

# ASKETISME DALAM TRADISI MONASTIK KRISTEN

Sihol Situmorang\*

## Abstrak

Askese, yang secara sederhana dimengerti sebagai matiraga, termasuk unsur esensial dalam tradisi monastik kristen. Dengan penyangkalan diri, puasa, hidup bertarak dan meninggalkan dunia ramai menuju tempat yang sunyi dan sepi, para petapa dan para rahib ingin mengejar kesempurnaan hidup seturut Injil dengan mengutamakan hidup doa dan kontemplasi. Tradisi monastik muncul sebagai bentuk protes atas kendurnya penghayatan nilai-nilai kekristenan khususnya ketika Agama Kristen mendapat kebebasan terlebih lagi pada saat menjadi agama negara. Dalam upaya mengejar keserupaan dengan Kristus, askese badani sangat ditekankan, kendati bukan menjadi unsur yang paling utama. Askese merupakan *medium* atau sarana, dan bukan tujuan. Pemahaman mengenai askese berkembang dengan semakin ditekankannya nilai interior atau batiniah, yang meliputi iman, kerendahan dan kesatuan hati, kesabaran, ketaatan, pelayanan, kerja keras, ughari, doa dan kontemplasi.

*Kata-kata kunci:* askese, rahib, monastik, padang gurun, kontemplasi, Injil, iman, kerendahan hati, doa, dunia, matiraga, Kristen.

## Pengantar

Kata *askese* berasal dari bahasa Yunani (*askein*) yang berarti latihan sebagaimana biasa dilakukan oleh seorang atlet atau serdadu.<sup>1</sup> Dalam lingkup gerejani, askese dimaknai sebagai tindakan matiraga untuk mengejar kesempurnaan hidup kristiani agar semakin serupa dengan Kristus. Orang yang dengan rela menolak kenikmatan duniawi disebut asket. Cara hidup seperti ini berkembang mulai abad ketiga, dan sejak abad keempat melebur ke dalam hidup para petapa yang mulai membentuk kehidupan bersama dengan menjalankan puasa, pantang, hidup bertarak, penyangkalan diri, matiraga dan mengupayakan

---

<sup>1</sup> J. Gribomont, "Ascesi" dalam Angelo di Berardino (ed), *Dizionario Patristico e di Antichità Cristiane*, vol. I (Genova: Marietti, 1999), hlm. 388-391.

kesatuan hati serta karya belas kasih.<sup>2</sup> Dalam tulisan ini dipaparkan latar belakang dan tujuan praktek askese dalam tradisi hidup monastik kristen yang memilih meninggalkan dunia ramai dan hidup menyepi di padang gurun atau tempat yang sunyi untuk mengejar kesempurnaan kristiani.

### **Asal-usul dan Inspirasi Monakeisme Kristen**

#### *Asal-usul*

Kata *monachus* mengacu kepada anakoret, senobit dan rahib/petapa. Kata ini pertama kali dipakai Eusebius dari Caesarea untuk menunjuk kategori atau status orang-orang Kristen, yang atas dorongan keinginan menjadi suci, memisahkan diri dari dunia dan menarik diri ke padang gurun untuk memusatkan seluruh hidup kepada Sabda Allah dalam doa, meditasi dan matiraga. Langkah mengisolasi diri ini disokong oleh situasi sosial politik kaisar Roma yang menganiaya orang kristen dan mengekang perkembangan Agama Kristen.<sup>3</sup>

Ketika masa penganiayaan berakhir, menjadi orang kristen tidak dianggap lagi sebagai ancaman, dan banyak orang kristen mengendurkan sikap militan. Berkat politik keagamaan Konstantinus Agung, banyak anggota hierarki Gereja menjadi pegawai sipil dan memperoleh aneka fasilitas dan privilese. Berakhirnya masa penganiayaan tidak membuat mereka yang mengisolasi diri di padang gurun kembali ke tengah masyarakat. Mereka menganggap padang pasir sebagai tempat yang lebih cocok untuk menggapai hidup yang sempurna dan suci.<sup>4</sup>

Setelah agama Kristen menjadi agama resmi kekaisaran banyak orang dipaksa bertobat. Pertobatan paksa bersifat massal ini jauh dari motivasi murni dan cita-cita luhur. Tidak heran terjadi kemerosotan hidup moral dan religius dibandingkan semangat heroik Gereja Purba,

---

<sup>2</sup> Adolf Heuken, "Askese-Asket" dalam Adolf Heuken, *Ensiklopedi Gereja Jilid I A-B* (Jakarta: Cipta Loka Caraka, 2004). hlm. 154.

<sup>3</sup> Hubertus R. Drobner, *Patrologia* (Judul asli: *Lehrbuch der Patrologie*, diterjemahkan oleh Paolo Stefano dan Francesco Sirleto), (Casale Monferrato: Piemme 1998), hlm. 467; Eddy Kristiyanto, *Sahabat-sahabat Tuhan, Asal Usul dan Perkembangan Awal Tarekat Hidup Bakti* (Yogyakarta: Kanisius, 2001), hlm. 15-16.

<sup>4</sup> Eddy Kristiyanto, *Sahabat-sahabat Tuhan ...*, hlm.16-17; José Cristo Rey García Paredes, *Dari Asal Mulanya hingga ke Era Kita Saat Ini* (Judul Asli: *Theology of Religious Life Covenant and Mission*, diterjemahkan oleh Penerbit Bina Media), (Medan: Bina Media Perintis, 2008), hlm. 1-2.

terutama gereja para martir dan pengaku iman. Mereka yang telah mengenyam formasi di padang gurun kembali lagi ke gurun untuk mempertahankan moralitas dan asa heroik yang tinggi. Para martir dan pengaku iman dianggap sebagai orang kristen sejati. Semangat mereka dipertahankan dan terjelma dalam diri para *monachus* atau rahib.<sup>5</sup>

Gerakan hidup monastik muncul sebagai suatu bentuk protes atas kendurnya kehidupan kristen. Para rahib atau petapa dianggap sebagai ahli waris para martir dan pengaku iman. Bagi Clemens dari Alexandria, hidup sebagai petapa merupakan bentuk kemartiran. Pada zaman Athanasius, hidup membiara sebagai ganti kemartiran fisik sudah diterima secara umum. Monakeisme dilihat sebagai mahkota eksistensi, puncak dan kesempurnaan kristen. Praktek hidup ini ditandai dengan pelaksanaan asketisme.<sup>6</sup>

### ***Inspirasi Hidup***

Tradisi monastik merupakan suatu tanggapan konkrit terhadap panggilan Allah; suatu semangat yang berlebihan akan Sabda Allah. Tradisi ini muncul sebagai suatu perjuangan untuk menjunjung kepatuhan dan kesetiaan kepada perjanjian Tuhan. Para petapa yakin, panggilan ini bertolak dan berakar pada pesan Sabda Allah, khususnya Injil. Monakeisme menjadi model kehidupan yang melaksanakan keutamaan Injil sebagai *regula vitae*.<sup>7</sup>

Terdapat sejumlah tema Alkitab yang menjadi inspirasi dan menjiwai hidup monastik. Misalnya, mengikuti jejak Kristus (Mat 19:21); merindukan komunitas kristen perdana di Yerusalem (Kis 2:44-45; 4:32-35); menyiapkan diri menjadi martir (Mat 10:38; 16:24); memenangkan pergumulan melawan setan (Mat 4:1-11; 13:43); melakukan migrasi asketik dan eksodus spiritual (Kej 12:1; Ibr 11:8-16; Kel 17:11-12; Hos 2:16); mengikuti lorong-lorong Injil (Mat 18:10; Luk 20:36); mengupayakan kembali keadaan Adam-tidak-berdosa (Yes 11:6-8; 65:25); berjaga-jaga dan siap-sedia menantikan hari Tuhan (Mat 24:42; 25:13; 26:41; 1Tes 5:6; 1Ptr 5:8-9; Why 16:5); berfilsafat secara benar (1Kor 1:17-2:16); memenuhi perintah Allah dengan sempurna; praktek doa berkesinambungan (Luk 18:1); hidup menurut Roh (Gal 5:16-26);

---

<sup>5</sup> Eddy Kristiyanto, *Sahabat-sahabat Tuhan ...*, hlm. 17-18.

<sup>6</sup> Eddy Kristiyanto, *Sahabat-sahabat Tuhan ...*, hlm. 26-27.

<sup>7</sup> José Cristo Rey García Paredes, *Dari Asal Mulanya ...*, hlm. 4.

melakukan aktivitas para malaikat yang suci dan murni (Why 4:8); memandang dan memperjuangkan kemuliaan Allah, dan lain-lain.<sup>8</sup>

### **Paham tentang Asketisme**

Panggilan menjadi rahib atau petapa terkait erat dengan asketisme. Untuk mengabdikan Allah, para rahib meninggalkan dunia ramai dan tinggal di pertapaan atau komunitas. Mereka melakukan matiraga secara ketat, memelihara hidup bertarak, tanpa milik pribadi, bekerja keras, taat kepada pemimpin dan mengutamakan doa serta kontemplasi. Mereka yakin bahwa manusia mustahil dapat kembali ke surga kecuali bila memeluk asketisme sebagai cara hidup dan perjuangan terus-menerus melawan setan. Para rahib ingin mengupayakan kedamaian batin melalui pelepasan diri dari keinginan dan penderitaan melalui pengontrolan diri yang sangat ketat, yang biasa disebut dengan *aphateia*. Mereka berusaha menjadi asing di dunia ini dan kurang berminat akan urusan keduniawian terdorong oleh komitmen penyerahan diri yang sempurna dan total kepada Allah.<sup>9</sup>

### ***Antonius Abbas (250/1-356)***

Antonius dan para rahibnya tinggal sendiri di padang gurun untuk menjaga keheningan supaya bisa hidup lebih dekat kepada Allah, membaca dan merenungkan Kitab Suci. Bagi Antonius, askese merupakan jalan penolakan total terhadap pekerjaan daging dan bersikukuh dalam pekerjaan Roh. Dengan askese, seorang rahib membebaskan diri dari hal-hal duniawi yang mengganggu jiwa. Seorang rahib tak cukup mengenakan jubah dan penitensi badaniah. Ia terutama harus menyucikan hati dan budi. Terkenal sebuah ungkapan, "*Habitus non facit monachum*" (jubah tidak menjadikan seseorang menjadi rahib).<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup> Eddy Kristiyanto, *Sahabat-sahabat Tuhan ...*, hlm. 52-55.

<sup>9</sup> Eddy Kristiyanto, *Sahabat-sahabat Tuhan...*, hlm. 56-59; Boniface Ramsey, *Beginning to Read The Fathers* (Britain: SCM Press, 1993), hlm. 149-163; Vittorino Grossi, *Storia della Spitiualità 3/B, La spiritualità dei Padri Latini* (Roma: Borla, 2002), hlm. 107-114.

<sup>10</sup> Eddy Kristiyanto, *Sahabat-sahabat Tuhan ...*, hlm. 63-66; Boniface Ramsey, *Beginning ...*, hlm. 149-150.

### ***Basilius Agung (330-379)***

Basilius mengistilahkan komunitas monastik sebagai *adelphotes* atau *fraternitas*, di mana para rahib saling tukar karisma meniru kehidupan jemaat kristen purba, yang sehat dan sejiwa. Basilius menilai askese sebagai aspek prinsipil. Baginya, askese adalah *medium* untuk membebaskan jiwa dari keterikatan duniawi dan mengantar orang pada persatuan dengan Allah. Askese monastik merupakan kelanjutan dan puncak dari askese kristiani yang harus diupayakan oleh semua orang yang telah menerima baptisan. Kasih kepada Allah dan sesama adalah dasar dari segenap struktur askese. Kehidupan bersama para rahib adalah bentuk hidup yang ideal karena di dalamnya terjadi penyatuan kasih kepada Allah dan sesama. Doa, ketaatan pada pimpinan, kerja tangan dan matiraga menduduki tempat utama dalam hidup seorang rahib.<sup>11</sup>

### ***Evagrius Ponticus (345-399)***

Menurut Evagrius, hidup monastik adalah jalan purifikasi, perjalanan pulang menuju pengetahuan sejati tentang Allah. Kita bisa disembuhkan melalui askese dan praktek-praktek kebajikan (iman, takut akan Allah, pengekangan diri/menjaga kesucian [*enkrateia*], tabah dan pengharapan). Kelima unsur ini merupakan landasan hidup asketik. Menjelang perjalanan terakhir perlu *apatheia* atau *imperturbabilitas* (keteduhan batin yang tak tergoyahkan) dan kasih (*agape*). Evagrius juga mengawaskan delapan kejahatan utama yang harus dihindarkan, yakni rakus, nafsu, gila harta, kesedihan, amarah, kemalasan, kesia-siaan dan kepongahan.<sup>12</sup>

### ***Yohanes Cassianus (360-435)***

Bagi Yohanes Cassianus, hidup monastik adalah jalan pertobatan dan pelayanan kepada Kristus dan sarana untuk meraih kesempurnaan. Seorang rahib sampai kepada kesempurnaan melalui penyangkalan-penyangkalan mendasar dan terus-menerus, yakni penitensi sebagai sarana pembersih jiwa agar diliputi kasih yang murni. Seorang rahib

---

<sup>11</sup> José Cristo Rey García Paredes, *Dari Asal Mulanya ...*, hlm. 39-44; Eddy Kristiyanto, *Sahabat-sahabat Tuhan ...*, hlm. 81-83.

<sup>12</sup> José Cristo Rey García Paredes, *Dari Asal Mulanya ...*, hlm. 64-72; Eddy Kristiyanto, *Sahabat-sahabat Tuhan...*, hlm. 89; Hubertus R. Drobner, *Patrologia ...*, hlm. 483-486.

pertama-tama adalah orang yang menyangkal dunia, keinginan dan kejahatan. Pemurnian dari keinginan-keinginan jahat itu dilakukan dengan mempraktekkan keutamaan-keutamaan yang memperkembangkan kasih. Kasih menyediakan lahan bagi kontemplasi, yang akan menghasilkan keheningan hati, damai dan ketenangan.<sup>13</sup>

Rahib harus waspada terhadap bahaya kecenderungan hati dan roh perzinahan. Agar berhasil, rahib membutuhkan rahmat Allah, kesabaran dan kelembutan hati. Kerja dan doa yang ketat adalah penawar godaan daging dan hati. Berpantang dari hal-hal yang dilarang lebih kecil pahalanya daripada menyangkal hal-hal yang diizinkan karena rasa takwa kepada Allah. Jubah sederhana yang dipakai seorang rahib merupakan tanda kenabian dan apostolis, petunjuk bahwa rahib adalah *Christi miles* yang siap berperang (*expeditus*). Jubah adalah seragam laskar Kristus.<sup>14</sup>

#### *Agustinus (354-430)*

Cita-cita monastik Agustinus diilhami oleh kenangan akan komuntias kristen purba di Yerusalem dan penantian kehidupan para kudus di surga. Ia menyebut biara sebagai tempat pelatihan kasih akan Allah dan sesama. Kehidupan membiara yang dijiwai oleh kasih sayang nyata dalam sikap ugahari dalam askese ekterior (badani) dan ketegasan sikap dalam askese interior (batiniah). Kombinasi ini disebut asketisme kasih sayang, yang tertuju pada kerja tangan dan kontemplasi. Inti hidup asketis adalah loyalitas harian dalam upaya melaksanakan kasih akan Allah dan sesama. Dalam *Regula* 5,1, Agustinus menegaskan bahwa tanda yang membedakan para rahib bukanlah pakaian melainkan cara hidup. Mereka tidak perlu ribut mengenai jenis dan bentuk pakaian, tetapi terutama memikirkan pakaian suci batiniah untuk hati mereka.<sup>15</sup>

---

<sup>13</sup> Eddy Kristiyanto, *Sahabat-sahabat Tuhan ...*, hlm. 95-96; Cristo Rey García Paredes, *Dari Asal Mulanya ...*, hlm. 75-79; Vittorino Grossi, *Storia della Spitiualità ...*, hlm. 127-132; Hubertus R. Drobner, *Patrologia ...*, hlm. 490-492.

<sup>14</sup> Cristo Rey García Paredes, *Dari Asal Mulanya ...*, hlm. 81-82.

<sup>15</sup> Eddy Kristiyanto, *Sahabat-sahabat Tuhan ...*, hlm. 107-110; Cristo Rey García Paredes, *Dari Asal Mulanya ...*, hlm. 44-49; Vittorino Grossi, *Storia della Spitiualità ...*, hlm. 120-127.

### ***Benedictus dari Nursia (480-547)***

Dalam tradisi hidup monastik dunia Barat, Benedictus disebut sebagai legislator utama karena pengaruh Anggaran Dasarnya yang begitu kuat. Ia dikenal dengan sebutan Batrik Rahib Dunia Barat. Benedictus menulis *Regula Monachorum* yang dia sebut sebagai aturan sederhana bagi pemula, awal menuju kesempurnaan. Nilai dan sifat panggilan membiara adalah menjadi pengikut Kristus dan sekolah pelayanan kepada Tuhan. Anggaran Dasar ini disusun dengan gaya dan lingkungan bernuansa asketis. Komunitas adalah sarana bagi para rahib untuk mencapai kesempurnaan rohani. Menjadi seorang rahib berarti merendahkan diri sepenuhnya demi pengabdian kepada Allah. Nilai seluruh hidup para rahib (doa, kerja, makan dan istirahat) *ut in omnibus glorificetur Deus* (agar dalam segala hal Allah dimuliakan).<sup>16</sup>

### **Askese: Iman dan Kerendahan Hati**

Para rahib memaknai askese bukan terutama sebagai tehnik atau keterampilan meraih keheningan dengan metode tertentu, tetapi sarana untuk membangun relasi agar dapat bersatu dengan Allah. Unsur utama askese adalah iman dan kerendahan hati. Iman dan pemurnian batin mengarahkan hati kepada kontemplasi di mana orang mendekatkan diri kepada Kristus, yang adalah tobat, pemurnian hati dan doa, satu-satunya jalan untuk bersatu dengan Allah.<sup>17</sup>

Percaya berarti menyadari diri dicintai dan menjawab cinta itu dengan cinta. Mengasih Allah merupakan ungkapan syukur ketika menyadari bahwa Dialah yang pertama mengasih hingga kengerian salib dan neraka. Hati tertuju kepada luka yang mengalirkan kehidupan. Kasih ini kiranya murni dan realistis, yang tampak dalam kasih persaudaraan.<sup>18</sup>

---

<sup>16</sup> Eddy Kristiyanto, *Sahabat-sahabat Tuhan ...*, hlm.125-138; Cristo Rey García Paredes, *Dari Asal Mulanya ...*, hlm. 83-98; Vittorino Grossi, *Storia della Spitiualità ...*, hlm.132-134.

<sup>17</sup> Oliver Clément, *Alle Fonti con i Padri, i mistici cristiani delle origini testi e commento* (Roma: Città Nuova, 1987), hlm. 146-148.

<sup>18</sup> Agustino di Ippona, *Discorsi* 23:18, "Kita yang ingin mengkontemplasikan Allah, marilah memurnikan hati dengan iman dan menyembuhkannya dengan damai, sebab dorongan yang membuat kita mengasih satu sama lain adalah karunia Allah yang kepada-Nya kita mengarahkan hati." Dikutip dari Oliver Clément, *Alle Fonti con i Padri ...* hlm. 149-150.

Amarah riskan menjadi hasrat untuk berkuasa dan memiliki. Godaan itu berasal dari setan. Akibatnya, askese menjadi lebih berbahaya dari pada berhala. Itulah sebabnya Allah terutama menantikan cinta kasih dan kerendahan hati.<sup>19</sup> Dosa yang diakui dengan kerendahan hati lebih baik dari pada keutamaan yang disertai kesombongan.<sup>20</sup>

Allah sendiri sudi merendahkan hati, sebab Dia adalah kasih. Selain membukakan jalan menuju Allah, kerendahan hati menjadikan Kristus - Allah yang merendahkan diri - sebagai pakaian kita.<sup>21</sup> Tuhan yang telah turun ke neraka, Dialah yang mencari manusia.<sup>22</sup> Karena itu, askese membuat orang waspada dan tidak merasa diri berjasa.<sup>23</sup> Dosa

---

<sup>19</sup> Apoftegmi, *Serie dei detti anonimi* 90, "Kata seorang lanjut usia, 'Aku berkata kepadamu, banyak orang yang memperburuk keadaan tubuh mereka tanpa maksud yang jelas, dan mereka tidak mendapatkan apa-apa. Dari mulut kita keluar bau busuk karena berpuasa, kita tahu Kitab Suci luar kepala, kita mendaras semua mazmur, namun kita tidak memiliki apa yang dicari oleh Allah, yaitu kasih dan kerendahan hati.'" Dikutip dari Oliver Clément, *Alle Fonti con i Padri ...* hlm. 150-151.

<sup>20</sup> Giovanni Crisostomo, *Sull'incomprensibilità di Dio V*, "Bayangkan ada dua kereta. Pada kereta yang satu melekat keutamaan dan kesombongan, pada kereta yang lain dosa dan kerendahan hati. Engkau akan melihat bahwa kereta dengan dosa akan lebih cepat daripada kereta dengan keutamaan. Mengapa? Ingatlah akan orang Farisi dan pemungut cukai. Orang Farisi menyandarkan diri pada kebenaran, puasa dan persepuluhan; sementara pemungut cukai hanya mengucapkan beberapa kata agar dibebaskan dari dosa-dosanya. Allah tidak hanya mendengar kata-kata, tetapi melihat jiwa orang itu. Karena menemukan jiwa yang merendah dan menyesal, orang itu dinyakatan patut menerima belas kasih dan cinta-Nya." Dikutip dari Oliver Clément, *Alle Fonti con i Padri...* hlm. 151.

<sup>21</sup> Isacco di Ninive, *Discorsi ascetici* 20, "Kerendahan hati adalah hiasan keilahian. Dengan menjadi manusia, Kristus memakai kemanusiaan. Demi kerendahan hati, Dia telah hidup bersama kita dalam daging. Ciptaan tidak mungkin mengkontemplasikan Dia yang turun dari tempat tinggi seandainya Dia tidak menjadi manusia dan hidup bersama mereka." Dikutip dari Oliver Clément, *Alle Fonti con i Padri ...* hlm. 152.

<sup>22</sup> Giovanni Climaco, *Scala del paradiso* XXV, "Tak dikatakan: aku sudah berpuasa, aku sudah berjaga-jaga, aku sudah memikul beban berat, tetapi: aku sudah direndahkan, dan segera Tuhan menyelamatkan aku." Dikutip dari Oliver Clément, *Alle Fonti con i Padri ...* hlm. 152.

<sup>23</sup> Giovanni Climaco, *Scala del Paradiso* XXVI. "Aku melihat beberapa orang yang sakit, jiwa maupun fisiknya, karena terganggu oleh dosanya. Mereka terus-menerus berjuang di luar kekuatan mereka. Kepada mereka aku berkata bahwa Allah menilai pertobatan kita bukan dari usaha kita, tetapi dari



berarti membatasi belas kasih. Dan dosa terbesar adalah tidak menghargai belas kasih Allah.<sup>24</sup> Penyerahan diri, yakni penyerahan diri seorang anak, memungkinkan kekuatan kebangkitan diam dalam diri kita, sebab Allah yang menjadi manusia senantiasa tinggal bersama kita.<sup>25</sup>

Manusia ditinggikan bukan karena *pendakian* yang sombong tapi *kedalaman hati yang merendah*. Ia berjalan dari Kristus yang tersalib kepada Kristus yang bangkit. Benediktus memberi ilustrasi tentang kerendahan hati yang menuntun kita dari takut akan Allah kepada kasih yang menyingkirkan ketakutan.<sup>26</sup>

---

kerendahan hati kita." Dikutip dari Oliver Clément, *Alle Fonti con i Padri ...* hlm. 152.

<sup>24</sup> Giovanni Climaco, *Scala del Paradiso V*, "Belas kasih Allah itu tidak ada batasnya, tidak ada yang mengatasinya. Itulah sebabnya orang yang tidak menghargainya akan membawa maut bagi dirinya sendiri." Dikutip dari Oliver Clément, *Alle Fonti con i Padri ...* hlm. 152.

<sup>25</sup> Isacco di Ninive, *Discorsi ascetici 19*: "Wahai insan yang paling kecil, engkau ingin menggapai hidup? Peliharalah dalam dirimu iman dan kerendahan hati, maka engkau akan menemukan Dia yang menjaga engkau dan secara tersembunyi berdiam di hadapanmu. Bila engkau datang kepada Tuhan dengan doa, hendaknya pikiranmu seperti semut, seperti makhluk yang berjalan di atas tanah, seperti seorang anak yang berkata terbata-bata. Di hadapan Dia, jangan katakan apa pun seolah-olah kau tahu. Tapi, hampirilah Tuhan dengan hati seorang anak. Datanglah ke hadapan-Nya untuk menerima kebaikan yang dengannya para bapak membangunkan anak-anak mereka. Telah dikatakan, "Tuhan memberkati anak-anak." Jika Tuhan melihat bahwa engkau dengan sepenuh hati memercayakan diri kepada-Nya lebih daripada kepada dirimu sendiri, maka suatu kekuatan yang tak dikenal akan datang dan tinggal dalam dirimu. Engkau akan merasakan kekuatan Dia yang ada bersamamu." Dikutip dari Oliver Clément, *Alle Fonti con i Padri ...* hlm. 152.

<sup>26</sup> Benedetto di Norcia, *Regula VII*, "Jika mau mencapai puncak kerendahan hati, kita harus membangun tangga seperti yang tampak dalam mimpi Yakub, di mana ia melihat para malaikat naik turun. Tangga naik dan turun menunjukkan bahwa dengan menyombongkan diri kita turun, dan dengan kerendahan hati naik. Tangga yang tegak itu adalah hidup kita di dunia ini, dengannya, melalui hati yang merendah, Tuhan naik sampai ke surga. Anak tangga itu adalah tubuh dan jiwa kita. Pada anak tangga itu dinyatakan panggilan ilahi untuk memastikan bahwa kita naik, yakni anak tangga kerendahan hati. *Tingkat pertama*: pikiran takut akan Allah dan sama sekali tidak pernah melupakan Tuhan. *Tingkat kedua*: tidak mencintai kehendak sendiri dan tidak menyenangkan diri dengan melakukan apa yang kita inginkan, tetapi meniru Tuhan yang berkata, "Aku tidak datang untuk melakukan kehendak-Ku, namun kehendak Dia yang mengutus Aku" (Yoh 6:38). *Tingkat ketiga*: menyerahkan diri sepenuhnya kepada pemimpin, ketaatan

Hal yang secara khusus perlu diperhatikan ialah agar jangan berbual dan menonjolkan diri, supaya hati-hati agar tidak membicarakan praktek askese sendiri atau memuliakan Allah karena segala kebaikan yang dilakukan dalam diri kita atau melalui kita. Narsisme tampak dalam penolakan menguji diri dan percaya pada diri sendiri.<sup>27</sup> Walaupun bisa menyembuhkan jiwa atau tubuh, lebih baik

---

karena kasih kepada Allah, dengan mengikuti Tuhan, yang tentang-Nya Rasul berkata, "Ia taat sampai mati" (Fil 2:8). *Tingkat keempat*: memelihara kesabaran dan ketenangan dalam roh, khususnya bila karena ketaatan, kita berada dalam situasi yang sulit, ditolak bahkan diperlakukan tidak adil. *Tingkat ke lima*: dengan rendah hati mengakui pikiran-pikiran jahat yang menghampiri hati kita atau perbuatan jahat yang kita lakukan di tempat tersembunyi. *Tingkat keenam*: tetap gembira dalam situasi yang buruk, dan apa saja yang diminta untuk dilakukan, merasa diri sebagai pekerja yang buruk dan tak pantas. *Tingkat ketujuh*: menyadari diri sebagai yang paling kecil dan tercela di antara semua, bukan hanya dengan kata-kata, tapi dengan keyakinan hati yang sesungguhnya. *Tingkat kedelapan*: tidak melakukan sesuatu di luar yang diperintahkan aturan umum biara dan teladan para orang tua. *Tingkat kesembilan*: menjaga lidah dan pada saat *silentium* tidak berkata apa pun kecuali diminta. *Tingkat kesepuluh*: tidak cenderung tertawa, sebab ada tertulis, "Orang bodoh tertawa terbahak-bahak, sedangkan orang pintar diam-diam tersenyum" (Sir 21:20). *Tingkat kesebelas*: bicara sedikit tetapi penuh makna, dengan kelembutan, tidak menyeringai, dengan kerendahan hati, tanpa semburan suara, sebab ada tertulis: seorang bijak dikenal karena ia berbicara sedikit. *Tingkat kedua belas*: dengan tetap rendah hati menjadi tanda kerendahan hati bagi mereka yang melihatnya. Ketika semua anak tangga ini dijalani, seorang biarawan akan sampai kepada kasih Allah, menjadi sempurna dan mengusir ketakutan. Semuanya dijalani seakan-akan sesuatu yang alami dan bukan lagi karena takut akan neraka, namun karena kasih Kristus dan demi kegembiraan yang bersumber dari keutamaan." Dikutip dari Oliver Clément, *Alle Fonti con i Padri ...* hlm.153-154.

<sup>27</sup> Benedetto di Norcia, *Regola, Prologo 29-30*, "Mereka yang takut akan Tuhan tidak membanggakan kepatuhan mereka. Mereka melihat bahwa setiap yang baik dalam diri mereka tidak berasal dari diri mereka, tetapi dari Tuhan. Mereka memuliakan Dia yang berkarya dalam diri mereka dengan berkata seperti nabi: bukan kepada kami ya Tuhan, bukan kepada kami, melainkan kepada nama-Mulah diberi kemuliaan (Mzm 113:9)." Apoftegmi, *Serie dei detti anonimi* 124: "Suatu hari, di lembah di mana terdapat kamar-kamar yang kecil (*celle*) untuk para rahib, ketika diadakan sebuah pesta, para saudara makan bersama. Seorang saudara berkata kepada petugas yang melayani, "Saya tidak makan makanan yang direbus, hanya sedikit roti. Seorang yang bertugas melayani memanggil saudara yang lain dan berkata di hadapan semua saudara, "Saudara ini tidak makan makanan yang dimasak. Berikanlah kepadanya sedikit roti." Lalu, seorang saudara yang sudah tua, sambil berdiri, berkata

*berbohong* dan membiarkan hal itu tidak diketahui orang dari pada mengatakannya untuk memperoleh kemuliaan bagi diri sendiri sebab Allah dan iman orang yang menerima penyembuhan itulah yang menyembuhkannya.<sup>28</sup>

Kerendahan hati memungkinkan pengampunan. Orang yang rendah hati memilih diam ketika mengalami penghinaan.<sup>29</sup> Orang tidak boleh merasa puas dengan berbicara terlalu banyak tentang cinta dengan kata-kata. Kerendahan hati mesti nyata dalam hidup sehari-hari<sup>30</sup> dan membuat orang tak merasa telah meraih keberhasilan menjadi

---

kepada saudara yang telah meminta roti tadi, "Lebih baik engkau makan daging di kamarmu daripada memberitahu kepada semua saudara apa yang kau lakukan." Dikutip dari Oliver Clément, *Alle Fonti con i Padri ...* hlm. 155.

<sup>28</sup> Apoftegmi, *Longino 3*, "Seorang perempuan yang menderita kanker rahim mendengar sesuatu tentang Abbas Longinus lalu pergi untuk menjumpainya. Dia tinggal 8 mil jauhnya dari Aleksandria. Abbas itu sedang mengumpulkan kayu di tepi laut ketika perempuan itu menjumpainya. Sambil menghampirinya, perempuan itu berkata, "Bapa, di mana Longinus, hamba Tuhan itu tinggal?" Melihat bahwa perempuan itu tidak tahu dialah orangnya, Longinus menjawab, "Mengapa engkau mencari penipu ulung itu? Jangan pergi kepadanya, dia itu seorang pendusta. Apa yang terjadi denganmu?" Perempuan itu menunjukkan penyakitnya. Sambil membuat tanda salib di atas penyakit perempuan itu, dia menyuruhnya pergi, "Pergilah, Allah akan menyembuhkanmu, sebab Longinus tak dapat memberimu sesuatu apa pun yang berarti." Perempuan itu percaya akan kata-kata itu, dan sembuh seketika itu. Ketika memberitahu kejadian itu kepada orang lain, sambil bercerita tentang orang tua itu, perempuan itu akhirnya tahu bahwa orang itu adalah abbas Longinus." Dikutip dari Oliver Clément, *Alle Fonti con i Padri ...* hlm. 155.

<sup>29</sup> Apoftegmi, *Serie di detti anonimi 171 e 173*, "Suatu hari seorang yang sudah lanjut usia ditanya tentang makna kerendahan hati, dan dia berkata, "Kerendahan hati adalah mengampuni saudara kita yang telah menghina kita sebelum dia sendiri minta maaf." Seorang saudara bertanya kepada seorang yang tua, "Apa itu kerendahan hati?" Saudara tua itu menjawab, "Berbuat yang baik kepada mereka yang berbuat jahat kepada kita." Saudara muda itu berkata lagi, "Seandainya tidak mungkin, apa yang harus dilakukan?" Saudara tua itu berkata, "Pergilah dari orang yang menghina dan tetaplah diam." Dikutip dari Oliver Clément, *Alle Fonti con i Padri ...* hlm. 156.

<sup>30</sup> Apoftegmi, *Matoes 5*, "Seorang saudara pergi kepada Abbas Matoes dan berkata, "Bagaimana para skeptis bisa melakukan lebih dari yang dikatakan dalam Kitab Suci, mencintai musuh lebih daripada diri sendiri?" Abba Matoes berkata, "Menurut saya, karena saya sendiri belum mengasihi sebagai diriku orang yang mengasihi aku." Dikutip dari Oliver Clément, *Alle Fonti con i Padri ...* hlm. 156.

abdi Allah.<sup>31</sup> Kerendahan hati terkait dengan keheningan batin. Pikiran yang diliputi rasa bersalah harus disingkirkan, namun yang lebih penting ialah menjaga keheningan dan diam bila ada penghinaan, seperti Yesus yang diam di hadapan Pilatus.<sup>32</sup>

Keheningan menjadikan kita penuh perhatian dan memungkinkan percakapan dengan Allah melampaui kata-kata. Kerendahan hati dan keheningan adalah unsur kemiskinan batin dan penyangkalan diri. Manusia yang menjauhkan diri dari pikiran dan rencananya sendiri pergi ke padang gurun, menjadi petualang Allah. Gurun yang sesungguhnya ada dalam hati.<sup>33</sup>

Manusia gelisah dan cemas karena hidup penuh ketidakpastian, kesulitan, penyakit dan suatu saat akan mati. Kematangan rohani diperoleh melalui 'kenangan akan kematian. Bila ingatan kita lebih tertuju kepada Kristus, pemenang atas maut, maka ingatan akan kematian akan menjadi ingatan bahagia. Tiada lagi yang lain selain dari kebangkitan. Kegelisahan akan menjadi keyakinan dan kepahitan menjadi kemanisan. Karena itu perlulah meminta dan menerima

---

<sup>31</sup> "Menjelang wafatnya, seorang rahib besar mengaku belum mulai mengabdikan Tuhan. Para saudara berkumpul sekitar abbas Sisoës yang hampir meninggal dan meminta suatu *nasihat*. "Bagaimana saya bisa mengucapkan sepatah kata pun kepadamu, sementara aku sendiri belum mulai bertobat?" jawab Sisoës. Abba Pambo juga menceritakan hal yang serupa." Dikutip dari Oliver Clément, *Alle Fonti con i Padri...* hlm. 156.

