
**Pemikiran Bapa-bapa *Philokalia* Tentang *Hesychasm*:
Pembaruan Batin Menuju Kesempurnaan Seperti Kristus**

Hendi Hendi

hendi@sttsoteria.ac.id

Abstract

This article analyzes the thoughts of the Philokalia Fathers on Hesychasm. The main literature review is their writings and is supported by the secondary literature. Philokalia which means love of beauty is a collection of writings of the Church Fathers from the Orthodox Church Tradition between the 4th-15th centuries on spirituality centered on the renewal of the mind or heart. Hesychasm is a monastic tradition that has been around since the monasteries were founded in the 3rd century by Anthony the Great. However, unfortunately Christianity in Indonesia, especially in Protestant churches, does not recognize this monastic tradition. Hesychasm brings grace in the heart to enlighten nous so that we can attain apatheia or purification, mental alertness or nepsis, union of intellect or nous and body, and the virtues. And these are all indications of the process of heart renewal so that what the hesychasts do is actually the process of purification or sanctification of the heart to reach Theosis. It is the gift of the Holy Spirit through hesychasm that sanctifies us to become like Christ.

Key words: hesychasm, heart, nepsis, apaheia, nous, silence, theosis, renewal, Christ

Abstrak

Artikel ini menganalisis pemikiran-pemikiran para Bapa *Philokalia* tentang *Hesychasm*. Kajian literatur utama adalah tulisan mereka dan didukung oleh literatur-literatur sekunder. *Philokalia* yang berarti cinta akan kecantikan atau keindahan adalah kumpulan tulisan para Bapa Gereja dari Tradisi Gereja Ortodoks antara abad ke-4 sampai ke-15 tentang spiritualitas yang berpusat pada pembaruan batin atau hati. *Hesychasm* adalah tradisi monastik yang sudah ada sejak monasteri berdiri di abad ke-3 oleh Antonius Agung. Namun, sayangnya kekristenan di Indonesia khususnya di gereja-gereja Protestan tidak mengenal tradisi monastik ini. *Hesychasm* mendatangkan anugerah di dalam hati untuk menerangi *nous* sehingga kita dapat mencapai *apatheia* atau purifikasi, keberjagaan batin atau *nepsis*, penyatuan antara intelek atau *nous* dan tubuh, dan kebajikan-kebajikan. Dan itu semua adalah indikasi dari proses pembaruan hati sehingga apa yang dikerjakan oleh para *hesychast* sebetulnya adalah proses purifikasi atau pengudusan hati mencapai *Theosis*. Anugerah dari Roh Kudus melalui *hesychasm* inilah yang menguduskan atau menyucikan diri kita untuk menjadi serupa dengan Kristus.

Kata-kata kunci: hesychasm, hati, nepsis, apatheia, nous, keheningan, theosis, pembaruan, Kristus

PENDAHULUAN

Topik tentang *hesychasm* atau keheningan batin adalah topik yang jarang kita dengar atau pelajari di dalam wacana teologi di Indonesia. *Hesychasm* adalah tradisi monastik yang sudah ada sejak monasteri berdiri di abad ke-3 oleh Antonius Agung.¹ Namun, sayangnya kekristenan di Indonesia khususnya di gereja-gereja Protestan tidak mengenal tradisi monastik ini. Sebab itu, melalui artikel ini saya akan memperkenalkan topik ini dengan mengkaji teori-teori para Bapa *Philokalia* sehingga mendapatkan konsep *hesychasm* yang komprehensif.

Mengapa *hesychasm* dan para Bapa *Philokalia*?² *Philokalia* yang berarti cinta akan kecantikan atau keindahan adalah kumpulan tulisan para Bapa Gereja dari Tradisi Gereja Ortodoks (Timur) antara abad ke-4 sampai ke-15 tentang spiritualitas yang berpusat pada pembaruan batin atau jiwa. Menurut G. E. H. Palmer, Philip Sherrard, dan Kallistos Ware bahwa *Philokalia* adalah perjalanan melalui labirin waktu, jalan diam cinta dan pengetahuan melalui padang pasir dan kekosongan kehidupan, terutama kehidupan modern, kehadiran yang menghidupkan dan tak kunjung surut. Ini adalah kekuatan aktif yang mengungkapkan jalan spiritual dan mendorong manusia untuk mengikutinya. Ini adalah panggilan untuk mengatasi ketidaktahuannya, untuk mengungkap pengetahuan yang ada di dalam, untuk membebaskan dirinya dari ilusi, dan untuk menerima rahmat Roh Kudus yang mengajarkan segala sesuatu dan mengingatkan segala sesuatu. Teks-teks *Philokalia* adalah panduan untuk praktik kehidupan kontemplatif dan keheningan.³

Philokalia adalah warisan spiritualitas monastik yang sangat dalam dan berharga bagi gereja untuk mencapai kesempurnaan seperti Kristus (*theosis*) melalui purifikasi atau pembaruan batin terus menerus seperti yang diuraikan Palmer, Sherrard, Ware di atas.⁴ Dan *hesychasm* menjadi salah satu perhatian para Bapa *Philokalia* sebab *hesychasm* adalah metode pembaruan batin yang paling penting seperti yang dituliskan oleh Anthony M. Coniaris menyatakan bahwa inti dari doa adalah mengajarkan keheningan batin. Tubuh dan pikiran dibawa ke dalam keheningan dan ketenangan untuk mengalami kedamaian dan hadirat Allah. Tujuan utamanya adalah penyatuan misteri dengan Allah dalam konteks keheningan. Cara mengenal Allah dalam tradisi Ortodoks disebut *hesychasm*. Hal ini erat

¹ John Wortley, *An Introduction to the Desert Fathers* (Cambridge: Cambridge University Press, 2019), 16–27.

² Lihat juga artikel Hendi, “Pertobatan Di Dalam *Philokalia*: Artikel Ulasan,” *Dunamis: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 3, no. 1 (2018): 52–55.

³ St. Nikodimos of the Holy Mountain & St. Makarios of Corinth, *The Philokalia: The Complete Text, Volume 1*, ed. Kallistos Ware G.E.H. Palamer, Philip Sherrard (London: Faber and Faber, 1979), 13–14.

⁴ Lihat juga Hendi, *Terapi Jiwa: Memperbarui Nous* (Yogyakarta: Leutikaprio, 2020), 71–89.

kaitannya dengan *nepsis* dan *katharsis* (penjagaan dan pembersihan hati). Karena Tuhan tidak dapat diketahui kecuali hati disucikan melalui (*katharsis*) air mata pertobatan. “Berbahagialah orang yang suci hatinya karena mereka akan melihat Allah,” kata Yesus. *Hesychasm*, *nepsis* dan *katharsis* bersama-sama mendefinisikan Ortodoksi.⁵ Sebab itu, artikel ini akan menunjukkan bahwa *hesychasm* adalah proses pembaruan batin manusia menuju kesempurnaan seperti Kristus (*Theosis*) melalui anugerah yang menerangi *nous* di dalam hati.

