



Hesychia Menurut Bapa-bapa Padang Gurun dan Delapan Kebajikan Jiwa

Hendi & Geralda Aprillia Salindeho
Sekolah Tinggi Teologi Soteria Purwokerto

Email: hendi@sttsoteria.ac.id & geraldaaprillia03@gmail.com

Abstract: *Hesychia According to the Desert Fathers and the Eight Virtues of the Soul. In this article we analyze the sayings of the Desert Fathers compiled by John Wortley in his book *The Book of the Elders: Sayings of Desert Fathers about hesychia*. Their analysis of sayings is also enhanced the *Philokalia Fathers on hesychia*. The result of the analysis of the sayings is hesychia is the mother of the eight virtues of the soul namely: discipline of the spirit (*askesis*), purification, focus on God (*nous*), watchfulness (*nepsis*), silence, self-control, lustfulness (*apatheia*), and love. The eight virtues of souls in hesychia can be applied in the daily spiritual life.*

Key words: *hesychia, desert fathers, asceticism, the virtues of the soul, silence, nepsis, love.*

Abstrak: *Hesychia Menurut Bapa-bapa Padang Gurun dan Delapan Kebajikan Jiwa. Di dalam artikel ini kami menganalisis perkataan para Bapa Padang Gurun yang disusun oleh John Wortley dalam bukunya yang berjudul *The Book of the Elders: Sayings of Desert Father* tentang *hesychia*. Analisis perkataan mereka juga dipertajam oleh para Bapa *Philokalia* tentang *hesychia*. Hasil analisis perkataan para Bapa Padang Gurun adalah *hesychia* sebagai ibu dari delapan kebajikan jiwa yaitu: melatih roh (*askesis*), pemurnian (purifikasi), fokus kepada Allah (*nous* atau mata hati), berjaga-jaga (*nepsis*), keheningan (*silence*), pengendalian diri, ketersapihan nafsu (*apatheia*), dan kasih. Delapan kebajikan jiwa di dalam *hesychia* ini dapat diterapkan dalam kehidupan spiritual sehari-hari.*

Kata kunci: *hesychia, Bapa Padang Gurun, askesis, kebajikan jiwa, keheningan, nepsis, kasih.*



PENDAHULUAN

Hesychia adalah puncak dari semua latihan rohani yang dijalankan oleh para Bapa Padang Gurun (lihat penjelasan tentang siapa dan apa yang mereka kerjakan di padang gurun di Wortley 2019, 1-15) dan sekarang diteruskan oleh para biarawan dalam tradisi monastik di dalam kekristenan. *Hesychia* adalah latihan rohani yang dikerjakan oleh mereka sepanjang hidup melalui doa dan keheningan batin di padang gurun dan biara di dalam sel-sel doa mereka bersama dengan Allah sesuai ajaran Yesus di dalam Matius 6:6.

Pada zaman sekarang *hesychia* menjadi sesuatu yang asing bagi sebagian gereja yang tidak lagi memelihara tradisi monastik apalagi ditambah hiruk pikuk dunia yang begitu sibuk dan cepat. Latihan rohani ini dianggap mustahil dikerjakan sehingga kita tidak memetik manfaat *hesychia* ini. Berdasarkan konteks demikian maka kami ingin mengangkat kembali topik ini untuk gereja pada zaman sekarang. Tradisi monastik yang hilang seperti *hesychia* ini penting diangkat ke permukaan lagi supaya kita bisa mengenal tradisi ini dan memetik manfaatnya apalagi di tengah situasi pandemi dunia karena virus korona.

Di dalam artikel ini kami berargumen bahwa *hesychia* menurut Bapa-bapa Padang Gurun adalah latihan rohani yang paling utama untuk mencapai kebajikan-kebajikan jiwa yaitu melatih roh (*askesis*), pemurnian (purifikasi), fokus kepada Allah (*nous* atau mata hati), berjaga-jaga (*nepsis*), keheningan batin (*silence*), pengendalian diri, ketersapihan nafsu (*apatheia*), dan kasih (*eros*). Pertama, kami akan membahas secara ringkas tentang *hesychia* menurut para Bapa Padang Gurun. Kedua, kami akan menunjukkan bahwa *hesychia* mendatangkan delapan kebajikan jiwa di atas. Ketiga, kami akan memberikan



beberapa saran praktis kepada pembaca untuk belajar *hesychia* untuk praksis kehidupan.

METODE PENULISAN

Kami akan mengkaji perkataan-perkataan (*aphothegm; sayings*) para Bapa Padang Gurun tentang *hesychia* yang disusun oleh John Wortley dalam bukunya yang berjudul *The Book of the Elders: Sayings of Desert Fathers*. Di dalam Artikel ini kami akan berelaborasi dengan pandangan para Bapa *Philokalia* untuk mempertajam pemahaman tentang *hesychia* dan delapan kebajikan jiwa.

HASIL & PEMBAHASAN

Ada 35 perkataan para Bapa Padang Gurun yang disusun oleh Wortley tentang *hesychia* (Wortley 2019, 15-24). Kami mendapatkan konsep *hesychia* sebagai latihan rohani yang mendatangkan delapan kebajikan jiwa yaitu: melatih roh (*askesis*), pemurnian (purifikasi), fokus kepada Allah (*nous* atau mata hati), berjaga-jaga (*nepsis*), keheningan (*silence*), pengendalian diri, ketersapihan nafsu (*apatheia*), dan kasih.

Hesychia

Hesychia mungkin merupakan kata yang paling sulit didefinisikan dalam kosakata biara (Wortley 2019, p.51). Itulah sebabnya mengapa tidak diterjemahkan. Kata ini sudah muncul di dalam arti utamanya, tidak lebih dari sekedar berdiam diri. Tapi di dalam konteks biara tidak berarti sekedar tidak berbicara. Jaga dirimu dalam keheningan dan *hesychia*, 'seorang penatua menginstruksikan dua filsuf, menunjukkan bahwa ini adalah kondisi terpisah. *Hesychia* dianggap menjadi keadaan di mana seseorang tinggal (ini adalah penggunaan kata yang paling umum) (Wortley 2019, p. 51-52). Seseorang



mungkin sesekali berlayar (Arsenius 38) atau pergi ke salah satu arah (Macarius the Egyptian 18 / 16.8) dari *hesychia*, tetapi biasanya dicirikan sebagai sesuatu yang dipraktikkan atau dipertahankan. Lebih jarang dikatakan *hesychia* dikerjakan untuk dicapai atau hanya dikatakan sebagai keadaan di mana seseorang berada.

Hesychia mendatangkan manfaat tertentu. Seorang biarawan berkata, “Tuhan telah memilih *hesychia* sebelum semua kebajikan karena ada tertulis, ‘Kepada siapa aku harus memandang, selain kepada dia yang rendah hati di dalam *hesychia* dan siapa yang gemetar mendengar kata-kataku?’” Adapun manfaatnya: *hesychia* menghasilkan kesedihan karena dosa, membaptis orang, dan membuatnya tanpa dosa [760] karena “Biarawan yang mencintai *hesychia* tetap tidak tergođa oleh musuh.” [Nil 9].

Jenis-jenis *hesychia* yang bijaksana disebutkan seperti *hesychia* pribadi [Paul the Barber 2 / 11.64] dan *hesychia* melalui ibadah Perjamuan Kudus dan *synaxis* [Isaac of Thebes 2 / 11.47] tetapi dalam pernyataan tertentu misalnya ketika seorang biarawan melihat sesuatu dan *logismoi*-nya ingin menemukan kesalahan, dia akan berkata pada dirinya sendiri: “*Agathon, do you not do it,*” and thus his *logismos* was in *hesychia*’ [Agathon 18] and ‘*My ears were full of disputation so I walked around to cleanse them and so entered my cell in hesychia of mind*’ [John Colobus 25]. Kata-kata seperti ini menunjukkan bahwa *hesychia* memang keadaan pikiran: keadaan pikiran (dapat dideteksi di tempat lain) yang secara khusus dikaitkan dengan kesendirian atau keheningan batin misal seperti abba Phocas mengurung dirinya dengan *hesychia* di sel doa [Phocas 1]. Dua bersaudara pernah sepakat bersama dan menjadi biarawan; setelah mencapai itu, mereka pikir yang terbaik adalah membangun dua sel pada jarak tertentu secara terpisah dan masing-masing menarik diri untuk *hesychia* mungkin karena mereka tidak bisa berlatih *hesychia* saat hidup bersama. Setiap orang membutuhkan



tempat sendiri, yaitu suatu tempat untuk orang dewasa secara spiritual bukan para orang percaya baru. Hal ini menjelaskan mengapa 'bapa padang gurun tidak akan mentolerir para pria muda yang tinggal di sel atau tempat *hesychia*.

Kita dapat belajar banyak tentang *hesychia* dari *apothegms* (perkataan-perkataan) dan menemukan apa itu *hesychia* sebenarnya. Seorang saudara bertanya kepada Abba Rufus tentang apa itu *hesychia* dan apa manfaatnya, “*Hesychia* berarti tetap berada di sel doa dengan ketakutan dan kesadaran akan Tuhan, menahan diri dari dendam kebencian dan kesombongan. *Hesychia* adalah ibu dari semua kebajikan dan melindungi biarawan dari panah api musuh, tidak membiarkan dia terluka oleh mereka.” [Rufus 1 / 2.35] Kemudian, abba Rufus kembali ke topik yang sama: “O, *hesychia*, semua gangguan yang dialami, senjata kaum muda yang mempertahankan kondisi pikiran yang mana tidak perlu bertobat dan yang melindungi mereka yang menginginkannya tetap di sel doa mereka sendiri. 'Kalau begitu, keadaan pikiran untuk ini seseorang tidak perlu bertobat?’ Abba Poemen memberikan petunjuk ketika dia berkata: “Ada orang yang sepertinya diam saja, saat hatinya sedang lewat penilaian orang lain: orang seperti itu berbicara sepanjang waktu. Ada satu lagi orang yang berbicara dari fajar hingga senja namun tetap diam: Maksudku, dia tidak mengatakan apa pun yang tidak bermanfaat.” [Peomen 27 / 10.75]

Seseorang mungkin menutup mulutnya sepenuhnya (dan hidup dalam keheningan total) tetapi masih memiliki batin manusia yang mendidih dengan *logismoi*. Tidak jarang di *apothegms* seorang birawan ditanyai apa yang harus dilakukan seorang saudara tentang *logismoi*, biasanya artinya bagaimana dia menanganinya (yaitu melarikan diri dari) godaan ini atau itu. Tapi pertanyaannya bisa juga berarti bagaimana dia masih bisa berputar pikirannya, dan ini memicu berbagai tanggapan. Untuk siapa salah satu respon tersebut berhasil, yaitu mereka



yang berhasil menguasai sendiri pikiran, adalah orang-orang yang dapat dikatakan telah mencapai *hesychia*.