<sup>32</sup> Apoftegmi, *Bessarione* 10, "Seorang saudara bertanya kepada Abbas Bessarion, "Bapa sedang buat apa?" Jawabnya, "Tetaplah tinggal dalam keheningan dan jangan memikirkan dirimu sendiri"; Apoftegmi, *Sisoës* 5, "Sisoës berkata, 'Saya tidak berdoa lagi untuk dosa. Sejak usia 30 tahun saya mengulangi, 'Tuhan Yesus, lindungilah aku dari kata-kataku.' Dan inilah sebabnya aku jatuh tiap hari akibat komentar atas dosa"; Apoftegmi, *Agatoni* 15, "Abbas Agaton selama tiga tahun menempatkan batu kecil di mulutnya, bukan untuk menjadi ahli pidato, tetapi menyiapkan diri supaya diam"; Apoftegmi, *Abba Isaia*, *Logos* 25, "Jika seseorang menuduhmu atas sesuatu yang kau lakukan atau yang tidak kau lakukan, jika engkau tetap diam, hal itu sesuai dengan kodrat Yesus. Jika engkau menjawab, 'Tetapi, apa yang telah kuperbuat? Hal itu tidak sesuai dengan kodratmu. Engkau melawan kodratmu jika engkau membalas kata dengan kata.'" Dikutip dari Oliver Clément, *Alle Fonti con i Padri ...* hlm. 157.

<sup>33</sup> Giovanni Climaco, *Scala del Paradiso* XI, "Sahabat keheningan mendekatkan diri kepada Allah. Dalam rahasia ia menemui Dia dan menerima terang-Nya." Dikutip dari Oliver Clément, *Alle Fonti con i Padri ...* hlm. 157.

kegelisahan sebagai rahmat.<sup>34</sup> Ingatan akan kematian adalah sarana kontemplasi yang lebih dalam.<sup>35</sup>

Kerendahan hati dan ingatan akan kematian terkait dengan *anugerah air mata*. Pada awalnya air mata terasa pedih dan menyakitkan hingga terang Roh menyadarkan kita akan situasi diri kita yang ringkih. Dalam Roh, penderitaan dijadikan kelembutan. Air mata menjadi air mata syukur dan kegembiraan.<sup>36</sup> Saat itu, air mata adalah aliran yang dibarui dari air baptis, dari air murni yang taat kepada Roh. *Baptisan Roh* sama dengan *baptisan air mata*. Bila kita menjadikan kecemasan sebagai doa, kita menjadikannya damai dan terang.<sup>37</sup>

---

<sup>34</sup> Apoftegmi: "Kata seorang yang lanjut usia, 'Manusia yang selalu menghadirkan gambaran kematian di depan matanya akan mengalahkan sifat tawar hati.'" Giovanni Climaco, *Scala del Paradiso VI, gradino 16*, "Kesadaran sempurna akan kematian membebaskan orang dari kecemasan." Giovanni Climaco, *Scala del Paradiso VI, gradino 20*, "Ingatan akan kematian memberikan sesuatu yang tidak dapat hancur kepada aktivitas jiwa." Giovanni Climaco, *Scala del Paradiso VI, gradino 22*, "Ingatan akan kematian adalah sebuah rahmat yang ditambahkan kepada anugerah-anugerah lain yang diberikan Tuhan kepada kita." Giovanni Climaco, *Scala del Paradiso VI, gradino 26*, "Tidak mungkin menjalani hari baru dalam iman, jika kita tidak memikirkannya sebagai hari terakhir dalam hidup kita." Oliver Clément, *Alle Fonti con i Padri ...* hlm. 158.

<sup>35</sup> Isacco di Ninive, *Discorsi ascetici 39*, "Ingatan akan kematian adalah pikiran pertama yang dengannya kasih Allah menuntun jiwa kepada kehidupan dan memenuhi hati manusia. Ketika menunjukkan kehidupan, kuasa ilahi menaruh pikiran ini dalam hati kita sebagai suatu dasar. Jika manusia tidak memadamkannya akibat komplikasi hidup dan kesia-siaannya, tetapi membiarkannya bertumbuh dalam damai, pikiran itu membawanya kepada kontemplasi yang lebih dalam, yang tentangnya tidak mungkin lagi berkata apa-apa."

<sup>36</sup> Evagrio Pontico, *La preghiera 5*, "Pertama-tama berdoalah untuk menerima anugerah air mata, untuk melunakkan kerasnya hatimu dengan penyesalan." Evagrio Pontico, *Specchio per i monaci 53*, "Pertobatan dan kerendahan hati meluruskan jiwa. Belarasa dan kemanisan menguatkannya." Evagrio Pontico, *Specchio per le monache 39*, "Kesedihan adalah sesuatu yang berat dan pertentangan adalah sesuatu yang tak tertahankan. Namun, air mata di hadapan Allah lebih kuat daripada keduanya." Dikutip dari Oliver Clément, *Alle Fonti con i Padri ...* hlm. 159.

<sup>37</sup> Giovanni Crisostomo, *Sull'incomprensibilità di Dio V*, "Orang yang berdoa pada saat mengalami kecemasan akan melihat kegembiraan besar dalam jiwanya. Seperti embun, ketika naik ke atas, membuat langit jadi gelap, lalu sekali air yang dikandungnya ditumpahkan, datang udara segar dan terang. Demikian juga kecemasan, bila kecemasan bertumpuk di hati kita,

Misteri air mata menggambarkan misteri Golgota, sengsara suci, di mana semua derita dunia disatukan, dari sana bermula semua suka cita. Maka tetaplah berdiri di kaki salib seperti Yohanes dan Maria.<sup>38</sup> Melalui air mata perlahan-lahan, timbul senyum ibarat senyum seorang anak.<sup>39</sup> Sebagaimana bumi diciptakan berawal dari air pertama, demikian manusia dijadikan baru mulai dari air yang berasal dari air matanya.<sup>40</sup>

*Sebagai orang asing di dunia*, manusia rohani menemukan tempat tinggal dalam Allah. Cintanya yang telah berubah diterangi dalam kontemplasi wajah isan Tuhan. Ia mengalami kegembiraan sejati. Suka cita dalam Bapa dan Putera, suka cita yang hampir sama dengan Roh Kudus dan Kerajaan Allah, yang melalui Yesus kita ikut ambil bagian di dalamnya. Dengan iman, kerendahan hati dan suka cita sejati, manusia menemukan dirinya sebagai anak dalam Putera yang dimahkotai dengan api Roh Kudus. Ia memperoleh anugerah kebebasan sejati.<sup>41</sup>

---

pikiran kita tenggelam dalam kegelapan, tapi ketika kecemasan disertai doa dan air mata, kecemasan dihalau dan suatu terang besar memenuhi jiwa. Ibarat sinar matahari, rahmat Allah dipancarkan dalam hati orang yang berdoa." Dikutip dari Oliver Clément, *Alle Fonti con i Padri ...* hlm. 160.