METODE

Artikel ini adalah sebuah ulasan literatur (*theoretical article*) dari para Bapa *Philokalia* tentang *hesychasm*. Saya akan mengulas dengan cara mengelompokkan dan mensintesa setiap pandangan Bapa *Philokalia* sesuai pokok bahasan sehingga menemukan konstruksi pemikiran mereka serta melakukan *mixing* ide dan gagasan penulis dengan dukungan dari literatur yang ada untuk membuktikan bahwa *hesychasm* adalah proses pembaruan batin untuk mencapai kesempurnaan seperti Kristus.⁶ Di dalam ulasan artikel ini, referensi sekunder juga dipakai untuk melengkapi referensi primer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi

Menurut para Bapa *Philokalia*, *hesychasm* adalah suatu keheningan batin atau hati yang dicapai melalui disiplin atau latihan doa dan berjaga-jaga secara terus menerus tanpa henti.⁷ Keheningan batin di sini bukan hanya diam saja tetapi aktif mendengar dan terbuka kepada Allah di dalam doa.⁸ Kallistos Ware menegaskan demikian tentang keheningan ini, “*Silence is not merely negative—a pause between words, a temporary cessation of speech—but, properly understood, it is highly positive: an attitude of attentive alertness, of vigilance, and above all of listening.*”⁹ Sehingga tujuan keheningan ini adalah berkomunikasi dengan Allah, mendengarkan-Nya, mendengarkan hati kita berbicara dan bahkan orang-orang di

⁵ Anthony M. Coniaris, *Philokalia: The Bible of Orthodox Spirituality* (Minneapolis: Light & Life Publishing Company, 1998).

⁶ Lihat juga pembahasan artikel Sonny Eli Zaluchu, “Metode Penelitian Di Dalam Manuskrip Jurnal Ilmiah Keagamaan,” *Jurnal Teologia Berita Hidup* 3, no. 2 (2021): 255–56.

⁷ Corinth, *The Philokalia: The Complete Text, Volume 1*.

⁸ Ibid.

⁹ Kallistos Ware, *The Power of The Name* (Oxford, England: SLF Press, 1981), 1.

sekitar kita dan ini menjadi semacam kontemplasi di mana dia menikmati Allah dalam keheningan hati.¹⁰

Para Bapa Philokalia berbicara tentang kehidupan doa pribadi mereka atau kontemplasi ini sebagai *krypti ergasia* (pekerjaan tersembunyi) atau *noera meleti* (pekerjaan nous). Inilah yang mereka sebut kesadaran batin dan percakapan konstan mereka dengan Allah. Allah ada di dalam bait suci jiwa dan manusia berada dalam persekutuan yang konstan dengan-Nya. Bagian dari "pekerjaan tersembunyi" ini adalah berdoa berulang-ulang kepada diri sendiri, baik secara diam-diam atau lebih keras, dari doa-doa tertentu seperti Doa Puja Yesus atau ayat-ayat Kitab Suci atau seluruh Mazmur.¹¹ Sehingga *hesychasm* ini menghadirkan Allah di dalam hati dan Dia akan bersinergi dengan kita untuk memperbarui atau memurnikan hati untuk mencapai kesucian atau kekudusan hidup (Fil 2:13; 1 Yoh 3:2-3). Dan ini sesuai dengan penjelasan para Bapa Philokalia bahwa *hesychasm* mendatangkan keberjagaan batin atau *nepsis*, penyatuan antara intelek atau *nous* dan tubuh, kebajikan-kebajikan, dan penyucian diri dari hawa nafsu. Dan itu semua adalah indikasi dari proses pembaruan hati. Jadi, apa yang dikerjakan oleh para *hesychast* sebetulnya adalah proses purifikasi atau pengudusan hati. Berikut uraian para Bapa Philokalia tentang *hesychasm* yang mendatangkan pembaruan tersebut.

Keberjagaan Batin

Menurut Yesaya Sang Pertapa praktik *hesychasm* adalah latihan atau disiplin spiritual untuk menjaga hati atau *nous*¹² manusia dari serangan atau provokasi si Jahat. Yesaya Sang Pertapa menuliskan,

*A monk should consider the purpose of each text in Scripture, to whom it speaks and on what occasions. He should persevere continually in the ascetic struggle and be on his guard against the provocations of the enemy. Like a pilot steering a boat through the waves, he should hold to his course, guided by grace. Keeping his attention fixed within himself, he should commune with God in stillness, guarding his thoughts from distraction and his intellect from curiosity.*¹³

¹⁰ Coniaris, *Philokalia: The Bible of Orthodox Spirituality*.

¹¹ Ibid.

¹² Nous merupakan mata batin atau hati manusia. Nous adalah intelek dari jiwa. Nous (intelek) dan hati (batin) adalah dua fakulti utama di dalam jiwa (soul) manusia. Nous ada di dalam hati dan hati merupakan wadah dari jiwa manusia. Nous dan jiwa adalah dua hal yang berbeda seperti yang dikatakan oleh St. Anthony the Great (251-356): *The intellect is not the soul, but a gift of God that saves the soul; and the intellect that conforms to God goes on ahead of the soul and counsels it to despise what is transitory, material and corruptible, and to turn all its desire towards eternal, incorruptible and immaterial blessings. And the intellect teaches man while still in the body to perceive and contemplate divine and heavenly realities, and everything else as well, through itself. Thus, the intellect that enjoys the love of God is the benefactor and saviour of the human soul*. Lihat selengkapnya di dalam <https://hendistrii.wordpress.com/2019/06/05/nous-heart-part-i/> dan Hendi, *Formasi Rohani: Fondasi, Purifikasi, dan Deifikasi* (Yogyakarta: Leutikaprio, 2018), 323, 299.

¹³ St. Isaiah the Solitary, Corinth, *The Philokalia: The Complete Text, Volume 1*, On Guarding the Intellect, number 23.

Hal yang sama juga ditulis oleh Evagrios Sang Pertapa bahwa jika kita mendapati diri kita semakin melekat kuat pada sel doa kita, tinggalkan, jangan melekat padanya, jadilah kejam. Lakukan segala yang mungkin untuk mencapai keheningan dan kebebasan dari gangguan, dan berjuang untuk hidup sesuai dengan kehendak Tuhan, berperang melawan musuh yang tidak terlihat. Jika kita tidak dapat mencapai keheningan di tempat kita sekarang tinggal, pertimbangkan untuk tinggal di pengasingan dan cobalah untuk mengambil keputusan dan pergi. Jadilah seperti pengusaha yang cerdas: jadikan keheningan sebagai kriteria kita untuk menguji nilai segalanya dan selalu pilih apa yang berkontribusi padanya.

