



DOA SUMBER KEKUATAN

Tommy Freibert Luluhan, Dosen STARKI

“Doa adalah salah satu sarana perjumpaan manusia dengan Allah”

Setiap orang beriman mengalami perjumpaan dengan Allah melalui doa. Doa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI versi online/daring) merupakan permohonan yang didalamnya terdapat harapan, permintaan, pujian kepada Tuhan. Berdoa dilakukan untuk kepentingan pribadi diri sendiri dan ada untuk kepentingan orang lain dengan segala macam metode dan cara berdoa, antara lain berupa doa-yoga, latihan konsentrasi, doa zikir. Melalui semua bentuk doa tersebut, manusia mencoba menembus pengalaman hidupnya untuk menemukan dan merasakan kehadiran Allah.

“ketika kita membaca kitab suci, Tuhan berbicara kepada kita”

Menurut Gerry (1998) terdapat tiga mendasar cara doa, yaitu berbicara, mendengarkan, dan menjadi. Ketika kita memandang Tuhan sebagai di luar sana di surga, kita menggunakan kata-kata untuk berbicara kepadaNya, untuk memuji Dia, untuk berterima kasih kepadaNya dan terutama untuk meminta bantuanNya. Allah selalu siap berwawancara dan berdialog dengan manusia. Menurut Darminta (1981) Tuhan Allah merupakan Allah yang bersabda, maka terbukalah kemungkinan bagi manusia untuk berwawancara dengan Allah. Wawancara dengan Allah mengungkapkan relasi timbal-balik melalui doa. Setiap doa didengarkan

dan dijawab oleh Tuhan. Jawaban atas doa kita bisa cepat ataupun lama, Tuhan yang memahami pergumulan kita. St Agustinus berkata “ Bila kamu membaca Kitab Suci, Tuhan berbicara dengan kamu; bila engkau berdoa, engkau berbicara dengan Tuhan” Hal ini menunjukkan tanda kehadiran Allah pada diri manusia. Allah akan ditanggapi bukan hanya “di atas sana” tetapi juga “di sekitar sini” jadi kita tahu Tuhan kita mendengarkan. Kita harus mendengarkan Tuhan dalam kehidupan orang-orang miskin dan berempati dalam keprihatinannya, seperti keprihatinan tentang keutuhan bumi dalam menghadapi kehancuran dunia ekologi yang dilakukan oleh generasi kita. Ketika mereka mendengarkan tindakan-Nya di masa lalu mereka melihat kehadiran dan tindakan-Nya serta tantangan di zaman kita sekarang. Ini adalah doa mendengarkan. Tetapi Allah tidak hanya “Bapa di Surga” atau yang Kerajaannya “ada di sekitar kita” Yesus juga mengajarkan kepada kita bahwa kerajaan-Nya “di dalam kita” dan bahwa Dia dan Bapa datang untuk tinggal di dalam kita. St Paulus memberi tahu kita bahwa kita semua adalah bait suci roh kudus dan bahwa kita tidak tahu benar bagaimana harus berdoa. Doa murni adalah doa roh yang berdoa di dalam diri kita. dalam cara memandang Tuhan , doa dilakukan dengan sungguh-sungguh dan berhikmat sehingga menjadi kehadiranNya di tengah-tengah kita.

“Allah menyapa kita umatNya dengan cinta”