***Hesychia* & Delapan Kebajikan Jiwa**

Latihan Rohani (Askesis)

Dunia merupakan gelanggang olahraga bagi orang Kristen. Karena hal inilah kita disebut sebagai olahragawan (2 Tim 2:5). Untuk mencapai keberhasilan seorang olahragawan harus memiliki rahasia keberhasilan yaitu kerja keras dan disiplin. Kata disiplin tentu sudah tidak asing di telinga banyak orang karena sadar atau tidak sadar sejak kecil disiplin sudah menjadi bagian dari hidup manusia siapapun juga dia tetapi sampai di mana tingkat kesadaran untuk membangun disiplin yang tinggi adalah persoalan lain. Alfius menambahkan bahwa “*Disiplin adalah sebuah entitas yang luas, ia mencakup seluruh aspek kehidupan spiritualitas.*” (Mutak 2016, p. 3). Kita harus memacu diri menjadi atlet yang handal untuk menghadapi berbagai perlombaan kehidupan ini. Wortley menulis di perkataan 2.15,

A brother asked Abba Isaiah, “How does one maintain hesychia in the cell?” The elder answered, “To maintain hesychia in the cell is to thrust oneself into the presence of God and, to the best of one’s ability, to withstand every logismos sowed by the enemy, for that is to flee from the world.” The brother said, “What is the world?” and the elder replied, “The world is distraction by affairs; the world is to perform what is contrary to nature and to satisfy one’s own desires of the flesh; the world is to think that one is remaining in this age; the world is to care for the body rather than for the soul and to boast of what you are leaving behind. I did not say this on my own authority; it is the apostle John who says this: ‘Love not the world, neither the things that are in the world’” [1 John 2:15] (Isaiah 21.3, Wortley 2012, p. 18)

Menurut Isaiah 21.3 *hesychia* adalah latihan rohani untuk mendorong diri sendiri ke hadirat Tuhan demi melawan serangan pikiran jahat atau *logismoi*.



Jika *hesychia* merupakan salah satu latihan rohani yang seharusnya dijalankan berarti kata “mendorong” merupakan kata yang tepat. Evagrius dari Pontus juga menyatakan bahwa lakukanlah segala hal untuk mencapai keheningan, kebebasan dari gangguan, dan berjuang untuk hidup sesuai dengan kehendak Tuhan. Teruslah berjuang melawan musuh yang tidak terlihat. Perjuangan di dalam melawan semua logismoi yang datang menyerang kadang membuat latihan rohani yang dijalani terasa begitu berat. Untuk itulah kata “mendorong” menjadi sebuah penekanan yang penting untuk dilakukan. Bagaimana kita memacu diri di dalam latihan rohani tersebut. Di dalam mengerjakan latihan rohani bisa membuat kita jatuh bangun. Dunia yang lebih mementingkan tubuh jasmani dari pada kerohanian merupakan hal yang tidak efektif di dalam menjalani latihan kerohanian ini. Kesombongan akan menyeruak jika tidak dapat dikendalikan. Mengasihi dunia adalah hal yang tidak baik karena dunia akan membawa kepada kebinasaan.

Hesychia juga merupakan latihan yang sulit karena terus dihantui oleh pikiran yang tidak murni. Akan tetapi, harus terus menerus dikerjakan untuk menghindari jiwa yang najis, dapat menahan diri terhadap orang – orang yang tidak berkarakter baik dan pada akhirnya menjadi lebih bijaksana. Di dalam Matius 11:28- 30 merupakan ajaran Kristus yang akan selalu dikerjakan di dalam kehidupan setiap orang percaya. “Mendorong” diri untuk melakukan latihan rohani dapat membuat jiwa kelelahan. Untuk itulah Yesus akan memanggil kita yang berbeban berat kemudian memberikan kelegaan. Dia akan menanggung kuk dan bersinergi bersama dengan kita, kemudian kuk dan segala latihan ini akan menjadi hal yang mengenakkan karena dilakukan bersama dengan Kristus melalui doa dan membaca firman secara intensif.

Pada hakikatnya doa merupakan suatu hubungan pribadi antara seseorang yang percaya dengan Allah (Wagner 2012, p. 16). Doa adalah bentuk kekuatan



orang percaya dalam menghadapi berbagai situasi dalam kehidupan. Doa adalah tempat bertemu Allah setiap hari (Sullivan, Jane 2012, p. 10). Doa itu bukan bentuk lahiriahnya yang tampak oleh orang lain melainkan doa adalah pekerjaan roh dari dalam batin (Gondowijoyo 2004, p. 31). Ketika orang percaya berdoa kepada Allah tergantung seperti apa ia melihat Allah. Doa yang benar adalah doa untuk meminta petunjuk Allah. Petunjuk yang diberikan Allah dapat tersampaikan lewat membaca Alkitab secara intens, mengetahui kehendak Allah, petunjuk yang diperoleh akan membantu kita untuk menghadapi setiap tantangan kehidupan yang dijalani setiap hari. Jadi, ketika kita yang merupakan olahragawan yang sedang menjalani latihan rohani diharapkan terus melakukan latihan rohani dengan disiplin tinggi untuk dapat mencapai mahkota kehidupan yang telah disediakan Allah.

Pemurnian (Purifikasi)

Selain latihan rohani, *hesychia* adalah cara untuk mengerjakan keselamatan. Wortley menegaskan ini di perkataan 2.3, “*When Abba Arsenius was still in the palace, he prayed to God, saying, “Lord, show me the way to be saved,” and there came to him a voice saying, “Arsenius, flee from people and you shall be saved.”* (Arsenius 1, Wortley 2012, p. 9) Wortley mengutip perkataan 2.18 bahwa dia yang tetap berada di dalam sel doa dan tidak keluar untuk mencapai keselamatan,

They said of Abba Isidore the priest that he used to take refuge in the inner cell when a brother went to him. The brothers said to him, “What are you doing, Abba Isidore?” and he said, “The wild animals who take refuge in their dens are saved.” He said this for the benefit of the brothers (Moses 6, Wortley 2012, p. 19).