¹⁴ Begitu juga nasihat dari Markus Sang Asketik bahwa dia yang ingin menyeberangi lautan spiritual adalah orang yang panjang sabar, rendah hati, waspada, dan mampu mengendalikan diri. Jika dia dengan tergesa-gesa memulainya tanpa empat kebajikan ini, dia menggelisahkan hatinya, tetapi tidak dapat menyeberang. Keheningan menolong kita dengan membuat kejahatan tidak bekerja. Jika itu juga membutuhkan empat kebajikan ini dalam doa, itu adalah dukungan paling langsung dalam mencapai apatheia. Intelek tidak bisa diam kecuali tubuh juga diam; dan tembok di antara mereka tidak dapat dihancurkan tanpa keheningan dan doa.¹⁵

Hesychasm adalah cara untuk menjaga *nous* dan hati kita dari distraksi nafsu dan serangan dari si Iblis dalam bentuk godaan atau *peirasmos* yang akhirnya bisa menimbulkan *logismoi* atau pikiran-pikiran jahat. *Logismoi* ini merupakan benih dari nafsu-nafsu atau *passions*. Dan nafsu merupakan benih dari dosa dan dosa itu sendiri merupakan benih dari kematian atau maut.¹⁶

Hesychasm mendatangkan keberjagaan batin atau *nepsis*. Hesychios Sang Imam menyatakan bahwa kewaspadaan adalah cara merangkul setiap kebajikan, setiap perintah. Ini adalah keheningan hati dan ketika bebas dari gambaran mental, itu adalah penjagaan intelek. Perhatian adalah keheningan hati, tidak terputus oleh pikiran apa pun. Dalam

¹⁴ Evagrios the Solitary, *ibid.*, On Asceticism and Stillness.

¹⁵ St. Mark the Ascetic, *ibid.*, On Those Who Think They Are Made Righteous by Works, secs. 29–31.

¹⁶ Proses lahirnya nafsu dan dosa adalah sebagai berikut: 1. Selalu ada serangan atau godaan (PEIRASMOS) dari iblis yang menyerang NOUS kita. 2. NOUS dan PEIRASMOS berdialog dan jika kalah, 3. godaan iblis ini akan menguasai hati (KARDIA) kita (Kis 5:3; 1 Pet 5:8; Efe 6:11), 4. sehingga dari hati yang dikuasai iblis timbul segala pikiran (DIALOGISMOI) jahat (Mar 7:21; Mat 15:19). DIALOGISMOI ini merupakan bagian dari NOUS tadi. 5. Pikiran yang jahat ini akan memunculkan keinginan atau nafsu (lust; passion; EPITHUMIA) yang jahat dan jika keinginan itu dibuahi maka akan melahirkan dosa (Yak 1:14–15) artinya jika keinginan itu dilakukan oleh aku yang sadar maka melahirkan dosa. 6. Dosa yang matang mendatangkan maut atau kematian. Lihat juga pembahasan dari Hendi, *Formasi Rohani: Fondasi, Purifikasi, Dan Deifikasi* (Yogyakarta: Leutikaprio, 2018), 487–89.

keheningan ini hati bernafas dan memanggil tanpa henti nama Yesus Kristus yang adalah Anak Allah dan dirinya sendiri Allah.¹⁷ Dan *nepsis* ini dicapai dengan Doa Puja Yesus tanpa henti.

Doa Puja Yesus atau *Jesus Prayer*, “*Lord Jesus, Son of God, have mercy on me, the sinner,*” “Tuhan Yesus, Anak Allah, kasihanilah aku, orang berdosa,” merupakan doa yang dipraktikkan sejak lama oleh bapa-bapa gereja. Doa ini diambil dari Lukas 18:13. *Kyrie Eleison*, “*Lord, have mercy,*” adalah ekspresi doa seorang berdosa si pemungut cukai yang dibenarkan Allah bukan doa rohaniwan seperti orang Farisi (lihat Luk 18:9–14). Doa meminta belas kasihan ini adalah doa yang berkenan di hati Allah karena lahir dari hati yang mau mengakui dosa-dosa dan air mata pertobatan seperti yang dialami oleh Daud (baca Mazmur 51) atau anak seorang janda di Nain yang dibangkitkan oleh Yesus karena belas kasihan Yesus (Luk 7:11–17). Doa pemungut cukai, *Kyrie Eleison*, “*Lord, have mercy,*” adalah doa meminta belas kasihan Allah seperti cerita perumpamaan Tuhan Yesus tentang anak yang hilang (Luk 15:11–32). Kita hanya bisa meminta belas kasihan Allah melalui doa yang disertai pertobatan dan air mata.¹⁸ Hesychios Sang Imam menyatakan bahwa banyak air membentuk laut. Tetapi kewaspadaan yang ekstrem dan Doa Puja Yesus yang tidak terganggu oleh pikiran adalah dasar yang diperlukan untuk kewaspadaan batin dan ketenangan jiwa yang tak terduga, untuk perenungan yang dalam, untuk kerendahan hati yang mengetahui dan menilai, untuk kejujuran dan cinta. Kewaspadaan dan doa ini harus intens, terkonsentrasi dan tak henti-hentinya.¹⁹

Tidak ada cara lain untuk mencapai keberjagaan batin melalui Doa Puja Yesus selain berdoa di dalam sel doa secara tersembunyi seperti yang diajarkan oleh Tuhan sendiri (Mat 6:6). Theodoros Sang Pertapa Agung juga menegaskan apa yang diajarkan oleh Tuhan harus menghindari membuang waktu di luar sel doa, jika kita memang memilih untuk berlatih keheningan. Batasi hubungan kita dengan orang lain, jangan sampai *nous* kita terganggu dan kehidupan kita yang hening terganggu.”²⁰ Keheningan ini akan terbangun seiring *nous* tidak terganggu oleh hal-hal dunia sehingga memilih tempat yang tersembunyi di dalam sel doa adalah untuk mencapai keberjagaan dan keheningan batin.

¹⁷ St. Hesychios the Priest, Corinth, *The Philokalia: The Complete Text, Volume 1*, On Watchfulness and Holiness, secs. 3, 5.

¹⁸ Lihat juga Hendi, *Formasi Rohani: Fondasi, Purifikasi, Dan Deifikasi*, 368–71.

¹⁹ St. Hesychios the Priest, Corinth, *The Philokalia: The Complete Text, Volume 1*, On Watchfulness and Holiness, sec. 10.

²⁰ St. Nikodimos of the Holy Mountain & St. Makarios of Corinth, *The Philokalia: The Complete Text, Volume 2*, ed. Kallistos Ware G. E. H. Palmer, Philip Sherrard (London: Faber and Faber, 1984), *A Century of Spiritual Texts*, sec. 56.