Berdoa dengan Allah disebabkan bukan hanya karena manusia memang pada dasarnya manusia pendoa, tetapi terlebih karena Allah sendiri telah mendahului menyapa umat manusia demi kepentingan dan keselamatan manusia (1 Yoh 3:2). Sapaan Allah kepada Manusia tidak demi kepentingan Allah, tetapi kepentingan manusia. Sapaan ini merupakan sapaan cinta, keselamatan. Tuhan Yang baik, yang bertindak demi manusia, itulah yang menjadi dasar kekuatan dan jaminan dan kepercayaan serta bukti penyerahan diri orang kristiani kepada Allah. Doa kristiani merupakan ungkapan iman dan penyerahan diri secara total kepada Allah. Menurut orang jaman dahulu menganggap peristiwa hidup melalui perdamaian, kebahagiaan, dan pengalaman hidup lainnya merupakan anugerah dan rahmat dari Tuhan. Sedangkan menurut orang jaman sekarang lebih menganggap bahwa peristiwa hidup tersebut merupakan hasil dari kepandaian dan organisasi. Dapat dikatakan bahwa orang jaman sekarang mulai melemah dalam perasaan religius. Pengalaman untuk berjumpa dengan Allah perlu dicari melalui iman yang hidup, kepercayaan, dan harapan yang direalisasikan dalam cinta terhadap sesama. Tuhan hidup dalam sejarah manusia. Itulah menunjukkan sikap dasar orang kristiani untuk berdoa.

Untuk dapat berdoa dengan lebih baik, terlebih dahulu dirinya harus bertemu dengan Allah melalui imannya dan yang terlibat dalam hidup untuk menyelamatkan. Allah hadir dan mengatasi segala pergumulan hidup yang dialami oleh manusia. Allah selalu mendengar dan memperhatikan apa yang menjadi kebutuhan dan keperluan hidup, sehingga Tuhan menjadi bagian dari hidup manusia. Manusia diberi oleh Tuhan kesempatan untuk berdoa kepadaNya, menyapa diriNya, memohon kepadaNya.

Dari pengalaman kita bahwa keadaan tubuh dan sikap tubuh mempengaruhi pada saat berdoa. Kesatuan jiwa dan tubuh harus dicapai pada waktu kita berdoa. Sikap tubuh menyiapkan jiwa untuk berdoa. Sikap jiwa tampak dalam sikap tubuh.

Demikian dalam doa sendiri, jiwa dan tubuh bersatu dan saling mendukung.

Menurut Mangunhardjana terdapat delapan belas sikap doa antara lain:

1. Sikap badan : berdiri tegak, kaki tidak bersepatu, tangan menyilang ke dada, mata tertutup
Menunjukkan ; mengiyakan/mengamini, menyetujui dan menyatakan rasa syukur atas segala anugerah yang diterima.
2. Sikap badan: berdiri tegak, kaki tidak bersepatu, tangan melipat ke dada, mata terbuka
Menunjukkan kerinduan akan Tuhan, kegembiraan hati, terima kasih, semangat dan penyerahan diri kepada Tuhan.
3. Sikap badan: berdiri tegak, kaki tidak bersepatu, tangan terbuka diatas dada, mata terbuka
Menunjukkan permohonan, penantian, pujian dan syukur kepada Tuhan
4. Sikap badan: berdiri tegak, kaki tidak bersepatu, tangan terbuka diatas kepala, mata terbuka
Menunjukkan berdiri dihadapan Tuhan, memohon dan berdoa bagi orang lain.
5. Sikap badan : berdiri tegak, kaki tidak bersepatu, tangan melipat ke dada, mata tertutup
Menunjukkan semedi, mawas diri, sadra atas kehadiran dan kekuatan Tuhan
6. Sikap badan: membungkuk, tangan menyilang dilekatkan ke dada.
Menunjukkan merasa diri kecil, menaruh hormat.
7. Sikap badan: berlutut di atas tikar di lantai, badan tegak.
Menunjukkan membuka diri bagi Sabda Tuhan, menantikan Sabda Tuhan, siap menerima penugasan Tuhan.
8. Sikap badan: duduk, berlutut pada sebuah bangku kecil, badan dan kepala tegak, tangan terbuka di atas paha
Menunjukkan siap menerima apa saja dari Tuhan.
9. Sikap badan: berlutut di atas tikar, tangan terbuka di depan dada.
Menunjukkan menantikan, memohon,