Selain tetap berada di dalam sel doa dan berfokus kepada Allah. Wortley juga di dalam perkataan 2.34 menyatakan satu pendapat mengenai mencintai 2



tuan tidak akan membawa kepada keselamatan. Mamon/ uang yang merupakan akar dari kejahatan (1 Tim 6:10) dan menjadi saingan dari Tuhan di dalam hati manusia:

One of the saints said, “It is impossible for a man to experience the sweetness of God as long as he is experiencing the sweetness of the world. But if, on the other hand, he tastes the sweetness of God, he will hate the world, as it is written, ‘No man can serve two masters’ [Matt 6:24]. We too are unable to enjoy the sweetness of God as long as we long for human company and bodily repose. This is what I say: if a person remains in his cell under the discipline of silence (siope), dedicating himself wholeheartedly to prayer and work, he can be saved in this age.” (Anonymous 464, Wortley 2012, p. 22).

Ketika orang percaya mulai memilih untuk melakukan *hesychia* ini berarti sebuah latihan awal untuk sepenuhnya mencapai keselamatan. Di dalam keheningan kita dapat mengarahkan hati sepenuhnya kepada Allah. Hidup di dalam sel doa dengan terus bertekun tanpa memiliki pikiran untuk melangkah. Jika saja memilih untuk keluar ada 2 pilihan yang harus diambil memilih Allah atau Mamon (dunia). Dengan mengambil keputusan untuk memilih Allah daripada memilih Mamon (dunia) hal ini menandakan kita telah mengerti pentingnya Allah di dalam kehidupan kita.

Purifikasi atau pemurnian jiwa merupakan hal penting yang seharusnya dijalani oleh setiap orang percaya. Jatuh kembali dalam dosa mengajarkan kita untuk datang kepada Allah untuk meminta pengampunan. Meminta ampun kepada Allah harus dilaksanakan dengan kesungguhan hati yaitu *repentance with tears* atau meminta ampun dengan air mata. Air mata membersihkan hati kita yang telah kotor akibat dosa. Hal ini menandakan bahwa purifikasi yang dijalani dihiasi dengan berbagai macam kendala kehidupan yang seharusnya menyadarkan kita bahwa Allah itu sungguh mengasihi kita. Dengan kasih-Nya kita diampuni atas segala kesalahan yang kita lakukan. Untuk itulah setiap orang



yang mengerjakan *hesychia* memilih hal yang tepat dengan memilih Allah untuk mendatangkan keselamatan.

Nous (Mata Hati)

Hesychia seperti halnya semen yang berguna untuk menambal jalan-jalan kehidupan manusia yang begitu banyak lubang dosa yang sering membuat manusia jatuh ke dalamnya, hal ini yang membuat *nous* atau mata hati manusia sepertinya tidak dapat memandang Allah karena terhalang oleh banyaknya dosa dan pelanggaran yang dilakukan. Dengan *hesychia* menolong *nous* kita supaya fokus kepada Allah dan sekaligus menjadi nous tersebut dari serangan pikiran-pikiran jahat (*logismoi*) dan hawa nafsu.

Dalam *hesychia* satu hal yang seharusnya ditekankan yaitu berkonsentrasi penuh pada apa yang sedang direnungi. Konsentrasi ini memfokuskan diri kepada Allah. Mendengar suaranya seperti domba yang mendengar suara gembalanya (Yoh 10:4) dan mengikuti ke manapun gembalanya pergi. Hal ini merupakan pilihan dari setiap pribadi yaitu memilih fokuskan diri kepada Allah atau melangkah pergi menjauhi Allah. Contoh yang baik dalam perkataan Arsenius,

Another time the archbishop wanted to visit him; first he sent to haisee whether the elder would open [his door. Arsenius] made it clear to him, “If you come, I will open to you; and if I open to you, I open to everybody—and then I am not staying here any longer.” When he heard that, the archbishop said, “If I am going there to chase him away, I will not go to the holy one anymore.” (Arsenius 8, Wortley 2012, p. 16).

Jika pilihan telah ditetapkan untuk berfokus kepada Allah maka kesiapan hati dan pikiran sangatlah diperlukan karena hidup seorang diri di dalam keheningan total adalah hal yang paling baik untuk melaksanakan *hesychia* seperti yang dikatakan Arsenius dalam perkataan 2.8 yang dikutip Wortley, “*Abba Arsenius once visited a place where there were reeds, and they were moved by the wind. The elder said*



to the brothers, "What is that disturbance?" and they said to him, "It is the reeds." The elder said to them, "Indeed, if somebody is living in hesychia but hears the sound of a sparrow, his heart does not have the same hesychia; how much more so you who have the disturbance of these reeds!" (Arsenius 25, Wortley 2012, p. 16).

Wortley dalam perkataan 2.11 dan 2.12 berbicara mengenai bagaimana seharusnya memperlakukan jiwa dengan baik. Jiwa seharusnya berada ditempat yang benar. Jiwa yang baik adalah ketika diperlakukan dengan baik juga. Pikiran yang bijaksana dapat muncul ketika jiwa digunakan pada waktu yang tepat:

Some elders once came to Arsenius and entreated him to speak a word to them about those living in hesychia who encounter nobody. The elder said to them, "While a maiden is in her father's house, many want to be her 120esame, but if she starts going out, she does not please everybody. Some look down on her, others praise her; she is not held in the same esteem as formerly when she was hidden. So, it is with the soul: if it begins to spread itself out, it cannot command the confidence of all." (Arsenius 44, Wortley 2012, p. 19).

Setelah mencapai pengendalian diri, jiwa akan dipergunakan tepat pada waktunya. Wortley kemudian melanjutkan di dalam perkataan 2.12,

Abba Diodochos said, "Just as the heat quickly escapes outside if the doors of the bathhouse are continuously open, so it is with the soul when it wants to do a lot of conversing. Even if the conversation is good sometimes, its own heat dissipates through the gate of speech. So, silence at the appropriate time is a good thing, being nothing other than the mother of wisest thoughts." (Diadochus CPG 6106 gn. 70, Wortley 2012, p. 18).

Satu satu kunci menjalankan *hesychia* adalah terus fokus kepada Allah melalui *nous* tadi. *Nous* kita tidak hanya berbicara mengenai pikiran melainkan hati yang terus berpaut kepada Allah. Tidak mementingkan hal dunia dan tetap setia kepada Allah. Fokus diri juga sebagai cara untuk menaikkan syafaat di dalam doa yang merupakan sarana untuk berkomunikasi dengan Allah. Dan pada akhirnya kita akan semakin takut kepada Allah, bagaimana menghormati Allah,



dan selalu mengagumi akan kebesaran-Nya. Wortley di dalam perkataan 2.17, “A brother asked him, “*What does one living in hesychia need to do?*” And he said, “*One living in hesychia needs these three things: to fear God without ceasing, to intercede with patient endurance, and not to release his heart from being mindful of God.*” (Isaiah 26.3, Wortley 2012, p. 19) An elder said, “*A monk ought to acquire hesychia for himself in order to be able to count it as nothing even if he suffers physical damage*” (Anonymus 153, Wortley 2012, p. 21).

Kehidupan yang terus berfokus kepada Allah merupakan kehidupan yang mengekang segala keinginan daging yang memang terus menerus menyerang *nous* kita. Thalassios mengatakan, “*Self-control and strenuous effort curb desire; stillness and intense longing for God wither it.*” (Thalassios 1981, sec. *On Love, Self-control, and Life in Accordance with the Intellect Second Century*). *Hesychia* serta kerinduan yang kuat akan Tuhan akan melemahkan setiap keinginan yang dikontrol oleh hawa nafsu. Akhirnya pada saat keheningan total telah dicapai maka ketika masalah kecil maupun besar datang tidak akan membuat *nous* kita jatuh ke dalam dosa dan berakibat pada perbuatan dosa.

Berjaga-jaga (*Nepsis*)

Hesychia adalah keberjagaan batin atau *nepsis*. Hesychios menuliskan bahwa,

Watchfulness is a way embracing every virtue, every commandment. It is the heart's stillness and, when free from mental images, it is the guarding of the intellect. Attentiveness is the heart's stillness, unbroken by any thought. In this stillness the heart breathes and invokes, endlessly and without ceasing, only Jesus Christ, who is the Son of God and himself God. (Hesychios, *On Watchfulness and Holiness*” sec. 3,5)



Hesychia adalah cara yang seharusnya dilakukan untuk melindungi jiwa dari serangan iblis yang dapat menyerang hawa nafsu dalam bentuk godaan. Evagrius the Solitary menegaskan juga,

If you find yourself growing strongly attached to your cell, leave it, do not cling to it, be ruthless. Do everything possible to attain stillness and freedom from distraction, and struggle to live according to God’s will, battling against invisible enemies. If you cannot attain stillness where you now live, consider living in exile, and try to make up your mind and go. Be like an astute businessman: make stillness your criterion for testing the value of everything, and choose always what contributes to it. (Evagrius, sec. On Asceticism and Stillness)

Hesychia adalah tempat hidup dan habitat yang seharusnya dimiliki oleh para biarawan. Mereka seharusnya tidak membuang waktu dengan hal yang tidak berguna. Bergaul dengan orang-orang dunia adalah hal yang sebenarnya baik namun jika mengikuti kebiasaan orang dunia maka pergaulan tersebut tidaklah baik. Hal ini juga yang seharusnya dimiliki oleh setiap orang percaya. Mewaspadaikan akan godaan yang datang lewat pergaulan dunia yang dijalani. Rasul Paulus sangat jelas mengatakan di dalam Roma 12:2, “Janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini,” ini adalah sebuah peringatan untuk gereja di Roma supaya tetap mempertahankan diri sebagai orang percaya dengan tidak menjadi serupa dengan dunia melainkan menjadi terang di tengah dunia (Mat 5:14). Hal yang dapat dilakukan untuk tidak menjadi serupa dengan dunia ini adalah dengan terus berjaga-jaga (*nepsis*). Hal ini dilakukan agar setiap singa atau iblis yang mengaum-ngaum tidak dapat untuk menerkam dan membawa kita serupa dengan dunia ini (1 Pet 11:33). Seperti yang dikatakan oleh Anthony, “*Abba Antony said, “Just as fish die if they are on dry land for some time, so do monks who loiter outside their cells or waste time with worldlings release themselves from the tension of hesychia. So we should hasten back to the cell*



(like the fish to the sea) lest while loitering outside we forget to keep a watch on the inner [self].” (Anthony 10, Wortley 2012, p. 15).

Akan tetapi jika mungkin saja orang yang menjalankan *hesychia* berada di luar biara untuk melakukan aktifitas maka berjaga-jaga (*nepsis*) adalah latihan rohani yang seharusnya dilakukan seperti yang dikatakan oleh Abba Paul, “*Abba Paul and Timothy his brother were barbers at Scêtê and they were importuned by the brothers. Timothy said to his brother: ‘What do we want with this profession? Throughout the whole day we are not allowed to practise hesychia.’ In response Abba Paul said to him: ‘The hesychia of the night is enough for us if our mind is keeping watch.’” (Paul the Barber 2 /11.64)* dan akan semakin diuji untuk dapat mengetahui seberapa dalam *hesychia* yang telah dilakukan itu berhasil.

Keheningan (*Silence*)

Hesychia merupakan pilihan yang membutuhkan komitmen dan keheningan batin untuk menjauh dari hiruk pikuk dunia. Abba Markus pernah berkata kepada abba Arsenius, “*Why do you run away from us?” The elder said to him, “God knows that I love you, but I cannot be with God and with people. The thousands and tens of thousands above have one will, but people have many wills, so I cannot forsake God and come among people” (Arsenius 13, Wortley 2012, p. 15).*

Keheningan batin adalah kunci untuk menjalani *hesychia* yang sempurna. *Hesychia* akan tercapai jika kita sudah mencapai tahap *silence*. Abba Poemen berkata, “*The beginning of evils is distraction.*” (Poemen 43, Ward 1984, p. 173). Banyak hal yang sering mengganggu ketenangan di dalam melakukan *hesychia*. Godaan yang menghampiri sering menyerang hawa nafsu seperti pria yang sering tergoda dengan seorang wanita (Sisoës 213, p. 19), kerumunan banyak orang



dapat mengganggu konsentrasi untuk itulah tempat yang baik untuk menjalankan *hesychia* supaya terhindar dari banyaknya hawa nafsu adalah padang gurun (Sisoes 213, p. 19). Para Bapa Padang Gurun juga memilih untuk memisahkan diri dari orang banyak, hidup sendiri dengan tetap tinggal di padang gurun demi memperdalam pengenalan akan Allah dalam keheningan total. Untuk mencapai keheningan batin (*silence*) kita harus mencapai *repose* dari segala gangguan dunia dan inderawi.

Pengendalian Diri

Di dalam menjalankan *hesychia* para biarawan memiliki 2 tantangan terbesar dari luar dan dari dalam. Tantangan dari dalam adalah pendengaran mendengar, berbicara dan melihat. Sedangkan di dalam diri adalah hati kita sendiri. Di dalam Matius 15:9a, “Karena dari dalam hati timbul segala pikiran jahat” inilah yang membuat para biarawan mendapatkan tantangan yang tidak mudah di dalam menjalani *hesychia*. Pikiran jahat juga dapat timbul di dalam hati setiap orang percaya jika tidak dapat mengendalikan pikiran. Pikiran manusia harus terus menerus diperbarui agar hati yang merupakan sumber dari pikiran jahat akan menjadi suci dan pikiran jahat dapat berubah menjadi pikiran yang baik bukan hanya dihadapan manusia melainkan dihadapan Allah (2 Kor 8:21) seperti yang abba Anthony dan Doulas katakan:

He also said, “He who stays in the desert in hesychia is released from fighting on three fronts: hearing, speaking, and seeing. He has only one to contend with: the heart.” (Anthony 11, Wortley 2012, p. 15)

Abba Doulas said, “If the enemy is coercing us to abandon hesychia, let us not listen to him at all, for there is nothing like it. And going without food is comparable with it in an alliance against him, conferring sharpness on the inward eyes.” (Doulas 1, Wortley 2012, p. 18)

Jika pada suatu saat diperhadapkan dengan godaan tersebut maka memilih untuk tidak mendengarkan adalah pilihan paling tepat. Jika kita kemudian memilih



untuk melawan semua godaan yang datang maka itu adalah pilihan yang baik untuk mempertajam mata batin yang kita miliki dan menyelidiki dirinya sendiri setiap saat karena godaan yang datang dari dalam maupun dari luar tidak henti-hentinya menghampiri orang yang menjalankan *hesychia* (Isaiah 26.1, Wortley 2012, p. 19).

Wortley mengutip abba Markus menyatakan,

Hesychia is good for this reason: because it does not see that which is harmful and the mind does not absorb what it did not see. That which is not lodged in the mind does not stir a memory through imagination; that which does not stir the memory does not excite the passion, and when the passion is not excited, there is profound calm and great peace within. (Wortley 2019, p. 55).

Sebuah fakta yang menarik bahwa jika kita pernah melakukan dosa maka hal yang menjadi dosa tersebut akan terus menerus menghantui setiap pikiran kita, akan tetapi jika kita pernah melakukan dosa tersebut maka tidak akan ada reaksi apapun dari tubuh maupun jiwa kita yang akan membawa kepada sebuah kebinasaan. Hal ini seharusnya memacu setiap orang percaya untuk tidak memperbanyak koleksi dosa yang dilakukan. Selalu mewaspadaikan diri adalah langkah yang tepat di dalam melakukan *hesychia*. Dosa berbicara tentang kenikmatan tubuh. Bersikap menjauhkan diri sejauh-jauhnya dari setiap dosa yang ada. Jangan menghiraukan. Jika kita dapat menjauh maka Tuhan akan mengirimkan bantuan (Poemen 53, Ward 1984, p. 175).

A brother asked an elder, “What is hesychia and what good does it do?” The elder said to him, “Hesychia is remaining in a cell with understanding and fear of God, refraining from rancor and arrogance. That kind of hesychia is the mother of all virtues and protects the monk from the fiery darts of the enemy, not allowing him to be wounded by them. (Anonymous 35, Wortley 2012, p. 22).

Banyak manfaat yang didapatkan dalam menjalani *Hesychia*, segala dosa kesombongan dan dendam dapat diatasi melalui keheningan. Hal ini juga akan



membuat kebajikan di dalam diri menjadi semakin hari semakin berkembang dan pada akhirnya musuh yang menyerang tidak akan mempan lagi.

Ketersapihan Nafsu (*Apatheia*)

Melakukan *hesychia* adalah membuat peluang dosa di dalam kehidupan kita menjadi berkurang. Di dalam melakukan *hesychia*, kita akan merasakan bahwa Tuhan sungguh ada dan merasakan damai sejahtera. Merasakan damai di dalam hati yang merupakan pusat setiap pikiran jahat akan membuat peluang dosa menjadi semakin sedikit. Arsenius menegaskan bahwa, “*When the same [elder] had retired into the solitary life, he offered the same prayer again, and he heard a voice saying to him, “Arsenius, take flight, keep silent, and maintain hesychia, for these are the roots of sinlessness”* (Arsenius 2, Ward 1984, p. 9). Dan abba Moses juga menyatakan, “*A brother visited Abba Moses at Scete, asking him for a saying. The elder said to him, “Go and stay in a cell; your cell will teach you everything”*” (Moses 6, Ward 1984, p. 139). Sebuah perintah yang seharusnya dilaksanakan. Pernyataan yang baik. Tidak meninggikan diri dengan menganggap diri lebih baik dan lebih tahu dari dirinya melainkan memberikan petunjuk dengan sangat baik bahwa pergi untuk mengenal Allah secara pribadi merupakan pilihan yang lebih baik dari pada memilih untuk mengenal Allah dari orang lain. Pergi dan mengenal Allah lebih baik melalui *hesychia* di dalam tempat doa sama seperti anggur yang matang dan baik untuk dikonsumsi (Moses 7, Ward 1984, p. 139).

Manfaat ketika menjalankan *hesychia* adalah langkah untuk meniadakan kejahatan. Hal ini memang bukanlah sebuah hal yang mudah untuk dilakukan akan tetapi di dalam ketenangan batin yang kemudian dapat diperoleh melalui *hesychia* dan doa maka Allah akan membantu untuk menjebol tembok dosa yang begitu menghalangi setiap hati manusia untuk datang kepada Allah (Anonymous



21, Wortley 2012, p. 19). Ketenangan batin diperoleh ketika datang kepada Allah melalui hesychia, berpikir sebelum bertindak, tidak kasar di dalam mengambil sebuah keputusan. Semangat untuk menanggapi segala hal yang membuat kemarahan menjadi berkurang dan pada akhirnya menghilang dari setiap pribadi orang yang menjalankan hesychia, hal sama juga dikatakan oleh Abba Nil,

He who is devoted to hesychia remains invulnerable to the darts of the enemy, but he who is involved with multitudes is continually getting wounded.² For irascibility, when it is at rest, becomes gentler; and desire, when it is in hesychia, becomes accustomed to react more mildly in accordance with reason. When not being stirred up, every passion simply progresses gently to what is more moderate and later completely ceases, in time forgetting its own activity; and then there remain unimportant memories of things since the passionate disposition has withdrawn. (Nil 9, Wortley 2012, p. 20).

Hal yang membuat kita merasa diri paling benar dan tidak berdosa karena kita hidup di khalayak banyak sehingga semua prasangka dan tuduhan timbul sebagai sebuah penghakiman yang keluar dari pikiran kita yang menganggap diri paling benar dan menganggap orang lain salah. Ini adalah sebuah hal yang salah. Pergi untuk menjalankan *hesychia* adalah yang paling tepat untuk melihat setiap kesalahan ketika telah sadar akan segala kesalahan yang telah dilakukan maka *repentance with tears* seharusnya dijalani dari hari lepas hari. Langkah selanjutnya yang dijalani adalah memperbaiki diri di dalam *purification*. (Anonymous 134, Wortley 2013, p. 210). “A great elder came to the river and, finding a placid [*hesychazon*] reed bed, he settled there. Cutting some shoots from the river, he would braid a rope and then throw it into the river. He went on doing this until people came and saw him; then he went away. He did not work because he needed to but for the toil and for hesychia.” (Anonymous 424, Wortley 2013, p. 22). Pekerjaan baik dilakukan di dalam *hesychia*. Ketika menjalankan *hesychia* seharusnya tetap menjalankan aktifitas dan pekerjaan seperti biasanya. Jangan menjadi malas. Terus memacu diri untuk menjadi lebih



baik di dalam kerohanian maupun di dalam pekerjaan tangan sehari–hari karena ini merupakan pekerjaan untuk Tuhan bukan untuk manusia (Kol 3:23).

Kasih

Puncak dari segala latihan rohani yang dilaksanakan untuk semakin mengasihi Tuhan dan sesama. Roh Kudus akan membantu untuk membebaskan jiwa dari nafsu jika kita mau bersekutu dengan Dia, “*Such souls are not only granted complete freedom from the passions but also perfectly acquire the illumination and communion of the Holy Spirit in the fulness of grace.*” (Evagrius, p. 333). Dan jika nafsu duniawi tidak lagi menguasai diri maka mengasihi Tuhan dan sesama menjadi tahap akhir mengerjakan *hesychia*.

Mengasihi adalah perintah utama di dalam Alkitab. Kasih dapat semakin teguh melalui berbagai rintangan dan keheningan pikiran (Smith, Allyne 2013, p. 102). Di dalam perkataan Arsenius 21 terdapat contoh yang begitu baik, “*They used to say of him that his cell was two miles away and he did not readily come out, for there were others who attended to his needs. But when Scete was devastated, he came out weeping and saying, “The world has lost Rome, the monks [have lost] Scete”* (Arsenius 21, Ward 1984, p. 12). Ini merupakan sebuah contoh konkrit bahwa di dalam menjalankan *hesychia* bukan berarti menyendiri tanpa mempedulikan apapun yang ada di sekitar dan kemudian menjadi egois. Melainkan bagaimana kasih Allah seharusnya tetap ada di dalam kehidupan orang yang tengah menjalani *hesychia*.