Kita berlatih menutup pintu hati terhadap kebisingan dunia namun bukan berarti melupakan kasih. Theodoros Sang Pertapa Agung menyatakan ini bahwa ketika kita menerima kunjungan dari saudara-saudara kita, kita tidak boleh menganggap ini sebagai gangguan keheningan yang menjengkelkan, jangan sampai kita memotong diri kita sendiri dari hukum kasih. Kita juga tidak boleh menerima mereka seolah-olah kita sedang membantu mereka, melainkan seolah-olah kita sendiri yang menerima bantuan; dan karena kita berhutang budi kepada mereka, kita harus memohon kepada mereka dengan gembira untuk menikmati keramahtamahan kita, seperti yang telah ditunjukkan oleh bapa bangsa Abraham kepada kita. Ini seperti yang dinyatakan oleh 1 Yohanes 3:18–19.²¹ Kasih selalu menjadi pengikat dari semua latihan rohani dan jasmani kita seperti juga dalam keheningan hati ini (Kol 3:14). *Hesychasm* merupakan pekerjaan *nous* yang didasari kasih kepada Allah sehingga menghasilkan kasih kepada sesama seperti yang dikatakan oleh Theodoros di atas.

Ibu dari Kebajikan-kebajikan

Keheningan hati adalah ibu dari segala kebajikan yang harus selalu terjaga di dalam hati. Hesychios Sang Imam menyatakan,

*That great spiritual master David said to the Lord: "I shall preserve my strength through Thee" (Psalm 59:9, LXX). So the strength of the heart's stillness, mother of all the virtues, is preserved in us through our being helped by the Lord. For he has given us the commandments, and when we call upon him constantly he expels from us that foul forgetfulness that destroys the heart's stillness as water destroys fire. Therefore, monk, do not "sleep unto death" (Psalm 13:3, LXX) because of your negligence; but lash the enemy with the name of Jesus and, as a certain wise man has said, let the name of Jesus adhere to your breath, and then you will know the blessings of stillness.*²²

Sehingga keheningan hati ini menjadi seperti cermin untuk melihat baik dan jahat di dalam hati orang percaya. Hesychios Sang Imam menuliskan, "*Let your model for stillness of heart be the man who holds a mirror into which he looks. Then you will see both good and evil imprinted on your heart.*"²³

Keheningan adalah kebajikan dari keberjagaan batin untuk menangkal segala pikiran jahat yang muncul dari dalam hati dan dengan demikian kita selalu ada di dalam Allah. Hesychios Sang Imam menegaskan bahwa kita harus mencoba untuk menjaga karunia berharga yang melindungi kita dari kejahatan, baik di area indra atau intelek (*nous*) kita. Karunia-karunia ini adalah menjaga intelek dengan doa Puja Yesus yang terus menerus ke dalam lubuk hati, ketenangan pikiran yang tak terpatahkan bahkan oleh pikiran yang

²¹ Ibid., A Century of Spiritual Texts, sec. 84.

²² St. Hesychios the Priest, Corinth, *The Philokalia: The Complete Text, Volume 1*, On Watchfulness and Holiness, sec. 100.

²³ St. Hesychios the Priest, *ibid.*, On Watchfulness and Holiness, sec. 48.

tampaknya baik, dan kapasitas untuk menjadi kosong dari semua pikiran. Dengan cara ini iblis tidak akan mencuri tanpa terdeteksi; dan jika kita menderita sakit karena tetap berpusat di hati, penghiburan sudah dekat. Keuntungan besar dari keheningan adalah semua dosa yang sebelumnya menimpa *nous* sebagai pikiran dan yang setelah diakui oleh pikiran, diubah menjadi lahiriah perbuatan dosa, sekarang terputus oleh kewaspadaan *nous*. Karena, dengan pertolongan Tuhan kita Yesus Kristus, kewaspadaan ini tidak memungkinkan dosa-dosa ini masuk ke dalam diri kita dan dengan demikian berkembang menjadi tindakan jahat yang lahiriah. Jika kita ingin berada "di dalam Allah", jangan hanya menjadi seorang biarawan tetapi dengan segenap kekuatanmu, kejarlah kebajikan perhatian—penjagaan intelek, keheningan hati yang sempurna dan keadaan jiwa yang diberkati ketika bebas dari gambaran atau godaan yang sangat jarang ditemukan pada manusia.²⁴

Hal yang sama juga dipertegas oleh Neilos sang Pertapa bahwa mereka yang baru saja lolos dari gejolak dunia disarankan untuk berlatih keheningan; jika tidak, dengan sering keluar, mereka akan membuka kembali luka yang ditimbulkan pada pikiran mereka melalui indra. Mereka harus berhati-hati untuk tidak menambahkan gambar baru ke fantasi lama mereka. Mereka yang baru saja meninggalkan hawa nafsu merasa sulit untuk melatih keheningan karena ingatannya sekarang punya waktu untuk mengobarkan semua kotoran yang ada di dalam diri mereka, padahal sebelumnya tidak sempat melakukan ini karena banyaknya kesibukan mereka. Tetapi, meskipun sulit untuk dipraktikkan, keheningan pada waktunya akan membebaskan intelek dari gangguan pikiran-pikiran yang tidak murni. Karena tujuannya adalah untuk membersihkan jiwa dan menyucikannya dari segala kekotoran, mereka harus menghindari segala sesuatu yang membuat jiwa menjadi najis. Mereka harus menjaga kecerdasan mereka dalam keadaan ketenangan yang mendalam, jauh dari semua yang mengganggu, dan harus menahan diri dari berbicara dengan orang-orang yang tidak berjaga-jaga. Mereka harus merangkul kesendirian, ibu dari kebijaksanaan.²⁵ Tanpa keheningan maka hati akan mudah terbuka pada hal-hal kejahatan sehingga kerja hati yang seharusnya menghasilkan kebajikan bagi jiwa dan tubuh menjadi sebaliknya beralih pada hal-hal dosa atau kejahatan. Sehingga di dalam hati harus memiliki suatu kebajikan yang disebut oleh Diadochos dari Photiki sebagai pengetahuan spiritual atau

²⁴ St. Hesychios the Priest, *ibid.*, On Watchfulness and Holiness, secs. 103, 111, 115.

²⁵ St. Neilos the Ascetic *ibid.*, Ascetic Discourse.

rohani²⁶ untuk menyaring dan memilih hal-hal yang berasal dari Roh (Rm. 8:5-6,13; Kol. 3:1-2; Flp. 2:5, 3:9).²⁷

Kebajikan seperti itu kata Diadochos hanya bisa dicapai jika dia melakukan keheningan dalam doa sehingga anugerah Allah dicurahkan ke dalam hatinya oleh Roh Kudus.²⁸ Thalassios Orang Libia juga mengatakan, “*Stillness and prayer are the greatest weapons of virtue, for they purify the intellect and confer on it spiritual insight.*”²⁹

Penyucian dari Hawa Nafsu

Pathos atau hawa nafsu adalah penyakit bagi jiwa yang timbul karena *nous* yang tidak terjaga akibat godaan dan *logismoi*. *Pathos* mendatangkan perbuatan dosa jika dikuasai.³⁰ Bapa Philokalia seperti Thalassios banyak berbicara tentang latihan *hesychasm* untuk mengontrol *pathos* di dalam. Berikut beberapa tulisannya, *Stillness, prayer, love, and self-control are a four-horsed chariot bearing the intellect to heaven.*³¹ *Enclose your senses in the citadel of stillness so that they do not involve the intellect in their desires.*³² *Self-control and strenuous effort curb desire; stillness and intense longing for God wither it.*³³ *The forceful practice of self-control and love, patience and stillness, will destroy the passions hidden within us.*³⁴ Dengan *hesychasm* maka *nous* dapat diarahkan pada hal-hal surgawi (lihat juga Kol 3:1) sehingga dengan kekuatan *nous* yang tunggal dapat mengarahkan indra-indra kita yang bekerja lewat tubuh pada hal-hal yang mengasihi Allah dan sekaligus melindungi *nous* dari godaan-godaan yang masuk melalui indra-indra tersebut.

Bagaimana *hesychasm* bekerja mendatangkan penyucian jiwa dari hawa nafsu? Abba Philimon menjelaskan bahwa bagaimana keheningan melahirkan upaya askese, upaya keras hingga air mata, air mata menjadi kekaguman, kekaguman pada kerendahan hati, kerendahan hati pada pandangan ke depan atau pengharapan, pengharapan pada cinta; dan bagaimana cinta memulihkan jiwa menjadi sehat dan membuatnya tidak bernaafsu, sehingga seseorang

²⁶ St. Diadochos of Photiki, *ibid.*, On Spiritual Knowledge, sec. 9.

²⁷ Lihat juga pembahasan Hendi, “Renewing the Nous: Watchfulness and Praying,” *DUNAMIS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 4, no. 2 (2020): 280–82.

²⁸ St. Diadochos of Photiki, Corinth, *The Philokalia: The Complete Text, Volume 1*, On Spiritual Knowledge, sec. 9.

²⁹ St. Thalassios the Libyan, Corinth, *The Philokalia: The Complete Text, Volume 2*, On Love, Self-control, and Life in Accordance with the Intellect, First Century, sec. 67.

³⁰ Lihat juga pembahasan artikel dari Hendi dan Deswita Jihole, “Pathos and Its Implication in the Philokalia Fathers,” *Kurios (Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen)* 7, no. 1 (2021): 3.

³¹ Corinth, *The Philokalia: The Complete Text, Volume 2*, On Love, Self-control, and Life in Accordance with the Intellect, First Century, sec. 24.

³² *Ibid.*, On Love, Self-control, and Life in Accordance with the Intellect, Second Century, sec. 10.

³³ *Ibid.*, On Love, Self-control, and Life in Accordance with the Intellect, Second Century, sec. 21.

³⁴ *Ibid.*, On Love, Self-control, and Life in Accordance with the Intellect, Third Century, sec. 8.

kemudian tahu bahwa dia tidak jauh dari Tuhan.³⁵ *Hesychasm* mendatangkan kasih di dalam *nous* atau hati kita sehingga dengan kekuatan kasih mendatangkan ketersapihan hawa nafsu atau *apatheia* (*dispassion*).

Apatheia adalah kekuatan untuk melawan *pathos* dan kekuatan itu adalah kasih. Ware dengan tepat menyatakan pendapat Evagrius tentang hal ini bahwa pemurnian nafsu pada akhirnya menuntun, dengan rahmat Allah, apa yang disebut Evagrius sebagai *apatheia* atau ketersapihan hawa nafsu. Maksudnya, bukan kondisi negatif ketidakpedulian atau ketidakpekaan di mana kita tidak lagi merasakan pencobaan atau godaan tetapi keadaan atau kemampuan untuk tidak lagi menyerah pada godaan. Mungkin *apatheia* paling tepat diterjemahkan sebagai “kemurnian hati.” Ini menandakan kemajuan dari ketidakstabilan kepada stabilitas, dari sikap bermuka dua pada kesederhanaan atau kemanunggalan hati, dari ketidakdewasaan ketakutan dan kecurigaan pada kedewasaan kepolosan dan kepercayaan. Bagi Evagrius, *apatheia* dan cinta terhubung secara integral, seperti dua sisi mata uang. Jika kita terbelenggu oleh hawa nafsu, kita tidak bisa mencintai. *Apatheia* berarti bahwa kita tidak lagi didominasi oleh keegoisan dan hawa nafsu yang tidak terkendali sehingga kita menjadi mampu untuk mengasihi atau mencintai.³⁶ Jika kita tidak mengasihi maka kita berada dalam kuasa *pathos* dan begitu juga sebaliknya. Kasih dan *pathos* adalah dua kutub kekuatan yang saling tarik menarik di dalam hati. Seperti yang dijelaskan oleh Evagrius dan Maximus Sang Pengaku Iman bahwa memang Evagrius yang memperkenalkan kata *apatheia* ke dalam literatur monastik, berkata, “*Apatheia* memiliki seorang putri bernama *agape* (cinta).” Jika kita benar-benar mencintai Tuhan, kita mengusir nafsu dengan cinta ini. Karena kasihlah yang mengumpulkan semua kekuatan manusia di bawah arahan Roh Kudus. Maka buah dari tanpa nafsu adalah cinta, dan ini adalah pintu yang harus kita lewati untuk mengenal Tuhan.³⁷ Dan Markus Sang Asketik menuliskan, “*Of all the commandments, therefore, the most comprehensive is to love God and our neighbor. This love is made firm through abstaining from physical things, and though stillness of thought.*”³⁸ Pertempuran untuk memenangkannya adalah mencapai *hesychasm* seperti yang dikatakan oleh Abba Philimon di atas.

³⁵ Ibid., A Discourse on Abba Philimon.

³⁶ Kallistos Ware, *The Orthodox Way* (Crestwood, NY: St. Vladimir’s Seminary Press, 1979), 156.

³⁷ Coniaris, *Philokalia: The Bible of Orthodox Spirituality*.

³⁸ St. Mark the Ascetic, Corinth, *The Philokalia: The Complete Text, Volume 1*, On Those Who Think They Are Made Righteous by Works, sec. 223.

Mencapai Hesychasm: Nous Berada Di dalam Hati

Bagaimana kita mencapai *hesychasm* sehingga mendatangkan kekuatan spiritual untuk mengerjakan pembaruan batin seperti *apatheia*? *Hesychasm* dicapai ketika *nous* telah masuk dan menguasai hati. Ada 3 tahapan untuk mencapai *hesychasm*.³⁹ Tahapan awal adalah membebaskan diri dari semua kesibukan dunia. Petrus dari Damaskus memberikan nasihat-nasihat praktis mengenai hal ini,

*The first of these seven forms of discipline consist in stillness, or in living a life without distraction, far from all worldly care. By removing ourselves from human society and distraction, we escape from turmoil and from him who "walks about like a roaring lion, seeking whom he may devour" (1 Peter 5:8) through idle talk and the worries of life. Stillness and withdrawal from men and human affairs are of benefit to all, but especially to those who are weak and subject to the passions. For the intellect alone cannot obtain dispassion by means of ascetic practice alone; such practice must be followed by spiritual contemplation. Nor will anyone escape unharmed from distraction and from exercising authority over others unless he has first acquired dispassion through withdrawal. The cares and confusion of this life are liable to harm even the perfect and the dispassionate.*⁴⁰

Gregorius Palamas juga dengan tepat menyatakan bahwa kita bekerja dengan tubuh dan berdoa dengan jiwa. Biarkan manusia lahiriah kita melakukan tugas-tugas tubuh, dan biarkan manusia batiniah sepenuhnya didedikasikan untuk melayani Tuhan. Seperti yang Yesus perintahkan kepada kita, dengan mengatakan, "Tetapi jika kamu berdoa, masuklah ke dalam kamarmu, dan jika kamu telah menutup pintumu, berdoalah kepada Bapamu secara rahasia" (Mat 6:6). Lemari jiwa adalah tubuh; "pintu" kita adalah panca indra tubuh. Jiwa

³⁹ Bagi Simeon Sang Teolog Baru tidak membedakan ketiga tahapan ini, Some of the fathers have called this practice stillness of the heart, others attentiveness, others the guarding of the heart, others watchfulness and rebuttal, others again the investigation of thoughts and the guarding of the intellect. But all of them alike worked the earth of their own heart, and in this way they were fed on the divine manna. St. Nicodimos & St. Macarios of Corinth Of Holy Mountain, *The Philokalia: The Complete Text, Volume 4*, ed. and Kallistos Ware G. E. H. Palmer, Philip Sherrard (London: Faber and Faber, 1995), The Three Methods of Prayer, The Third Method of Prayer.

Nikiphoros Sang Rahib juga tidak membedakan, "Some of the saints have called attentiveness the guarding of the intellect; others have called it custody of the heart, or watchfulness, or noetic stillness, and others something else. All these expressions indicate one and the same thing, just as bread and a round or a slice do; and you should read them in this sense. Nikiphoros the Monk, IV, On Watchfulness.

⁴⁰ St. Nicodimos & St. Macarios of Corinth Of Holy Mountain, *The Philokalia: The Complete Text, Volume 3*, ed. and Kallistos Ware G. E. H. Palmer, Philip Sherrard, *Faber & Faber*, Volume 3. (London, 1984), The Seven Forms of Bodily Discipline. A Treasury of Divine Knowledge, That Stillness Is of Great Benefit to Those Subject to Passion.

Stillness, which is the basis of the soul's purification, makes the observance of the commandments relatively painless. "Flee," it has been said, "keep silence, be still, for herein lie the roots of sinlessness." Again it has been said: "Flee men and you will be saved." For human society does not permit the intellect to perceive either its own faults or the wiles of the demons, so as to guard itself against them. Nor, on the other hand, does it allow the intellect to perceive God's providence and bounty, so as to acquire in this way knowledge of God and humility. For Peter of Damascus, solitude is the principal form of discipline, "consisting... in living a life without distraction, far from all worldly care, removing ourselves from human society... instead having one concern."

memasuki lemarinya ketika pikiran tidak "berkeliruan" di antara hal-hal dunia ini dan urusan dunia ini, tetapi tinggal di dalam — di dalam hati kita. Indra kita menjadi tertutup dan tetap tertutup ketika kita tidak membiarkannya melekat pada hal-hal indrawi eksternal. Dengan cara ini, pikiran kita tetap bebas dari setiap keterikatan duniawi; dan, dengan doa mental rahasia, bersatu dengan Allah Bapanya.⁴¹ Ini adalah tahap pertama yang disebut *solitude* yaitu menyediakan jalan masuk bagi *nous* ke dalam hati dengan menyingkir dari semua kesibukan dunia. Semua indrawi kita diarahkan pada kata-kata Doa Puja Yesus sampai *nous* kita masuk ke dalam batin. Bagi Gregory Palamas ketiadaan *solitude* seperti, “*shatters that one-pointed concentration of the intellect, which constitutes the inward and true monk.*”⁴² Sehingga bagi Nilus Sang Asketik menasihatkan *solitude* seharusnya menjadi “*embraced [as] the mother of wisdom.*”⁴³ *Solitude* tidak dapat lepas dari sel doa yang telah dibahas di atas. John Chrysostom juga menegaskan hal ini bahwa merangkul kesendirian dalam kesepian sel, jiwa mengetahui apa yang kita pikirkan, memahami bagaimana kita berperilaku, dan akhirnya menerima orang lain tanpa perlu membela diri. Ia memikul tanggung jawab tanpa sedikit pun rasa pembenaran diri.⁴⁴ Ini merupakan sumber kerentanan dan keterbukaan otentik.

Solitude memimpin kita kepada *silence* atau keheningan dan di sinilah *nous* kita yang ada di dalam hati mulai belajar diam dan mendengar serta berjaga-jaga (*nepsis*).⁴⁵ Theodoros Sang Pertapa Agung menyatakan secara eksplisit bahwa jangan banyak bicara. Karena di dalamnya mengintai nafsu yang paling mengerikan: kebohongan, obrolan absurd, lawakan, kecabulan. Singkatnya karena banyak bicara, kamu tidak akan luput dari dosa (Ams. 10:19) sedangkan orang yang pendiam adalah takhta kepekaan (Ams. 12:33). Terlebih lagi, Tuhan telah berfirman bahwa kita harus mempertanggungjawabkan setiap kata yang sia-sia (lihat Mat. 12:36). Jadi, *silence* adalah yang paling penting dan menguntungkan.⁴⁶

Dengan *silence* *nous* telah masuk ke dalam hati dan siap mendengar Allah berbicara. Ini adalah tahap keintiman atau persekutuan dengan Allah. Chrysostom menegaskan bahwa keheningan sejati adalah cermin dari persekutuan yang ada dalam Allah Tritunggal

⁴¹ Coniaris, *Philokalia: The Bible of Orthodox Spirituality*.

⁴² Corinth, *The Philokalia: The Complete Text, Volume 4*, To the Most Reverend Nun Xenia 1.

⁴³ Corinth, *The Philokalia: The Complete Text, Volume 1*, Ascetic Discourse, vols. 1, 231. See also 247: “By embracing solitude, let us avoid meeting those who do us no good, for the company of frivolous people is harmful and undermines our state of peace.”

⁴⁴ John Chrysostom, “Solitude, Silence, and Stillness: Light from the Palestinian Desert,” in *The Philokalia: A Classic Text of Orthodox Spirituality*, ed. Brock Bingham dan Bradley Nassif (New York: Oxford University Press, 2012).

⁴⁵ Ibid. Lihat juga pembahasan mengenai sel doa di atas.

⁴⁶ Corinth, *The Philokalia: The Complete Text, Volume 2*, A Century of Spiritual Texts, 31.

