

Kekhusyukan Doa di Saat Tidak Berdaya

Paul Suparno, SJ



goreydar.com

Pada saat mengalami ketidakberdayaan hidup, banyak orang akan menjadi sadar bahwa hidupnya sungguh hanya tergantung kepada Tuhan sendiri. Hanya kepada Dia kita dapat berserah untuk menimba kekuatan dan ketenangan.

SUSTER Heningata men-*sharing*-kan pengalamannya kapan ia sungguh berdoa sangat khusyuk dan berserah kepada Tuhan. Waktu dia sedang menghadapi persoalan yang pelik di sekolah yang dipimpinnya, ia merasakan sungguh dapat berdoa dengan sangat khusyuk dan berserah kepada Tuhan. Ia merasa sudah tidak mungkin mengatasi persoalan lembaganya. Ia merasakan beban yang dihadapi begitu berat dan merasa tidak berdaya untuk menghadapi semua tantangan yang terjadi.

Saat itulah ia sungguh hanya dapat berserah dan bersandar kepada Tuhan yang memanggilnya. Ia serahkan semua beban itu, ia berlutut di bawah salib, mohon agar Tuhan sendiri yang menemani dan memberikan kekuatan untuk berani menghadapi persoalan. Saat itu ia merasa mendapatkan kekuatan yang besar, sehingga ia berani menghadapi persoalan yang begitu berat.

Baginya, Tuhan sungguh dirasakan sebagai benteng kekuatan dalam menghadapi persoalan. Sejak itu, ia lebih sering berserah kepada Tuhan agar tetap tabah dan berani menjalankan karya kongregasinya meskipun banyak tantangan.

Bruder Sakitarus men-*sharing*-kan kapan ia sungguh berdoa secara sangat khusyuk, yaitu saat ia mau menjalani operasi jantung. Sebelum menjalani operasi, bruder merasa sungguh takut. Ia sangat takut kalau operasinya nanti gagal dan ia tidak tertolong. Dalam situasi ketakutan yang besar itu, ia sungguh dapat berserah kepada Tuhan dalam doa. Ia masih ingat bagaimana ia sungguh merasa memandang Tuhan yang ada di depannya, ia seperti hanya berlutut dan dengan menangis berserah diri kepada Tuhan. Ia mohon agar yang terbaiklah yang terjadi.

Ia akhirnya menjadi tenang saat berserah

kepada Tuhan sendiri. Ia merasa hanya Tuhan yang dapat membantunya. Penyerahan diri dalam doa membuatnya tenang dalam menjalani operasi yang memakan waktu lama. Hasilnya, memang operasinya berhasil baik dan bruder akhirnya menjadi sembuh. Ia mengatakan, "Sungguh, Tuhan mendampingi aku yang berserah kepada-Nya."

Frater Amputasius mengungkapkan pengalamannya berdoa penuh kekhusyukan dan kedalaman yang jarang dialami, yaitu waktu dokter di rumah sakit memutuskan untuk mengamputasi kaki bawahnya karena sakit. Keputusan dokter itu baginya dirasakan begitu berat dan ia sungguh sulit untuk dapat menerimanya.

Pada saat seperti itulah ia merasakan hanya Tuhan yang dapat membantunya untuk melihat mana yang terbaik bagi dia di mata Tuhan. Maka, sejak saat itu ia sungguh berdoa khusyuk, berserah kepada Tuhan. Ia hanya menyandarkan diri kepada Tuhan sendiri, agar dia tidak harus menjalani amputasi.

Dalam salah satu hari waktu dia berdoa khusyuk itu, ia merasa kakinya seperti dipegang seseorang dan dia menjadi tenang. Ia terus berdoa dan berserah kepada Tuhan biarlah yang terbaik bagi Tuhan yang terjadi. Beberapa hari setelah itu, dalam pemeriksaan dokter yang lebih teliti, ternyata dia tidak jadi diamputasi karena dokter telah melihat perkembangan baru dari kakinya.