- memberi diri, menyerahkan diri
10. Sikap badan: seperti daun terlipat, tenang istirahat, santai
Menunjukkan menyerah sepenuhnya pada Tuhan
 11. Sikap badan: menelungkup di lantai
Menunjukkan merasa diri kecil, menyembah, memberi hormat
 12. Sikap badan: duduk tegak di kursi tanpa bersandar, mata setengah terbuka/tertutup penuh, telapak tangan menutup paha, kaki melekat di lantai.
Menunjukkan pasrah, siap mendengarkan sabda Tuhan
 13. Sikap badan: duduk di atas tumit tanpa bangku, mata tertutup, telapak tangan melekat menutup paha.
Menunjukkan tangan menanti, membuka diri bagi Tuhan
 14. Sikap badan: duduk berlutut dengan bangku, mata tertutup, telapak tangan melekat menutup paha.
Menunjukkan tangan menanti, membuka diri bagi Tuhan
 15. Sikap badan: menelungkup, hampar melipat diri, dahi, lengan, dan kaki melekat di lantai
Menunjukkan merasa diri kecil, merasa diri berdosa, memberi sembah, manruh hormat, terkadang mengungkapkan keadaan sedang berjuang mengatasi kesulitan
 16. Sikap badan: badan membungkuk, kepala tunduk, siku di atas lutu, lengan menyilang, telapak tangan melekat menutup paha, kaki melekat pada lantai
Menunjukkan badan lelah, setelah kerja

- keras, atau menghadapi persoalan hidup yang berat, berusaha mencari titik terang pemecahan persoalan hidup.
17. Sikap badan: badan setengah membungkuk, kepala sedikit bterangkat, pandangan mata ke lantai, siku tangan di atas ujung paha, kedua tangan bertemu saling memegang, telapak kaki melekat pada lantai
Menunjukkan sadar bahwa dia tidak hidup sendirian, berusaha mencari titik terang pemecahan persoalan hidup.
 18. Sikap badan: duduk tegak, badan dan kepala tegak, telapak tangan menutup paha, kaki tertekuk sejajar, telapak kaki melekat pada lantai

Menunjukkan menjadi sadar secara penuh, tenang dan menguasai diri, tidak tegang, kekuatannya pulih kembali menjadi segar.

Tubuh kita merindukan Tuhan, Jiwa kita hancur karena merindukan pelataran-pelataran Tuhan, hatiku dan dagingku bersorak sorai kepada Allah yang hidup (Mzm 84:3)

Di dalam sikap doa kita mengungkapkan keakraban dengan Tuhan, di mana orang dapat berbicara dengan Tuhan secara leluasa dengan bertanya ini atau itu, minta penjelasan, minta pertimbangan, menjawab ajakanNya, dan lain sebagainya. Doa menjadi percakapan akrab, bila Tuhan sendiri membimbing kata-kata keinginan maupun niat manusia untuk menemukan yang layak untuk menjawab dan panggilan. Doa Kristiani menuju hidup keselamatan. Kalau keselamatan itu dari Allah, maka juga mempunyai norma dan aturan permainan dari Allah. Sehingga doa merupakan sumber kekuatan bagi manusia yang beriman./ES/

Referensi

- Darminta SJ, J, 1981. Doa Berdoa. Yogyakarta: Yayasan Kanisius
- Mangunhardjana SJ, A.M. 1979 Delapan Belas Sikap Doa. Yogyakarta: Yayasan Kanisius
- Pierse C.Ss.R, Gerry, 1998. *Nine Prayer Spaces: The Enneagram And Christian Meditation*. Philippines: Claretian Publications
- Harun OFM, Martin. 1997. Berdoa Bersama Umat Tuhan. Yogyakarta: Yayasan Kanisius
- Permatasari, Herlina. 2002. *Valuable Value Inside You: Creatinr Value In Life Through "The 5P Principles"*. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia