



URL : <http://jurnal.sttsati.ac.id>

e-ISSN: 2599-3100

Edition: Volume 6, Nomor 2, Juli 2023

Page : 43 - 59

Konsep Keheningan Menurut St. Maximus The Confessor: Proses Mencapai Pemurnian Jiwa

Generasi Hia & Ruby Hatlan

ABSTRAK:

Artikel ini menganalisis bagaimana sudut pandang St. Maximus dalam buku *The Philokalia* tentang hidup dalam keheningan. Keheningan merupakan doa batin yang dilakukan terus menerus untuk menjaga diri dari segala hal godaan duniawi. Keheningan adalah sebuah cara bagi manusia untuk menjaga hati dan pikiran dari serangan iblis. Menjaga hati dan pikiran adalah salah satu cara untuk mendatangkan kebajikan. Oleh sebab itu, keheningan merupakan sebuah latihan asketisme untuk mencapai pemurnian jiwa. Latihan asketisme dapat dilakukan dengan pengendalian diri dan doa murni.

ABSTRACT:

This article analyzes how St. Maximus in the book *The Philokalia* about living in silence. Silence is an inner prayer that is done continuously to protect one self from all worldly temptations. Silence is a way for humans to protect their hearts and minds from demonic attacks. Guarding the heart and mind is one way to bring goodness. Therefore, silence is an exercise in asceticism to achieve soul purification. The practice of asceticism can be practiced by self control and pure prayer.

Kata kunci:
Keheningan, St.
Maximus, Pemurnian
Jiwa

Keywords:

PENDAHULUAN

Dalam kekristenan, doa dalam keheningan merupakan bagian kehidupan yang merasakan kehadiran Allah secara intens dan secara pribadi untuk semakin mengenal Allah lebih dekat. Hal demikian membawa manusia untuk mengalami kehadiran Allah dan keinginan mencari Allah. Dalam hal ini, keheningan memfokuskan manusia menjaga pikiran-pikiran dan jiwa dari segala hawa nafsu. Zelinofitasari mengutip pendapat St. Ephrem yang menyatakan bahwa *doa dalam keheningan* berarti sebuah cara untuk menjaga hati dari berbagai godaan-godaan serangan iblis dan doa juga berarti merasakan hadirat Allah.¹

Hidup dalam keheningan tidak hanya sebatas merasakan hadiratnya Allah melainkan mengekang segala keinginan-keinginan daging yang dalam jiwa manusia. Dalam hal ini, Ilias The Presbyter menyatakan bahwa "*Passionateness is removed from the soul through fasting and prayer; self-indulgence through vigil and silence; and impassioned craving through stillness and attentiveness. Dispassion is established through remembrance of God.*"² Yang berarti keinginan tersebut dapat di taklukan ketika manusia

¹ Zelinofitasari Daeli, "Konsep Doa Dalam Keheningan Menurut St. Ephrem Dari Suriah Dalam Hymns Preserved In Armenian, No. 1: Menyatu Dengan Allah," *Jurnal Misioner* 2, no. 2 (2022): 218–236.

² St. Makarios Of Corinth: Kallistos Ware St. Nikodimos Of The Holy Mountain, *The Philokalia Volume Three*, n.d.

memiliki semangat atau gairah tidak memanjakan hawa nafsu yang ada dalam jiwa. Oleh sebab itu, keinginan-keinginan yang ada dalam jiwa dapat ditaklukkan dengan cara yaitu puasa serta doa dalam keheningan.

Manusia pada dasarnya tidak terlepas dari kehendak untuk melakukan segala keinginan-keinginannya. Ketika manusia telah dikuasai oleh kehendak atau keinginan dagingnya, maka secara otomatis apa yang ada dalam pikiran serta jiwa itu juga yang akan direpresentasikan oleh tubuh untuk melakukan hal-hal yang membuat manusia itu jatuh ke dalam dosa. St. John Klimakos mengatakan bahwa *“Do not turn to the right or to the left, as Solomon puts it (Prov. 4 : 27), but rather travel the royal road, living in stillness. Fasting humbles the body, vigils illumine the intellect, stillness induces inward grief, and grief baptizes a man, washes his soul and frees it from sin.”* Dari penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa manusia lebih cenderung memikirkan keinginan-keinginan dagingnya daripada hidup dalam keheningan.