Mahakudus. Sekarang, jika kita mempersiapkan rumah kita [keheningan] dengan cara ini ... [Putra Allah] akan datang dengan Bapa yang diberkati dan Roh Kudus dan akan tinggal bersama kita (lihat Yoh 14:23), mengajari kita apa itu keheningan dan mencerahkan hati kita dengan sukacita yang tak terlukiskan.⁴⁷ *Silence* telah menghadirkan *nous* dan Allah saling bersekutu di dalam hati seperti yang dikatakan oleh Theophan Sang Pertapa, “*To pray is to descend with the mind into the heart, and there to stand before the face of the Lord, ever-present, all-seeing, within you.*”⁴⁸

Solitude dan *Silence* memimpin kita kepada inti dari *hesychasm* yaitu *stillness* atau ketenangan batin.⁴⁹ Nikitas Stithatos menyatakan secara eksplisit bahwa,

*Stillness is an undisturbed state of the intellect, the calm of a free and joyful soul, the tranquil unwavering stability of the heart in God, the contemplation of light, the knowledge of the mysteries of God, consciousness of wisdom by virtue of a pure mind, the abyss of divine intellections, the rapture of the intellect, intercourse with God, an unsleeping watchfulness, spiritual prayer, untroubled repose in the midst of great hardship, and, finally, solidarity and union with God.*⁵⁰

Stillness adalah tahap puncak dari *hesychasm* yang akan menghasilkan pengetahuan spiritual dan *apatheia*. Gregorius dari Sinai menyatakan hal ini bahwa keheningan melahirkan perenungan, perenungan pada pengetahuan spiritual, dan pengetahuan pada pemahaman misteri. Penyempurnaan misteri adalah teologi, buah teologi adalah cinta yang sempurna, cinta kerendahan hati, kerendahan hati tanpa nafsu, dan tanpa nafsu pandangan jauh ke depan.”⁵¹

Stillness memberikan anugerah atau energi ilahi kepada *nous* seperti yang dituliskan oleh Philotheos dari Sinai bahwa jarang menemukan orang yang *nous*-nya dalam keadaan diam. Memang, keadaan seperti itu hanya dapat ditemukan pada mereka berusaha untuk menarik rahmat ilahi kepada diri mereka sendiri.⁵² Anugerah ini menghadirkan terang dan kehangatan Allah di dalam hati untuk menerangi dan memberi kekuatan kepada *nous*

⁴⁷ Chrysavgis, “Solitude, Silence, and Stillness: Light from the Palestinian Desert.”

⁴⁸ Coniaris, *Philokalia: The Bible of Orthodox Spirituality* Coniaris juga menyatakan, On the contrary, Christian stillness is a silence not of emptiness but of fullness. The hesychast places himself in the presence of God and waits for God to fill him with His presence. Thus the stillness of hesychasm is never empty but always full. It is filled with expectation for God to come, standing before Him with full attention and vigilance (nepsis). It is a stillness not only of the mind and heart but also of the entire body. We become silent, for example, with our eyes, restraining them from impure glances that incite impure thoughts. We become silent with our ears as we flee from foul language and gossip. We seek to fill the inner silence and emptiness with God through sacred readings and the Jesus Prayer.”

⁴⁹ Chrysavgis, “Solitude, Silence, and Stillness: Light from the Palestinian Desert.” Solitude and silence finally issue in the mystery of stillness; indeed, they are “the foundation of stillness.”

⁵⁰ Corinth, *The Philokalia: The Complete Text, Volume 4*, On the Inner Nature of Things and on the Purification of the Intellect, sec. 64.

⁵¹ Ibid., Further Texts, sec. 5.

⁵² Corinth, *The Philokalia: The Complete Text, Volume 3*, Forty Texts on Watchfulness, sec. 3.

menghadapi berbagai stimulan yang masuk melalui indra-indra. John Meyendorf menuliskan bahwa sejak inkarnasi, tubuh kita telah menjadi “bait Roh Kudus yang diam di dalam kita” (1 Kor 6:19); di sanalah, di dalam tubuh kita sendiri bahwa kita harus mencari Roh, di dalam tubuh kita sendiri yang dikuduskan oleh sakramen dan dicangkokkan oleh Ekaristi ke dalam Tubuh Kristus. Tuhan sekarang dapat ditemukan di dalam; Dia tidak lagi berada di luar kita. Oleh karena itu, kita menemukan cahaya Gunung Tabor dalam diri kami sendiri.⁵³ Gambaran yang tepat dijelaskan oleh Diadochos bahwa ketika pintu ruang uap terus dibiarkan terbuka, panas di dalam dengan cepat keluar melaluinya; demikian pula jiwa, dalam keinginannya untuk mengatakan banyak hal, menghilangkan ingatannya kepada Tuhan melalui pintu ucapan, meskipun semua yang dikatakannya mungkin baik. Setelah itu, intelek atau *nous*, meskipun tidak memiliki ide yang tepat, mencurahkan lebih banyak pikiran sia-sia kepada siapa pun yang ditemuinya, karena tidak lagi memiliki Roh Kudus untuk menjaga pemahamannya bebas dari fantasi.⁵⁴ Sehingga melalui *hesychasm* menjaga hati kita tetap menyala oleh anugerah Allah tadi.

KESIMPULAN

Hesychasm mendatangkan anugerah di dalam hati untuk menerangi *nous* sehingga kita dapat mencapai *apatheia* atau purifikasi untuk menjadi serupa dengan Kristus. Anugerah dari Roh Kudus melalui *hesychasm* inilah yang menguduskan atau menyucikan diri kita untuk menjadi serupa dengan Kristus (Yoh. 16:8; 1Yoh. 3:2-3). Tanpa Roh Kudus dan anugerahnya maka tidak ada proses pengudusan atau pembaruan batin. Anugerah akan bekerja atau bersinergi dengan *nous* jika kita mulai melakukan 3 tahapan *hesychasm* seperti yang dijelaskan di atas.

Anugerah itu bekerja untuk memurnikan hati dari semua nafsu dan kecenderungan yang berdosa. Mereka yang mencapai kondisi spiritual ini disebut ketersapihan nafsu (*dispassion*). Ini tidak berarti bahwa seseorang tidak lagi memiliki nafsu tetapi energi jiwanya telah diarahkan untuk menjauh dari apa pun yang jahat dan dialihkan kepada Allah. Orang yang mencapai *dispassion* tidak dipaksa oleh dorongan dosa apa pun. Sebaliknya, dia bebas berbuat tetapi memilih untuk mengasihi Allah dan sesama tanpa memikirkan keuntungan diri sendiri atau apa yang orang lain pikirkan. Ketika hati telah dimurnikan, anugerah Allah kemudian menerangi hati, memberikan kearifan dan pemahaman atau

⁵³ John Meyendorf, *St. Gregory Palamas and Orthodox Spirituality* (Crestwood, NY: St. Vladimir's Press, 1974), 113.

⁵⁴ Corinth, *The Philokalia: The Complete Text, Volume 1*.

pengetahuan spiritual. Seseorang yang diterangi memiliki visi dan kejelasan spiritual dan mampu mengenali natur asli dari ciptaan dan kehadiran Yang Tidak Diciptakan. Rasul Paulus secara umum mengacu pada kondisi spiritual ini ketika dia menulis tentang “Dan supaya Ia menjadikan mata hatimu terang, agar kamu mengerti pengharapan apakah yang terkandung dalam panggilan-Nya: betapa kayanya kemuliaan bagian yang ditentukan-Nya bagi orang-orang kudus” (Ef. 1:18). Akhirnya, anugerah Allah bekerja lebih jauh lagi di atas hati orang yang diterangi untuk menyempurnakan penyatuan dengan Allah sehingga “bukan lagi aku yang hidup tetapi Kristus yang hidup di dalam aku” (Gal. 2:20).