Dokter sendiri heran, karena ada kemajuan seperti itu. Frater merasa bahwa itu semua karena Tuhan yang mengabdikan tangisan hatinya, yang masih ingin melayani Tuhan dalam kehidupan selanjutnya. Frater sendiri percaya bahwa itu adalah suatu mukjizat dari Tuhan. Maka, sejak saat itu frater semakin rajin dan khusyuk berdoa kepada Tuhan karena ternyata Tuhan sungguh telah menyembuhkannya.

Saya sendiri mempunyai pengalaman doa Bapa Kami dan Salam Maria yang begitu khusyuk pada saat saya merasa tidak berdaya setelah operasi lima hari di rumah sakit. Waktu itu dalam situasi kesehatan belum begitu pulih, saya harus pergi ke Denpasar untuk acara *workshop* di MPK Denpasar. Waktu saya di bandara, ternyata pesawat saya ditunda sekitar tiga jam.

Saya merasa begitu lemah dan sepertinya tidak tahan untuk duduk menanti di bandara. Pada saat itu, saya akhirnya diam, hening dalam batin, dan entah bagaimana saya dengan meneteskan air mata berdoa Bapa Kami dan

Salam Maria beberapa kali. Saya hanya mohon agar tahan sampai nanti di tujuan, yaitu Denpasar.

Saya merasa dalam keheningan batin, saya sungguh berserah kepada Tuhan dan Bunda Maria. Doa pendek yang biasa saya lakukan tiap hari, tetapi saat itu saya alami sungguh lain, saya merasa sungguh bersandar pada belas kasih Tuhan dan belaian Bunda Maria. Dari hati yang terdalam saya menyerahkan keadaan saya, memercayakan diri pada penyelenggaraan Tuhan dan Bunda sendiri.

Saya bersyukur, ternyata doa Bapa Kami dan Salam Maria yang sederhana itu telah menguatkan saya. Saya merasa kekuatan Tuhan dan belaian Bunda Maria sendiri yang menemani saya masuk pesawat dan malam itu sekitar pukul 12.00 saya sampai di susteran OSF tempat kami menginap.

Dalam situasi ketidakberdayaan, doa Bapa Kami-Salam Maria membantu dan menjadikan disposisi batin saya menjadi semakin khusyuk dan berserah. Sejak pengalaman itu, dalam perjalanan (pulang-pergi) membimbing retreat di Prigen dan Rawaseneng, saya selalu mendoakan Bapa Kami dan Salam Maria, baik di bandara waktu menanti pesawat yang *delay* ataupun dalam perjalanan di mobil. Sungguh, Tuhan dan Bunda Maria telah menguatkan saya pada saat tidak berdaya.

Beberapa pengalaman di atas secara sederhana mengungkapkan bagaimana seseorang merasakan dan mengalami dapat berdoa lebih khusyuk dan berserah kepada Tuhan pada waktu mengalami ketidakberdayaan dalam hidupnya. Ada yang karena ketidakberdayaan dalam menghadapi tugas yang berat, ada yang tidak berdaya karena mengalami sakit, ataupun mengalami keterbatasan dalam dirinya.

Memang, setiap hari kita berdoa dan kita sadar serta mengerti bahwa Tuhan memerhatikan dan mendengarkan doa kita. Namun pada saat yang khusus, terutama pada saat kita mengalami ketidakberdayaan, perasaan didengarkan, perasaan dikuatkan, perasaan dibelai dan dipegang Tuhan itu menjadi lebih kuat. Bahkan, kita dapat mengalami bahwa memang Dialah tumpuan hidup kita satu-satunya.

Dorongan untuk Berserah pada Tuhan

Ada beberapa alasan mengapa kita pada saat tidak berdaya sering merasa lebih mudah untuk berserah dan bersandar kepada Tuhan.

Beberapa alasan dapat kita refleksikan seperti berikut.

- Pada saat tidak berdaya, kita tidak mempunyai alternatif lain lagi yang dapat kita mintai bantuan untuk mengatasi ketidakberdayaan dan persoalan kita. Maka, satu-satunya sandaran yang terakhir adalah kepada Tuhan sendiri.
- Dalam ketidakberdayaan yang besar, orang akhirnya menjadi sadar bahwa dirinya tergantung kepada Tuhan yang menciptakannya, maka ia kembali kepada asal dari segalanya.
- Dalam ketidakberdayaan, sering iman kita kepada Tuhan menjadi semakin besar karena tidak ada lagi yang dapat menjadi sandaran atau bantuan kita.
- Secara psikologis dan rohani dengan bersandar pada Tuhan, kita juga merasa dikuatkan, dijadikan tenang, dan juga mendapatkan kekuatan.