St. Maximus The Confessor dalam buku *The Philokalia* mengatakan bahwa keheningan tidak hanya sebatas cara untuk menjaga hati dan pikiran, merasakan hadirat-Nya Allah dan menaklukkan keinginan-keinginan daging akan tetapi doa dalam keheningan merupakan sebuah latihan asketisme atau proses untuk mencapai pemurnian jiwa.³ St. Basil juga mengatakan

³ St. Nikodimos Of The Holy Mountain And St. Makarios Of: St. Maximus The Confessor Corinth, *The Philokalia*, Vol 2, 1981.

“Sit in your own cell, it has been said, and your cell will teach you all things. Or as St Basil puts it, 'Stillness initiates the soul's purification. It is also true that Solomon says, 'God has given noxious distraction to the sons of men, so that they may be distracted by vain things' (cf. Eccles. 1 : 1 3). This is to prevent their mindless and impassioned inertia from dragging them down into what is even worse.”⁴

Doa dalam keheningan berarti memulai pemurnian jiwa. Pemurnian jiwa membawa manusia pada kebebasan akan hawa-hawa nafsu.

Oleh sebab itu, peneliti dalam hal ini menyatakan berdasarkan Penekanan dari St. Maximus dalam buku *The Philokalia*, hidup dalam keheningan tidak sekedar menjaga tubuh dan pikiran, mengalami atau merasakan hadirat-Nya Allah serta mengekang keinginan-keinginan duniawi akan tetapi sebuah latihan untuk mencapai pemurnian jiwa melalui pengendalian diri dan doa murni. Tujuan penelitian ini yaitu menggali bagaimana sudut pandang St. Maximus dalam buku *The Philokalia* tentang doa dalam keheningan dan supaya manusia pada era ini tidak hanya sekedar berdoa akan tetapi hidup dalam keheningan yang sesungguhnya untuk semakin hari semakin serupa dan segambar dengan Allah.

METODE

Proses penelitian artikel ini ditulis dengan menggunakan metode kualitatif, dalam hal ini kajian literatur. Metode ini mencakup menganalisis dan membaca beberapa buku sebagai sumber utama dari penelitian, juga menggunakan artikel jurnal serta sumber-sumber lainnya sebagai

⁴ St. Nikodimos Of The Holy Mountain, *The Philokalia Volume Three*.

pendukung dalam penelitian. Metode ini juga menganalisis tentang *konsep keheningan* menurut sudut pandang *St. Maximus The Confessor* dalam buku *The Philokalia*. Langkah seterusnya yaitu mengumpulkan data-data terkait, mengkategorikan data-data serta mencari dan menemukan konsep teologis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi Keheningan : Keheningan berarti menjaga indra

Pada dasarnya keheningan merupakan doa batin yang dilakukan manusia secara terus menerus untuk berjaga-jaga dari segala godaan-godaan duniawi. Dalam hal ini, St. Maximus mengatakan bahwa

“For a soul harrowed by what it has done and pricked to the heart by the memory of past sins, is dead to the world and the world to it; that is to say, all passions of the flesh become inoperative, and man becomes inoperative in relation to them. For he who renounces the world, ranging himself with Christ and devoting himself to stillness, loves God ; he guards the divine image in himself and enriches his likeness to God, receiving from Him the help of the Spirit and becoming an abode of God and not of demons ; and he acts righteously in God's sight. A soul purified from the world and free from the defilements of the flesh, 'having no spot or wrinkle' (Eph. s : 2 7), will win the crown of righteousness and shine with the beauty of virtue.⁵

Oleh sebab itu, keheningan dalam hal ini berarti pikiran yang terus menerus difokuskan untuk Tuhan, meninggalkan perbuatan yang bersifat duniawi, tidak membiarkan nafsu daging bekerja dalam jiwa, cinta yang

⁵ Corinth, *The Philokalia*, Vol 2, 25.

penuh akan Tuhan, menjaga gambar Allah yang ada dalam dirinya, membiarkan Kristus hidup dalam jiwanya dan yang melakukan perbuatan-perbuatan berkenan dihadapan Allah.

