

Memahami Keheningan sebagai Persiapan Batin Umat dalam Mengikuti Perayaan Ekaristi

Bartolomeus Sihite^{1*}, Evimawati Harefa², Irminda Mitrang Fani Waruwu³
¹⁻³ STP Dian Mandala Gunungsitoli, Indonesia

Alamat: Jl. Nilam No. 04, Ilir Gunungsitoli

Korespondensi penulis: bartolomeus.sihite@stpdianmandala.ac.id

Abstract. *In the celebration of the Eucharist, silence is an important element in liturgical celebrations. Liturgical silence is a means that sends people into the inner world where God is personally experienced. Silence is a time when people listen and absorb God's Word and bear fruit in their daily lives through words, actions and deeds. The author's purpose in making this scientific paper is to urge the people to maintain silence while participating in the Eucharistic Celebration, so that all people can prepare themselves and mind to follow and carry out the Eucharistic Celebration with a calm heart and mind. The method of writing this thesis is a literature review. This scientific work was compiled based on the author's concern about the lack of appreciation of the people in participating in the Eucharistic Celebration. It is undeniable that there are things that disturb the silence during the Eucharistic Celebration, such as the noise in the sacrament when the officers are preparing themselves, and the sound of mobile phones ringing. Therefore, before the Eucharistic Celebration, it is highly recommended that silence can be created, both in the church and in the area around the church. This paper recalls that silence can be created through prayer. And the most important thing in prayer is not to first seek what we want, but to be aware of the desire and inner movement that is driven by God Himself.*

Keywords: *Eucharist, Silence, Soul.*

Abstrak. Dalam Perayaan Ekaristi, keheningan merupakan elemen penting dalam perayaan liturgis. Keheningan liturgis merupakan sarana yang menghantar orang untuk masuk ke dalam dunia batin di mana Tuhan dialami secara pribadi. Hening adalah saat di mana umat mendengarkan sekaligus meresapkan Sabda Tuhan dan berbuah dalam hidup sehari-hari lewat kata-kata, tindakan dan perbuatan. Tujuan penulis membuat karya ilmiah ini adalah menghimbau umat untuk menjaga keheningan selama mengikuti Perayaan Ekaristi, sehingga seluruh umat dapat menyiapkan diri dan batin untuk mengikuti dan melaksanakan Perayaan Ekaristi dengan hati dan pikiran yang tenang. Metode yang dipakai dalam karya tulis ini adalah kajian pustaka. Karya ilmiah ini disusun atas keprihatinan penulis akan kurangnya penghayatan umat dalam mengikuti Perayaan Ekaristi. Tidak dapat dipungkiri bahwa ada saja hal-hal yang mengganggu keheningan pada saat Perayaan Ekaristi, seperti suara ribut di sakristi pada saat petugas mempersiapkan diri, dan suara *handphone* berdering. Oleh karena itu sebelum Perayaan Ekaristi, sangat dianjurkan agar keheningan dapat tercipta, baik dalam gereja maupun di area sekitar gereja. Karya tulis ini menghimbau kembali bahwa keheningan dapat tercipta melalui berdoa. Dan hal terpenting dalam doa adalah pertama-tama bukan mencari apa yang kita inginkan, tetapi menyadari gerak keinginan dan gerak batin itu yang digerakkan oleh Allah sendiri.

Kata kunci: Batin, Ekaristi, Keheningan

1. LATAR BELAKANG

Gereja merupakan himpunan umat Allah yang beriman kepada Yesus Kristus di mana seluruh umat diundang untuk mendengarkan sabda Allah dan merayakan karya keselamatan. Gereja dikatakan sebagai Sakramen yang menjadi tanda dan sarana persatuan mesra Allah dengan seluruh umat. Dalam Gereja Katolik ada tujuh sakramen, salah satunya adalah Sakramen Ekaristi. Sebagai sakramen, Ekaristi merupakan tanda dan sarana persatuan dengan Allah dan kesatuan umat Allah untuk menghaturkan syukur dan mengalami kehadiran Kristus (Paus Yohanes Paulus II, 2003, no. 1).