Hesychia membuat orang percaya semakin memahami sifat Allah yang adalah kasih. “*Self-love, of which there us, as it were, a mixed knowledge, the experience of pleasure and pain, on account of which all the slime of evils was brought into man’s life*” (Maximus, p. 67). Cinta diri merupakan prinsip yang wajar, akan tetapi jika dijalankan dengan berlebihan akan menjadi hal yang tidak



baik. *Self love* membuat kita tidak dapat terfokus kepada kasih Allah, melainkan membuat pikiran kita bercampur dengan keinginan duniawi, kesenangan duniawi dan rasa sakit. Semua hal tersebut merupakan hasil yang didapatkan akibat kehidupan yang terfokus kepada sifat dasar manusia yaitu keegoisan dan cinta diri. Seharusnya, semakin kita mengenal Allah maka kasih Allah yang telah dicurahkan ke dalam hati kita (Rom 5:5) dan ada di dalam kehidupan kita, membuat kita memelihara kasih Allah yang akan membawa kita kepada kehidupan kekal (Yud. 1:21). Akan tetapi, kasih tidak hanya sampai pada mengasihi sesama manusia (Mrk 13:31) melainkan kita diperintahkan untuk mengasihi musuh dan mendoakan mereka (Mat 5:44). Hal ini merupakan hal tersulit untuk dilaksanakan. Membutuhkan niat yang kuat untuk dapat melaksanakannya. Mengatasi kemarahan pada akhirnya mengubah kasih menjadi api *eros* (purifikasi) yang berguna untuk semakin memurnikan hati kita untuk menjadi sempurna. Dan ini adalah saatnya kita dapat memanasikan kasih Allah lebih besar untuk dapat mengasihi musuh. Jadi, ketika kita memilih untuk mengerjakan *hesychia* sehingga mencapai kebajikan tertinggi yaitu kasih. Ini memandakan kita telah siap untuk menjadi pribadi yang dapat memancarkan kasih Allah yang telah kita rasakan seperti sebuah pelita yang dapat menerangi kehidupan sesama kita yang gelap. Kemudian kasih yang kita miliki dapat membuat kita mengasihi Allah selamanya.

KESIMPULAN

Kami telah menguraikan bahwa *hesychia* sebagai latihan rohani yang paling utama dari para Bapa Padang Gurun adalah untuk mencapai 8 kebajikan jiwa. *Hesychia* menjadi ibu dari semua kebajikan jiwa. Ia yang melahirkan berbagai kebajikan jiwa seperti melatih roh (askesis), pemurnian (purifikasi),



fokus kepada Allah (nous tunggal), berjaga-jaga (nepsis), keheningan (silence), pengendalian diri, ketersapihan nafsu (*apatheia*), dan kasih.

Hesychia untuk orang awan juga dapat dijalankan di dalam kehidupan sehari-hari menjadi *practical life* terutama di masa pandemi virus korona seperti: menyisahkan 15 menit untuk menjalankan *hesychia*, membaca firman Tuhan sebagai petunjuk hidup sehari-hari, menghindari dosa dengan menahan hawa nafsu, mengendalikan diri dengan tidak emosi, tidak membicarakan kesalahan orang lain, sebaliknya hidup di dalam kasih Allah sehingga dapat memancarkan kasih Allah tersebut kepada sesama dan menjadi pribadi yang semakin mengasihi Allah.

DAFTAR RUJUKAN

- Evagrios. *The Philokalia: The Complete Text Volume I*, compiled by Nikodimos of the Holy Mountain and Makarios of Corinth, translated by G.E.H. Palmer, Philip Sherrard, and Kallistos Ware. London: Faber & Faber, 1979.
- _____. *The Philokalia, Volume 3*, compiled by Nikodimos of the Holy Mountain and Makarios of Corinth, translated by G.E.H. Palmer, Philip Sherrard, and Kallistos Ware. London: Faber & Faber, 1984.
- Hesychios the Priest, “On Watchfulness and Holiness” sec. 3,5 *The Philokalia: The Complete Text Volume I*, compiled by Nikodimos of the Holy Mountain and Makarios of Corinth, translated by G.E.H. Palmer, Philip Sherrard, and Kallistos Ware. London: Faber & Faber, 1979.
- J. H. Gondowijoyo, *Sekolah Doa*. Yogyakarta: Buku dan Majalah Rohani, 2004.
- Maximus the Confessor, *The Ascetic Life and the Four Centuries on Charity*. Diterjemahkan oleh Polycarp Sherwood, O.S.B., S.T.D. London: Longmans, 1955.



- Mutak, Alfius Areng. *Disiplin Rohani Sebagai Praktek Ibadah Pribadi: Jurnal Theologia Aletheia*. Vol. 18 No. 10, 2016.
- Nancy Jo Sullivan dan Jane A.G. Kise, *Kuasa Doa Itu Nyata*, terjemahan C. Krismariana W. Yogyakarta: Gloria Usaha Mulia, 2012.
- Smith, Allyne. *Philokalia: The Eastern Christian Spiritual Text: Annotated & Explained*. Sky Light Illumination Series, 2013.
- Thalassios the Libyan, “On Love, Self-control, and Life in Accordance with the Intellect Second Century,” *The Philokalia: The Complete Text Volume II*, compiled by Nikodimos of the Holy Mountain and Makarios of Corinth, translated by G.E.H. Palmer, Philip Sherrard, and Kallistos Ware. London: Faber & Faber, 1981.
- Ward, Benedicta. *The Alphanumeric Sayings of the Desert Fathers (Alphabetikon)*. Translated by Benedicta Ward. Kalamazoo, MI: Cistercian, 1984.
- Wortley, John. *An introduction to the Desert Fathers*. Cambridge: Cambridge University Press, 2019.
- _____. *The Anonymous Sayings of The Desert Fathers: A Select Edition and Complete English Translation (Anonymous)*. Edited and translated by John Wortley. Cambridge: Cambridge University Press, 2013.
- _____. *The Book of the Elders: Sayings of the Desert Fathers: The systematic collection (Systematikon)*.
Translated by John Wortley. Collegeville, Minnesota: Liturgical Press, 2012.
- Wagner, C. Peter. *Berdoa Dengan Penuh Kuasa*. Terjemahan Peter Rondeel. Jakarta: Nafiri Gabriel, 1999.