Keheningan juga merupakan suatu usaha atau upaya manusia menjaga jiwa dan tubuh dari segala sesuatu yang mengakibatkan dosa. St. John Klimakos berpendapat bahwa *“Do not turn to the right or to the left, as Solomon puts it (Prov. 4 : 27), but rather travel the royal road, living in stillness. Fasting humbles the body, vigils illumine the intellect, stillness induces inward grief, and grief baptizes a man, washes his soul and frees it from sin.”*⁶ Dari hal tersebut, hidup dalam keheningan berarti menjauhi segala keinginan-keinginan daging. Puasa, berjaga-jaga, dan keheningan berguna untuk membantu membebaskan manusia dari segala sesuatu yang berhubungan dengan dosa. Puasa menahan diri dari hawa-hawa nafsu, berjaga-jaga menerangi pikiran manusia agar tidak jatuh dalam keinginan daging dan keheningan membasuh jiwanya dari dosa-dosa.

Untuk mencapai keheningan semestinya manusia harus menghindari segala sesuatu yang dapat membuat pikiran jatuh ke dalam dosa. Sama halnya dengan perkataan St. Maximus bahwa

“You must avoid continually wasting time outside your cell, if you have indeed chosen to practise stillness. For it is most harmful, depriving you of grace, darkening your mind and sapping your aspiration. This is why it is said : Restlessness of desire perverts the guileless intellect. So restrict your

⁶ St. Nikodimos Of The Holy Mountain, *The Philokalia Volume Three*.

*relationships with other people, lest your intellect should become distracted and your life of stillness disrupted.*⁷

Dengan demikian hidup dalam keheningan mencakup menghindari semua keinginan-keinginan yang dapat mempengaruhi jiwa kita untuk melakukan perbuatan-perbuatan jahat.

Dalam hal ini, keheningan sangat berperan penting bagi manusia agar manusia terbebas dari pikiran-pikiran duniawi. Bagi Maximus "*The person who is unaffected by the things of this world loves stillness and he who loves no human thing loves all men*".⁸ Sehingga pendapat Maximus tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam hal keheningan, Tuhan menginginkan manusia agar tidak mudah terpengaruh oleh hal-hal yang dapat membuat pikiran-pikiran jatuh kedalam dosa.

Hidup dalam keheningan merupakan upaya yang dilakukan manusia untuk semakin mendekati diri kepada Allah dan mengalahkan segala hal-hal yang membawa pada hal-hal duniawi. Dalam hal ini, St. Maximus mengemukakan bahwa "*Spiritual sobriety, alertness, vigilance, It signifies an attitude of attentiveness whereby one keeps watch over one's inward thoughts and fantasies maintaining guard over the heart and intellect. In Hesychios, On Watchfulness and Holiness, watchfulness is given a very broad definition, being used to indicate the whole range of the practice of the virtues, It is closely linked with purity of heart and stillness.*"⁹ Dalam mencapai keheningan, manusia memerlukan sebuah latihan atau usaha menjaga hati yaitu ketenangan spiritual dan juga kewaspadaan.

⁷ Corinth, *The Philokalia, Vol 2.*

⁸ Ibid., 311.

⁹ Ibid., 390.

Keheningan (*Stillness*) merupakan kehidupan yang tidak tercemar oleh dosa. St. Dimitri mengatakan bahwa *“To kindle in his heart such a divine love, to unite with God in an inseparable union of love, it is necessary for a man to pray often, raising the mind to Him. For as a flame increases when it is constantly fed, so prayer, made often, with the mind dwelling ever more deeply in God, arouses divine love in the heart. And the heart, set on fire, will warm all the inner man, will enlighten and teach him, revealing to him all its unknown and hidden wisdom, and making him like a flaming seraph, always standing before God within his spirit, always looking at Him within his mind, and drawing from this vision the sweetness of spiritual joy.”*¹⁰ Sehingga keheningan yang dimaksudkan merupakan suatu cara manusia agar hati selalu bebas dari segala dosa.

Keheningan merupakan senjata terbesar untuk memperoleh kebajikan

Keheningan merupakan sebuah cara bagi manusia untuk menjaga hati dan pikiran dari serangan iblis, yang bisa menimbulkan pikiran-pikiran jahat. Dalam hal ini, Hendi mengutip perkataan dari Hesychios Sang Imam yang menyatakan bahwa “menjaga hati dan pikiran salah cara untuk mendatangkan kebajikan.”¹¹ Oleh sebab itu, dalam mencapai keheningan manusia perlu berjaga-jaga dari hal-hal yang membuat hati dan pikiran jatuh kedalam perbuatan dosa.