Mengikuti Perayaan Ekaristi menjadi tanda kesediaan menerima sapaan Tuhan untuk bersatu dengan-Nya dalam ikatan cinta seperti yang dialami para murid ketika perjamuan makan. Dalam ikatan cinta itu Yesus mengajari mereka untuk saling melayani dan saling menolong sebagaimana yang Yesus contohkan. Hal ini juga ditegaskan oleh Yohanes dalam Injilnya “jadi jikalau Aku membasuh kakimu, Aku yang adalah Tuhan dan Gurumu, maka kamu pun wajib saling membasuh kakimu; sebab aku telah memberikan teladan kepada kamu, supaya kamu juga berbuat sama seperti yang telah Kuperbuat kepadamu” (Yoh 13:14-15). Maka umat yang telah dipersatukan dalam ikatan cinta kasih itu, hendaknya saling mencintai dan saling melayani satu sama lain seperti yang telah diperintahkan oleh Yesus sendiri (Martasudjita, 2005, hlm. 243).

Konsili Vatikan II Konstitusi tentang Liturgi Suci (*Sacrosanctum Concilium*) mengatakan bahwa karya terbesar itu, Kristus selalu hadir untuk mendampingi Gereja-Nya, Ia hadir baik dalam kurban Misa maupun dalam pribadi imam sebagai pemimpin Perayaan Ekaristi. Pada saat Gereja memohon dan bermazmur kepada-Nya, Ia sendiri berjanji: bila dua atau tiga orang berkumpul dalam nama-Ku, di situlah Aku berada di antara mereka (Mat 18:28). Saat Roh Kudus datang dan Gereja mulai mempersembahkan Ekaristi, Yesus tidak akan sendirian lagi karena umat telah dipersatukan dalam Dia. Yesus Sang Kepala tidak lagi menjadi satu-satunya imam tetapi Ia masih tetap menjadi satu-satunya korban persembahan dalam Perayaan Ekaristi (Paus Paulus VI, 1965, no 7).

Dengan menciptakan keheningan dan mempersiapkan batin untuk menyambut Kristus, Dia datang mengisi hati sehingga pikiran dan hati terpusat kepada-Nya. Dalam perjamuan kudus ini Tuhan Yesus menyatakan diri-Nya dalam rupa Roti dan Anggur yang telah dikonsekrasikan (Konsili Vatikan II, no 7). Dengan menyambut Tubuh dan Darah-Nya, Yesus ingin mewujudkan kesatuan cinta dengan umat-Nya. Hubungan pribadi yang intim antara Allah dan manusia secara individu, direalisasikan di sini, yaitu melalui Tuhan memberikan Diri-Nya kepada kita dan kita merespon dengan iman dan kesetiaan, yang disebut komuni.

2. KAJIAN TEORITIS

Ekaristi adalah misteri iman yang merupakan rangkuman dan ringkasan iman kita sendiri. Ekaristi menjadi misteri iman memiliki arti yang memungkinkan kita untuk mengenali dengan penuh rasa syukur bahwa dalam Ekaristi, Yesus Kristus membuat diri-Nya sungguh-sungguh hadir dalam tubuh dan darah-Nya, jiwa dan keilahian-Nya. Untuk itu, menerima Komuni Kudus sangat bermanfaat bagi kehidupan kita. Melalui Komuni

Kudus kita dapat menemukan seluruh bagian penting dan mendasar dari iman Katolik kita dalam Ekaristi, sehingga kita pun dapat mewujudkan dalam kehidupan kita sehari-hari (Rafaelli, hlm. 24)

