

365 renungan

## Keheningan Dan Kesendirian

Matius 4:1-11; 26:36-46

Pada waktu itu pergilah Yesus ke bukit untuk berdoa dan semalam-malaman Ia berdoa kepada Allah.

- Lukas 6:12

Sebelum melakukan tugas-tugas-Nya, Yesus kerap menghabiskan waktu bersama Bapa-Nya dalam keheningan. Dia memulai pelayanan publik-Nya dengan menghabiskan empat puluh hari sendirian di padang gurun. Sebelum memilih dua belas murid-Nya, Dia berdoa semalam-malaman (Luk. 6:12). Ketika akan menjalani kematian di kayu salib, Yesus juga menghabiskan waktu bersama Bapa di Taman Getsemani.

Terkoneksi dengan Allah dan dengan diri dapat lebih maksimal dirasakan ketika seseorang berada dalam kesendirian dan keheningan. Walaupun istilah dalam bahasa Indonesia adalah kesendirian (aloneness/solitude), tapi maknanya berbeda dengan kesepian (loneliness). Loneliness adalah mengalami kekosongan batin, sementara solitude adalah mengalami kepenuhan batin walaupun berada dalam kesendirian. Yesus Kristus memanggil kita dari kesepian kepada kesendirian. Seseorang bisa merasa sangat kesepian walaupun berada di tengah orang banyak, tetapi seorang yang dalam kesendirian bisa mengalami kepenuhan karena ia terkoneksi dengan Tuhan dan dengan dirinya.

Solitude lebih merupakan kondisi hati dan bukannya tempat. Richard Foster mengatakan bahwa solitude bisa dialami di sepanjang waktu dan kondisi, apakah ketika sedang berada di tempat keramaian atau di tempat sepi. Ketika memiliki solitude di dalam batin maka kita tidak takut berada sendirian karena tahu kita tidak sendirian, ada Tuhan yang selalu hadir bersama kita. Kita pun tidak takut berada di tengah keramaian karena orang-orang tersebut tidak mengontrol hidup kita. Hal ini menyebabkan adanya kebebasan. Ketika secara fisik berada sendirian, maka fokusnya bukan untuk menghindari orang lain tetapi untuk bisa mendengar suara Tuhan dengan lebih jelas.

Saat melakukan solitude kita juga mengalami keheningan (silence). Meskipun fokus dari silence adalah tidak berbicara, tapi selalu melibatkan usaha untuk mendengarkan. Jika hanya tidak berbicara tapi tidak mendengarkan Allah, maka itu bukan mengalami keheningan.

Seperti Yesus yang selalu mencari kesendirian di tengah kesibukan pelayanan, demikian pula kita dalam keseharian di tengah kesibukan pekerjaan kita. Belajarlah untuk memiliki keheningan bersama Tuhan Yesus agar Anda selalu terkoneksi dengan-Nya dan peka mendengar suara-Nya.

## Refleksi Diri:

- Apakah Anda sering merasa kesepian? Sudahkah Anda mencari kesendirian agar terkoneksi dengan Allah yang selalu hadir bersama Anda?
- Apa yang ingin Anda lakukan untuk mencari keheningan di dalam kesendirian?