti yang dikatakan Paus Santo Yohanes Paulus II: "Doa yang kuat ... tidak mengalihkan kita dari komitmen kita terhadap sejarah: dengan membuka hati kita kepada kasih Allah, itu juga membukanya bagi kasih saudara-saudari kita, dan membuat kita mampu membentuk

sejarah sesuai dengan rencana Allah.  
"[15]

Dalam doa, Tuhan kita tidak hanya ingin memuaskan dahaga kita, tetapi juga untuk mendorong kita untuk berbagi dengan orang lain kegembiraan karena mendekat kepada-Nya. Inilah yang terjadi di hati wanita Samaria. Setelah pertemuannya dengan Yesus, dia cepat-cepat membuat Dia dikenal oleh orang-orang di sekitarnya. Banyak orang Samaria dari kota itu mempercayainya karena kesaksian wanita itu, "Dia memberi tahu aku segala yang pernah kulakukan" (Yoh 4:39). Suatu tanda doa yang otentik adalah keinginan untuk membagikan pengalaman Kristus kepada orang lain: "Kasih macam apa yang tidak akan merasa perlu berbicara tentang orang yang dikasihi, untuk menunjukkan kepadanya, untuk membuatnya dikenal?" [16]

Bunda Maria kita yang kudus mengajarkan kita bagaimana cara berdoa. Bunda Maria merenungkan dalam hatinya tentang perkara Putranya (lih. Luk 2:51) dan menemani murid-murid Yesus dalam doa (lih. Kis 1:14). Dia menunjukkan kepada mereka jalan untuk menerima dalam seluruh kepenuhannya karunia Roh Kudus, yang akan memacu mereka untuk meluncurkan dalam petualangan ilahi evangelisasi.

[1] Catechism of the Catholic Church, 2567.

[2] Fernando Ocáriz, Pastoral Letter (14 February 2017), 8 (quoting Saint Josemaría, Friends of God, 67).

[3] Pope Francis, Apostolic exhortation *Evangelii gaudium* (November 24, 2013), 264.

[4] *Ibid.*

[5] Catechism of the Catholic Church, 2560 (referencing St. Augustine, *De diversis quaestionibus octoginta tribus* 64, 4L 40, 56)

[6] Cf. Catechism of the Catholic Church, 2710.

[7] *Ibid.*, 2732

[8] Cf. *Ibid.*, 2725 and ff.

[9] Cf. *Ibid.*, 2729.

[10] Saint Josemaría, *Furrow* 460.

[11] Saint Josemaría, *The Forge* 743.

[12] Saint Josemaría, *Friends of God*, 222.

[13] Benedict XVI, General Audience, 16 May 2012.

[14] Saint Josemaría, *The Forge*, 73.

[15] Pope Saint John Paul II, Apostolic Letter *Novo millennio ineunte*, 33.

[16] Pope Francis, Apostolic  
Exhortation Evangelii Gaudium, 264.

---

pdf | document generated  
automatically from [https://  
dev.opusdei.org/id-id/article/jalan-  
kontemplasi/](https://dev.opusdei.org/id-id/article/jalan-kontemplasi/) (07-08-2025)