<sup>38</sup> Apoftegmi, *Poemen* 151, "Abbas Yosef bercerita tentang abbas Isak berkata, "Suatu hari saya duduk dekat abba Poeman, dan aku melihat dia ekstase, dan karena aku dapat dengan bebas bicara kepadanya, saya bertanya, "Katakanlah kepadaku, kau dari mana?" Dalam kebingungan dia menjawab, "Pikiranmu ada di sana, di mana ada Maria, bunda Allah yang suci, yang menangis pada salib Penyelamat. Aku ingin senantiasa menangis demikian." Dikutip dari Oliver Clément, *Alle Fonti con i Padri ...* hlm. 160.

<sup>39</sup> Giovanni Climaco, *Scala del Paradiso* VII, Gradino, 38, "Orang yang menjalani hidup dengan air mata batiniah, pasti berujung pada pesta. Orang yang telah mengenakan air mata bahagia seperti pakaian pengantin mengetahui senyum rohani jiwa." Dikutip dari Oliver Clément, *Alle Fonti con i Padri ...* hlm. 161.

<sup>40</sup> Diadoco di Fotica, *Cento capitoli gnostici* 60, "Sukacita permulaan adalah satu hal, dan kesempurnaan adalah hal lain. Yang pertama tidak bebas dari imaginasi, yang kedua adalah kekuatan bagi kerendahan hati. Di antara keduanya mengalir kesedihan yang terberkati dan air mata tanpa rasa sakit." Dikutip dari Oliver Clément, *Alle Fonti con i Padri ...* hlm. 161.

<sup>41</sup> Sebuah teks dari abad II menggarisbawahi, kegembiraan adalah ciri otentik manusia. Erma, *Il Pastore* 42:1-4: "Pakailah kegembiraan, tempat kegembiraan ilahi, jadikanlah itu kesukaanmu. Sebab hanya manusia yang riang bisa bertindak benar, berpikir lurus, menempatkan kesedihan di bawah kakinya. Sebaliknya, manusia yang sedih, selalu berbuat yang jahat: terutama berbuat yang jahat dengan menyusahkan Roh Kudus, yang diberikan kepada

## **Penutup**

Askese dalam pengertian yang luas bukanlah sesuatu yang khas kristen. Agama-agama sebelum kekristenan sudah mempraktekkan askese bahkan dalam karier dunia profan, seperti atlet dan militer. Dalam lingkup kekristenan, askese secara khusus dipraktekkan oleh para rahib dan petapa yang memilih menyendiri ke padang gurun dengan matiraga, puasa dan doa mengejar kesempurnaan kristiani. Kendati kebiasaan dan praktek askese dunia non kristen turut mewarnai praktek askese di kalangan para rahib, namun askese di kalangan monastik kristen memiliki makna yang jauh lebih dalam. Askese bukan terutama menyangkut latihan fisik, namun sebagai sarana untuk mengejar kesempurnaan. Nilai-nilai dan bentuk-bentuk askese yang dipraktekkan di tengah pemeluk hidup monastik lebih menekankan nilai rohani, kesatuan hati, keugaharian, kerja dan pelayanan, iman dan kerendahan hati sebagai jalan untuk mencapai kesatuan dengan Allah.

====0000====

---

manusia sebagai kegembiraan; lalu ia melakukan kejahatan dengan tidak berdoa kepada Tuhan, sebab doa orang yang bersedih hati tidak memiliki daya untuk naik hingga ke altar Allah. Kesedihan yang dicampur dengan doa, menghalanginya naik, seperti cuka yang dicampur dengan anggur akan menghilangkan aromanya. Karena itu bersihkanlah hatimu dari kesedihan yang jahat, dan engkau akan hidup bagi Allah. Juga mereka yang ditelanjangi dari kesedihan akan hidup bagi Allah dalam kegembiraan." Dikutip dari Oliver Clément, *Alle Fonti con i Padri ...* hlm. 162.

## DAFTAR PUSTAKA

- Clément, Oliver. *Alle Fonti con i Padri, i mistici cristiani delle origini testi e commento*. Roma: Città Nuova, 1987.
- Drobner, Hubertus R. *Patrologia* (Judul asli: *Lehrbuch der Patrologie*, diterjemahkan oleh Paolo Stefano dan Francesco Sirleto). Casale Monferrato: Piemme 1998.
- Gribomont, J. "Ascesi" dalam Angelo di Berardino (ed), *Dizionario Patristico e di Antichità Cristiane*, vol. I. Genova: Marietti, 1999.
- Grossi, Vittorino. *Storia della Spitiualità 3/B, La spiritualità dei Padri Latini*. Roma: Borla, 2002.
- Heuken, Adolf. "Askese-Asket" dalam Adolf Heuken, *Ensiklopedi Gereja Jilid I A-B*. Jakarta: Cipta Loka Caraka, 2004.
- Kristiyanto, Eddy. *Sahabat-sahabat Tuhan, Asal Usul dan Perkembangan Awal Tarekat Hidup Bakti*. Yogyakarta: Kanisius, 2001.
- Paredes, José Cristo Rey García. *Dari Asal Mulanya hingga ke Era Kita Saat Ini* (Judul Asli: *Theology of Religious Life Covenant and Mission*, diterjemahkan oleh Penerbit Bina Media). Medan: Bina Media Perintis, 2008.
- Ramsey, Boniface. *Beginning to Read The Fathers*. Britain: SCM Press, 1993.