Paus Benediktus XVI dalam dokumen *Sacramentum Caritatis* mengatakan bahwa “Ekaristi menjadi misteri dalam iman untuk kita imani, kita rayakan dan kita hidupi sebagaimana diimani, dirayakan dan dihidupi oleh Gereja”. Iman Gereja pada dasarnya adalah sebuah iman Ekaristi, terutama makan di meja Ekaristi. Untuk itu, dapat dikatakan bahwa misteri iman merupakan rencana kasih Allah bagi keselamatan manusia yang dinyatakan dalam Kristus. Misteri tersebut diwahyukan secara penuh dalam Kristus. Namun, Allah yang penuh misteri tersebut mengatasi budi dan pemahaman manusia. Pada dasarnya, bukan budi manusia yang menanggapi Allah, melainkan kemuliaan Ilahi yang merangkul manusia. Dalam hal ini, iman Ekaristi merupakan kebenaran objektif yang diwahyukan dan dipercaya atau penyerahan diri secara pribadi kepada Allah. Sebab iman adalah tanggapan yang bebas, bertanggung jawab dan utuh (Paus Benediktus XVI, no. 6).

Kehadiran Tuhan Yesus dalam rupa roti dan anggur sungguh-sungguh merupakan kehadiran yang nyata dan real. Paus Yohanes Paulus II menyebut kehadiran Kristus dalam Ekaristi itu merupakan kehadiran yang paling penuh, yang artinya “kehadiran substansial (esensial) di mana Kristus hadir secara penuh bersama dengan umat Allah. Inilah misteri perubahan substansi roti dan anggur menjadi substansi Tubuh dan Darah Kristus yang disebut sebagai misteri iman”. Dengan misteri ini, budi manusia sungguh sadar akan keterbatasannya. Gereja meyakini bahwa dalam Sakramen Ekaristi, Tubuh dan Darah Yesus Kristus hadir secara nyata dan esensial yang dilambangkan dengan roti dan anggur (Martasudjita, hlm. 36).

3. METODE PENELITIAN

Tulisan ini menggunakan metode kajian pustaka (*library research*). Penulis memulainya dengan mengumpulkan dan membaca buku-buku dan artikel yang berkaitan dengan judul ini. Setelah memadai dan sesuai dengan judul ini, maka penulis merangkumnya menjadi karya ilmiah.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Ekaristi Sebagai Perayaan Keheningan Batin

Ekaristi merupakan perayaan keheningan batin. Dalam Perayaan Ekaristi kita diajak untuk hening agar dalam batin dan hati benar-benar merasakan kehadiran Allah. Dalam

keheningan batin kita terbuka dan siap mendengarkan suara Allah yang lembut. Liturgi Sabda mengajak kita hening untuk mendengarkan sabda Tuhan sehingga dapat direnungkan. Sabda Tuhan bukanlah sabda yang kosong tetapi sabda Tuhan yang hidup di tengah-tengah kita. Sabda Tuhan penuh daya dan kekuatan yang mengubah hidup dan pribadi kita. Keheningan tidak seharusnya dianggap sebagai putusnya waktu perayaan yang satu dan yang selanjutnya. Melainkan harus sungguh menjadi momen ritual sejati, yang melengkapi doa vokal, nyanyian dan bahasa tubuh. Keheningan adalah bagian dari liturgi, misteri yang lebih agung, yang melampaui semua kata, mengundang kita dalam keheningan. Keheningan ini haruslah keheningan yang penuh bukan sekedar ketiadaan ungkapan verbal dan bahasa tubuh. Jadi seseorang harus hening ini sungguh merupakan aktivitas dan bukan tidak melakukan apapun (Frans Sugiono, hlm. 98).

Liturgi Ekaristi dan komuni merupakan persatuan dan ungkapan kita kepada Tuhan untuk menyambut dengan tangan dan hati yang terbuka. Kita dapat merasakan kehadiran Tuhan ketika membuka hati sepenuhnya kepada-Nya. Pada saat komuni, Tuhan datang dan masuk dalam relung hati kita yang terdalam, bukan hanya dengan kata-kata atau sapaan melainkan dengan kehadiran fisik-Nya yang menyembuhkan. Keheningan batin merupakan simbolisasi yang hebat mengenai persatuan kita dengan Allah. Keheningan batin merupakan tanda keterbukaan batin kita kepada Allah yang paling dalam. Dengan keheningan dan membuka hati untuk Tuhan, seruan dan doa dapat didengarkan oleh-Nya. Kita disiapkan untuk mendengarkan Allah yang masuk dalam hati dan batin kita. Pada saat hening dalam doa, kita membuka seluruh hidup sehingga mampu menerima dan mendengarkan Tuhan yang sedang berbicara.