Berdoa dalam keheningan berarti menangkal segala pikiran-pikiran jahat yang muncul dari hati. Dalam hal ini, St. Maximus menyatakan bahwa *“Stillness and prayer are the greatest weapons of virtue, for they purify the intellect*

¹⁰ Hendi, *Formasi Rohani: Fondasi, Purifikasi, Dan Deifikasi* (Yogyakarta, 2018), 307.

¹¹ Hendi, “Pemikiran Bapa-Bapa Hilokalia Tentang Hesychasm: Pembaharuan Batin Menuju Kesempurnaan Seperti Kristus,” *Teologi Berita Hidup* 4, no. 8.5.2017 (2022): 2003–2005.

and confer on it spiritual insight".¹² Sehingga dapat disimpulkan bahwa doa dalam keheningan merupakan senjata terbesar untuk memperoleh kebajikan dan berada dalam keheningan, dapat memurnikan pikiran kita dari serangan-serangan atau godaan hal-hal duniawi.

Selain itu, berdoa dalam keheningan suatu kesempatan bagi manusia untuk memperoleh kekuatan dari Allah untuk mengendalikan diri. Dari sini, St. Maximus mengatakan bahwa "*The forceful practice of self-control and love, patience and stillness, will destroy the passions hidden within us*".¹³ Dalam hal ini, manusia memperoleh kekuatan dan memiliki latihan praktik untuk mencapai keheningan yaitu pengendalian diri yang kuat. Sehingga pengendalian diri yang kuat dengan disertai kesabaran akan menghancurkan segala nafsu yang ada dalam diri kita.

Keheningan tidak hanya saja dari pikiran dan hati akan tetapi juga seluruh bagian tubuh manusia yaitu mata. St. Maximus juga menuliskan bahwa

"For just as the eye is attentive to sensible things and is fascinated by what it sees, so the purified intellect is attentive to intelligible realities and becomes so rapt by spiritual contemplation that it is hard to tear it away. And the more the intellect is stripped of the passions and purified through stillness, the greater the spiritual knowledge it is found worthy to receive".¹⁴

Dalam hal ini, sama halnya dengan mata yang memperlihatkan hal-hal yang masuk akal terhadap diri manusia itu sendiri. Demikian pula dengan

¹² Corinth, *The Philokalia*, Vol 2, 311.

¹³ *Ibid.*, 319.

¹⁴ *Ibid.*, 345.

keheningan, semakin kita tidak membiarkan hawa nafsu menguasai diri dan mengasingkannya melalui keheningan maka semakin besar juga jiwa spriritual yang akan kita capai.

Seluruh jiwa dan juga pikiran senantiasa fokus dan tertuju kepada Allah. Dalam hal ini, Fransisca mengutip pendapat dari Hendi dan Alda bahwa "keheningan merupakan akhir dari semua latihan rohani untuk mencapai kebajikan-kebajikan yaitu melatih roh, pemurnian, jiwa, berjaga-jaga dan pengendalian diri akan hawa nafsu."¹⁵ Untuk mencapai keheningan manusia masih memerlukan sebuah latihan rohani.

Keheningan tidak hanya tercapai ketika manusia melakukan latihan rohani melainkan juga tanpa ketaatan manusia tidak bisa mencapai keheningan. St. Maximus mengatakan bahwa "*These things apply to monks pursuing the life of stillness. But those under obedience to a spiritual father should have only one thought in mind - to depart in nothing from his commands. For if they achieve this, they achieve everything. But if they depart from such strict obedience they will fail completely in the spiritual life and in every form of virtue*".¹⁶ Keheningan tercapai ketika memiliki ketaatan dari pikiran dan tidak menyimpang dari segala perintah-Nya.

Keheningan tidak hanya saja dari pikiran dan hati akan tetapi juga seluruh bagian tubuh. Dalam hal ini, manusia memiliki peranan penting yaitu menahan indra penglihatannya dari segala hal-hal yang membuat pikiran-pikiran jauh ke dalam dosa dan juga menahan telinga untuk tidak

¹⁵ Fransisca; Hendi, "Konsep Teologi Kekudusan Seorang Hamba Tuhan Menurut John Chrysostom," *Manna Rafflesia* 2, no. 2 (2019): 209–222.

¹⁶ Corinth, *The Philokalia*, Vol 2, 23.

mendengar hal-hal yang membuat jatuh ke dalam godaan-godaan duniawi. Dalam hal ini Hiskia mengutip pendapat dari Kalistos Ware yang mengatakan bahwa keheningan bukan hanya sekedar kata-kata atau pun ucapan, melainkan *sikap kewaspadaan mendengarkan Allah*.¹⁷ Oleh sebab itu, manusia dapat merasakan dan menikmati hubungan dengan Allah lewat doa dalam keheningan.

Keheningan menghasilkan pengendalian diri dan doa murni

Keheningan merupakan sebuah latihan asketisme untuk mencapai kekudusan. Dalam hal ini, St Maximus mengatakan bahwa "*Tuhan ingin kita menunjukkan semangat kita kepada-Nya melalui asketisme lahiriah kita, dan kemudian dengan kasih dan doa kita yang tak henti-hentinya. Dia menyediakan jalan menuju ke surga dan menyediakan jalan keselamatan. Satu-satunya jalan menuju surga yaitu keheningan total, menghindari semua kejahatan, cinta yang sempurna terhadap Tuhan, persekutuan dengan-Nya dalam kekudusan dan kebenaran*".¹⁸ Oleh sebab itu, latihan atau asketisme bagi orang-orang percaya yaitu kasih dan doa yang tak henti-hentinya. Sehingga dengan kasih dan doa manusia beroleh keselamatan menuju kerajaan sorga melalui keheningan, terhindar dari semua kejahatan, cinta akan Tuhan dan persekutuan dengan-Nya dalam kekudusan dan kebenaran.

¹⁷ Hisikia Gulo and Hendi Hendi, "Spiritualitas Doa Puja Yesus Menurut Bapa-Bapa Philokalia," *Manna Rafflesia* 7, no. 2 (2021): 327–347.

¹⁸ Corinth, *The Philokalia*, Vol 2, 351.

Keheningan menjauhkan dan membebaskan manusia dari hal-hal yang berbahaya misalnya dari pikiran dan membuat manusia hanya terfokus kepada Allah. Doa dalam keheningan membantu manusia tunduk pada kehendak batin. Dalam hal ini, Dame mengutip perkataan dari Bapa-bapa Padang Gurun, menyatakan bahwa untuk mencapai pemurnian jiwa batin perlu latihan rohani yaitu berdoa dalam keheningan.¹⁹ Oleh sebab itu, latihan ini membantu orang percaya dekat kepada Allah.

Hidup memilih keheningan demi mendekat dengan Allah berarti orang-orang yang telah meninggalkan keinginan dan kesenangan duniawi. Meninggalkan keinginan duniawi berarti tidak dikuasai oleh keinginan-keinginan nafsu daging. Dalam hal ini, St. Maximus mengatakan bahwa *“Self-control and strenuous effort curb desire ; stillness and intense longing for God wither it”*²⁰ Oleh sebab itu, Pengendalian diri dalam keheningan merupakan sebagai usaha atau kerja keras untuk melawan atau mengekang keinginan-keinginan duniawi, sehingga melalui pengendalian diri, kerinduan akan Tuhan lewat keheningan akan tercapai.

Ketika manusia masih hidup menurut keinginan daging, maka manusia tersebut masih mementingkan hal-hal duniawi. Begitu pula sebaliknya, ketika manusia meninggalkan keinginan-keinginan dunia maka ia terbebas dari keserupaan duniawi. Hal ini merupakan sebuah pilihan antara serupa dengan Kristus atau serupa dengan dunia. Pilihan ini akan

¹⁹ Damehati Gulo et al., “Makna Solitary Life Dari Buku The Spiritual World Of Issac The Syrian,” *Jurnal Teologi* 4 (2022): 34–47.

²⁰ Corinth, *The Philokalia*, Vol 2, 314.

menjadi penentu hidup bersama Allah atau tidak. Keheningan merupakan sebuah persekutuan orang percaya dengan Allah secara intim melalui doa.