Para Bapa Gereja menggunakan istilah “Theosis” sebagai gambaran keserupaan dengan Kristus. *Theosis* menggambarkan keadaan spiritual yang luhur dari penyatuan dengan Allah oleh kasih karunia. Karena natur manusia Yesus Kristus sepenuhnya diresapi dan dipenuhi oleh energi ilahi yang mengalir dari natur Ilahi-Nya maka dimungkinkan oleh anugerah bagi manusia untuk menjadi bejana dari rahmat ilahi. Para orang kudus (*saints*) menggunakan analogi besi dan api, dengan besi mewakili natur manusia dan api, natur Ilahi. Ketika besi dibakar selama beberapa waktu di dalam api, ia menjadi merah panas setelah memperoleh atau meresapi natur api. Namun, besi tidak menjadi api secara natur tetapi melalui kontak yang terus menerus dengan api dia tetap menjadi besi yang berapi. Demikian pula, orang yang oleh rahmat Allah telah sepenuhnya bersatu dengan-Nya diresapi oleh kehidupan Ilahi-Nya sedemikian rupa sehingga dia menunjukkan karunia-karunia spiritual dan buah-buah yang mirip dengan Allah itu sendiri. Sebagaimana besi yang ditempatkan di dalam api mempertahankan natur api ketika diangkat demikian pula umat manusia yang sempurna secara rohani bersatu dengan api kehidupan ilahi. Dia telah bersatu dengan Allah secara permanen dan kekal dan mengalami cahaya yang tidak tercipta sebagai realitas yang terus-menerus (dan terkadang visual). Namun, karena besi tidak berubah natur menjadi api tetapi ikut serta dan berbagi dalam natur api, maka kodrat manusia berpartisipasi dalam Allah karena anugerah bukan natur. Hanya Kristus yang menerima deifikasi (*theosis*) secara natur sebagai hasil dari penyatuannya dengan natur Ilahi-Nya. Tahapan spiritual ini tidak terkotak-kotak secara eksklusif; ada proses naik turun dan tumpang tindih. Para Bapa Gereja mengajarkan bahwa anugerah Tuhan itu *single*, ada berbagai jenis anugerah. Bagaimanapun, anugerah bekerja pada setiap orang sesuai dengan kondisi spiritualnya saat itu. Sebagian besar orang Kristen masih berjuang untuk pemurnian hati dan tidak boleh membayangkan atau mengukur diri kita sendiri sebagai orang yang telah mencapai tingkat spiritual yang agung atau tinggi. Mereka yang telah mencapai kesucian yang tinggi selalu dicirikan oleh kerendahan hati yang ekstrem.

Kontribusi Penelitian

Kedalaman pemikiran para Bapa Gereja seperti *Philokalia* ini adalah kekayaan atau harta karun spiritualitas kita dalam mengarungi keselamatan yang diberikan oleh Allah. Kajian literatur dan analisis pemikiran kita di masa lalu selalu relevan dengan kondisi kita di zaman sekarang sehingga selalu memberikan kita pengertian yang semakin mendalam tentang Allah dan diri kita sendiri.

Rekomendasi Penelitian Lanjutan

Pemikiran-pemikiran para Bapa *Philokalia* sangat dalam dan luas. Artikel ini hanya mengkaji salah satu topik penting dari pemikiran mereka. Konsep-konsep mereka tentang doa, *nepsis*, *theosis*, etika, *pathos*, dan sebagainya masih perlu dikaji ke depan untuk memperlengkapi tulisan ini.

Ucapan Terima kasih

Saya mengucapkan terima kasih kepada sivitas akademika STT Soteria Purwokerto yang terus mendukung dan memberi kesempatan kepada saya untuk menulis dan menyelesaikan artikel ini.

REFERENSI

- Chryssavgis, John. "In the Heart of the Desert: The Spirituality of the Desert Fathers and Mothers," 2003.
- . "Solitude, Silence, and Stillness: Light from the Palestinian Desert." In *The Philokalia: A Classic Text of Orthodox Spirituality*, edited by Brock Bingaman dan Bradley Nassif. New York: Oxford University Press, 2012.
- Coniaris, Anthony M. *Philokalia: The Bible of Orthodox Spirituality*. Minneapolis: Light & Life Publishing Company, 1998.
- Corinth, St. Nikodimos of the Holy Mountain & St. Makarios of. *The Philokalia: The Complete Text, Volume 1*. Edited by Kallistos Ware G.E.H. Palmer, Philip Sherrard. London: Faber and Faber, 1979.
- . *The Philokalia: The Complete Text, Volume 2*. Edited by Kallistos Ware G. E. H. Palmer, Philip Sherrard. London: Faber and Faber, 1984.
- . *The Philokalia: The Complete Text, Volume 3*. Edited by and Kallistos Ware G. E. H. Palmer Philip Sherrard. *Faber & Faber*. London, 1984.
- . *The Philokalia: The Complete Text, Volume 4*. Edited by Kallistos Ware G. E. H. Palmer, Philip Sherrard. London: Faber and Faber, 1995.
- George D. Konstantopoulos. "The Fruit and Stages of Grace | A Russian Orthodox Church Website." Accessed May 25, 2021. <https://www.pravmir.com/the-fruit-and-stages-of-grace/>.
- Hendi. *Formasi Rohani: Fondasi, Purifikasi, Dan Deifikasi*. Yogyakarta: Leutikaprio, 2018.

- . “Pertobatan Di Dalam Philokalia: Artikel Ulasan.” *Dunamis: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 3, no. 1 (2018): 52–73.
- . “Renewing the Nous: Watchfulness and Praying.” *DUNAMIS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 4, no. 2 (2020): 276.
- . *Terapi Jiwa: Memperbarui Nous*. Yogyakarta: Leutikaprio, 2020.
- Jihole, Hendi dan Deswita. “Pathos and Its Implication in the Philokalia Fathers.” *Kurios (Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen)* 7, no. 1 (2021): 3.
- Meyendorff, John. *St. Gregory Palamas and Orthodox Spirituality*. Crestwood, NY: St. Vladimir’s Press, 1974.
- Ware, Kallistos. *The Orthodox Way*. Crestwood, NY: St. Vladimir’s Seminary Press, 1979.
- . *The Power of The Name*. Oxford, England: SLF Press, 1981.
- Wortley, John. *An Introduction to the Desert Fathers*. Cambridge: Cambridge University Press, 2019.
- Zaluchu, Sonny Eli. “Metode Penelitian Di Dalam Manuskrip Jurnal Ilmiah Keagamaan.” *Jurnal Teologia Berita Hidup* 3, no. 2 (2021).