Menimba Inspirasi Teks Kitab Suci

Dalam beberapa teks Kitab Suci Perjanjian Lama, terutama dalam Mazmur, kita dapat merefleksikan juga bagaimana manusia yang dalam situasi ketidakberdayaannya, mereka dengan mudah berseru kepada Tuhan dan berteriak kepada Tuhan agar dikuatkan dan dibantu.

- Mazmur 57: "Kasihilah aku ya Allah, kasihilah aku, sebab kepada-Mulah jiwaku berlindung."
- Mazmur 63: "Ya Allah, engkaulah Allahku, aku mencari Engkau. Jiwaku haus kepada-Mu, tubuhku rindu kepada-Mu seperti tanah yang kering dan tandus tidak ada air."
- Mazmur 69: "Selamatkan aku ya Allah, sebab air telah naik sampai ke leherku. Aku tenggelam ke dalam rawa yang dalam, tidak ada tempat bertumpu, aku telah terperosok ke air yang dalam, gelombang pasang menghanyutkan aku."
- Mazmur 102: "Tuhan, dengarkanlah doaku, dan biarlah teriakku minta tolong sampai kepadaMu. Jangan sembunyikan wajah-Mu terhadap aku, pada hari aku tersesak. Sendengkanlah telinga-Mu kepadaku, pada hari aku berseru, segeralah menjawab aku."
- Mazmur 130: "Dari jurang yang dalam aku berseru kepada-Mu ya Tuhan. Tuhan dengarkah suaraku, biarlah telinga-Mu menaruh perhatian kepada suara permohonanku."

Dalam perjanjian baru kita juga dapat merefleksikan beberapa situasi ketika orang yang begitu tidak berdaya akhirnya berseru kepada Tuhan agar ditolong:

- Luk 5: 12-13. Seorang yang sakit kusta, tidak berdaya. Ia bersungkur di depan Yesus dan berteriak: "Jika Tuan mau, tuan dapat mentahirkan aku." Lalu Yesus menyembuhkannya.
- Luk 8: 22-25. Para murid mengalami angin ribut sehingga perahunya kemasukan air dan mereka ada dalam bahaya. Mereka lalu berteriak membangunkan Yesus. "Tuhan kami binasa!" Lalu Tuhan menghardik angin ribut itu dan menjadikan tenang.
- Luk 15: 11-24. Dalam perumpamaan anak bungsu yang hilang, digambarkan situasi anak itu yang mengalami ketidakberdayaan dengan kelaparan dan situasi yang tidak baik. Maka, ia sadar untuk kembali kepada Bapanya dan Bapanya menerima dia dengan penuh cinta.
- Luk 18: 35-43. Seorang yang buta duduk di jalan ke Yerikho. Dalam ketidakberdayaannya, orang itu mendengar bahwa Yesus lewat, maka ia berteriak keras kepada Yesus: "Yesus, Anak Daud, kasihanilah aku." Akhirnya ia disembuhkan oleh Yesus.
- Luk 22: 39-44. Yesus sendiri waktu di Taman Getzemani, dalam situasi yang berat, Ia berdoa kepada Bapa-Nya. "Ya Bapa, jikalau Engkau mau ambillah cawan ini dari padaKu, tetapi bukan kehendak-Ku melainkan kehendak-Mulah yang harus terjadi."

Pertanyaan Refleksi Pribadi

1. Apakah aku pernah punya pengalaman ketika sungguh khuyuk berdoa dan berserah kepada Tuhan? Pada saat apa?
2. Apakah aku punya pengalaman yang merasakan mudah berteriak kepada Tuhan pada saat kesesakan dan ketidakberdayaan? Pengalaman seperti apa?
3. Apa yang aku alami waktu berteriak kepada Tuhan pada saat aku tidak berdaya? Apa yang aku alami dari Tuhan? ♦

Paul Suparno, SJ

Dosen Universitas Sanata Dharma,
Yogyakarta