Dalam hal ini St. Maximus menyatakan bahwa:

*“Through self-control and through awe and love for God, they were radiant with holy words and actions. For through unceasing prayer and the study of the divine Scriptures the soul's noetic eyes are opened, and they see the King of the celestial powers, and great joy and fierce longing burn intensely in the soul ; and as the flesh, too, is taken up by the Spirit, man becomes wholly spiritual. These are the things which those who in solitude practise blessed stillness and the strictest way of life, and who have separated themselves from all human solace, confess openly to the Lord in heaven alone”.*²¹

Dalam hal ini, keheningan tidak hanya tercapai ketika dalam jiwa kita ada pengendalian diri, akan tetapi keheningan juga dapat dicapai melalui doa yang tak henti-hentinya, mempelajari kitab suci, memiliki sukacita yang besar dan kerinduan untuk semakin mengalami Tuhan sehingga dengan praktik tersebut pikiran dan jiwa manusia benar-benar mengalami keheningan dalam Tuhan tanpa ada yang mengganggu.

Doa tanpa henti akan mengarahkan pikiran dan jiwa manusia kepada Allah. Dalam hal ini, Dame mengutip perkataan dari Tranian Alexandru yang menyatakan bahwa keheningan akan membawa orang percaya memiliki akses pertemuan dengan Allah dan memungkinkan jiwa manusia menerima kasih.²² Keheningan mengarahkan pikiran dan jiwa fokus kepada Allah dan menjauhkan manusia dari perbuatan dosa. St. Maximus menegaskan bahwa

²¹ Ibid., 346.

²² Gulo et al., “Makna Solitary Life Dari Buku The Spiritual World Of Issac The Syrian.”

*“Denotes in these texts far more than the learning about God and religious doctrine acquired through academic study. It signifies active and conscious participation in or perception of the realities of the divine world in other words, the realization of spiritual knowledge. To be a theologian in the full sense, therefore, presupposes the attainment of the state of stillness and dispassion, itself the concomitant of pure and undistracted prayer, and so requires gifts bestowed on but extremely few persons”.*²³

Oleh sebab itu, melalui doa yang tak henti-hentinya manusia atau orang-orang percaya dapat mendengarkan dan menikmati Allah secara pribadi.

Doa adalah latihan untuk mengatasi godaan dan nafsu dari jiwa dan pikiran. Dalam hal ini, Sesilina mengutip perkataan dari Krisostomus yang mengatakan bahwa doa berarti pikiran yang terfokus pada kekuatan Allah atau energi Ilahi tanpa ada gangguan.²⁴ Fransisca dan Hendi mengatakan bahwa doa dalam keheningan membuat manusia memiliki hati yang rindu dan jiwa yang haus akan Allah untuk saling bersinergi dan dituntun dalam kebenaran Ilahi.²⁵ Oleh karena itu, energi Ilahi memberi kekuatan kepada pikiran dan hati manusia untuk melawan segala godaan dan nafsu jahat yang timbul.

Manusia melakukan doa dalam keheningan, berarti berjaga-jaga terhadap seluruh anggota tubuh supaya tidak di kuasai oleh iblis dan tidak tergoda untuk melakukan perbuatan-perbuatan jahat. Dalam hal ini, Zelinofitasari mengutip perkataan Anemala yang mengatakan bahwa doa

²³ Corinth, *The Philokalia*, Vol 2, 389.

²⁴ Sesilina Gulo, “Godaan Seorang Imam Dalam Pelayanan Menurut Yohanes Krisostomus,” *Jurnal Teologi Dan Pendidikan* 6, no. 1 (2021): 46–64.

²⁵ Fransisca; Hendi, “Konsep Teologi Kekudusan Seorang Hamba Tuhan Menurut John Chrysostom.”

dalam keheningan, manusia mendapatkan pemurnian jiwa yang bertujuan untuk dipersembahkan kepada Allah.²⁶ Oleh sebab itu, pemurnian jiwa didapatkan lewat keheningan dengan menjaga seluruh organ-organ tubuh dari perbuatan-perbuatan yang tidak berkenan di hadapan Allah.

Tubuh yang tidak dikuasai oleh pikiran-pikiran dan gangguan-gangguan jahat akan menjauhkan jiwa dari kemurnian. Dalam hal ini, Dame mengutip perkataan Baba-bapa Padang Gurun yang menegaskan bahwa untuk mencapai pemurnian jiwa manusia memerlukan latihan rohani yaitu dengan berdoa dalam keheningan.²⁷ Dengan demikian, doa yang murni dan sungguh-sungguh ditujukan kepada Allah membantu manusia jauh dari segala pikiran dan perbuatan jahat.

Mencapai pemurnian jiwa berarti, manusia tersebut bebas dari keinginan-keinginan daging atau hal-hal duniawi. Dalam hal ini, manusia tidak akan pernah terlepas dari keinginan dagingnya jika tidak ada pengendalian. Hendi mengatakan bahwa mencapai pemurnian jiwa berarti manusia harus bersinergi dengan Roh Kudus dalam doa, untuk menolong setiap manusia dapat mengendalikan diri dari segala godaan-godaan duniawi.²⁸ Oleh sebab itu, manusia melakukan pemurnian jiwa berarti mendewasakan pribadinya di dalam Kristus dan jauh dari kecemaran dosa.

²⁶ Daeli, "Konsep Doa Dalam Keheningan Menurut St. Ephrem Dari Suriah Dalam Hymns Preserved In Armenian, No. 1: Menyatu Dengan Allah."

²⁷ Gulo et al., "Makna Solitary Life Dari Buku The Spiritual World Of Issac The Syrian."

²⁸ Hendi, *Formasi Rohani: Fondasi, Purifikasi, Dan Deifikasi*.

KESIMPULAN

Dalam artikel ini, dapat disimpulkan beberapa hal: (i) bahwa keheningan menurut St. Maximus yaitu doa batin yang secara terus-menerus dilakukan oleh manusia untuk berjaga-jaga dari segala godaan duniawi. Keheningan juga merupakan sebuah cara bagi manusia untuk menjaga hati serta pikiran dari hal-hal duniawi. (ii) Menjaga hati dan juga pikiran mendatangkan sebuah kebajikan, ketika keheningan menuntun manusia untuk semakin dekat dengan Allah. (iii) Selain daripada itu, keheningan merupakan sebuah latihan asketisme yang dilakukan manusia untuk mencapai pemurnian jiwa melalui pengendalian diri dan doa murni.

KEPUSTAKAAN

- Corinth, St. Nikodimos Of The Holy Mountain And St. Makarios Of: St. Maximus The Confessor. *The Philokalia, Vol 2*, 1981.
- Daeli, Zelinofitasari. “Konsep Doa Dalam Keheningan Menurut St. Ephrem Dari Suriah Dalam Hymns Preserved In Armenian, No. 1: Menyatu Dengan Allah.” *Jurnal Misioner 2*, no. 2 (2022): 218–236.
- Fransisca; Hendi. “Konsep Teologi Kekudusan Seorang Hamba Tuhan Menurut John Chrysostom.” *Manna Rafflesia 2*, no. 2 (2019): 209–222.
- Gulo, Damehati, Sekolah Tinggi, Teologi Soteria, Sekolah Tinggi, and Teologi Soteria. “Makna Solitary Life Dari Buku The Spiritual World Of Issac The Syrian.” *Jurnal Teologi 4* (2022): 34–47.
- Gulo, Hisikia, and Hendi Hendi. “Spiritualitas Doa Puja Yesus Menurut Bapa-Bapa Philokalia.” *Manna Rafflesia 7*, no. 2 (2021): 327–347.
- Gulo, Sasilina. “Godaan Seorang Imam Dalam Pelayanan Menurut Yohanes Krisostomus.” *Jurnal Teologi Dan Pendidikan 6*, no. 1 (2021): 46–64.
- Hendi. *Formasi Rohani: Fondasi, Purifikasi, Dan Deifikasi*. Yogyakarta, 2018.
- . “Pemikiran Bapa-Bapa Hilokalia Tentang Hesychasm: Pembaharuan Batin Menuju Kesempurnaan Seperti Kristus.” *Teologi Berita Hidup 4*, no. 8.5.2017 (2022): 2003–2005.
- St. Nikodimos Of The Holy Mountain, St. Makarios Of Corinth: Kallistos Ware. *The Philokalia Volume Three*, n.d.

Biografi singkat penulis:

Generasi Hia dan Ruby Hia menyelesaikan studi di STT Soteria, Purwokerto, Jawa Tengah. Generasi Hia dapat dihubungi melalui surel: generasihia6@gmail.com