Keheningan batin dapat dicapai dengan ketiadaan ingatan, rencana, percakapan dalam hati tanpa kegelisahan. Dalam Injil dikatakan bahwa Sang Kristus sendiri berdoa dalam keheningan, khususnya pada waktu malam (Luk 6:12) atau dengan menarik diri ke tempat yang sunyi (bdk. Luk 5:16; Mrk 1:35). Keheningan ini adalah ciri dari meditasi akan Sabda Allah, yang digambarkan secara khusus dalam sikap Maria di hadapan misteri Putra-Nya (Luk 2:19). St. Basil merenungkan keheningan tidak hanya sebagai kebutuhan asketis hidup monastic, tetapi sebagai syarat untuk berjumpa dengan Allah. Keheningan mengawali dan mempersiapkan waktu khusus ketika kita memiliki jalan masuk kepada Allah, sehingga kita dapat berbicara dari muka ke muka seperti berbicara dengan seorang sahabat (Antony de Melo, hlm.11).

Manfaat Keheningan Bagi Rohani

Konsep keheningan menuntun disiplin rohani dalam hidup. Hening dan menjadi bukan siapa-siapa di hadirat Allah merupakan inti dari segala doa. Keheningan akan memperdalam kesadaran akan diri sendiri dan Allah (Boni Payong, hlm. 50). Membicarakan keburukan orang lain, kecenderungan untuk mengungkapkan semua yang disimpan dalam jiwa kita, sangatlah membahayakan kehidupan rohani kita. Ketika seseorang berbicara dengan semua orang, orang yang suka berbicara itu jauh dari Allah, doanya menjadi dangkal dan tidak mampu melakukan aktivitas mendalam.

Salah satu langkah menumbuhkan dan mengembangkan kehidupan rohani seorang beriman Katolik adalah berdoa. Berdoa memerlukan suasana yang hening agar bisa kusuk. Tuhan sangat mendengarkan doa yang keluar dari lubuk hati yang dalam dan ikhlas, bukan karena doa yang panjang dan indah. Kita harus percayakan doa-doa pada kemurahan dan belas kasih Tuhan karena kepercayaan itulah sebetulnya dasar utama terkabulnya semua doa dan harapan. (Parman Pringgusudibjo, hlm. 123). Berkat dan anugerah akan terus mengalir bila kita menutup hati terhadap kesombongan, iri hati, dengki dan niat memiliki hak orang lain. Tetapi sebaliknya kita mesti berlaku jujur, rendah hati dan sederhana di hadapan sesama.

Persiapan Batin Sebelum, Pada Saat dan Sesudah Perayaan Ekaristi

Sebelum Perayaan Ekaristi dimulai, baiknya batin perlu ditenangkan terlebih dahulu dengan berdoa. Doa batin adalah doa yang diungkapkan hanya dalam batin tanpa mengeluarkan suara dalam bentuk kata-kata. Namun kata-kata hanya diungkapkan dalam batin yang terdalam kepada Tuhan. Doa batin merupakan jalan untuk mencapai keheningan. Doa batin akan bertumbuh dan semakin mengalami puncak keheningan setelah mendengarkan Sabda Tuhan, merayakan liturgi terutama Ekaristi dan meditasi. Kepekaan batin terhadap liturgi, khususnya Ekaristi perlu diaktifkan sebab Ekaristi merupakan sumber doa batin.

Beberapa hal yang perlu kita tanamkan dalam diri agar benar-benar menghayati kehadiran Kristus sebelum Perayaan Ekaristi dimulai, yaitu: *Pertama*, mempersiapkan diri sebelum Perayaan Ekaristi. Persiapan batin sangatlah penting bagi seluruh umat Allah agar Ekaristi yang akan kita sambut dan terima tetap berdaya guna dan menghasilkan buah-buah yang limpah dalam jiwa. Sehingga dapat mengimani dengan sungguh akan kehadiran Kristus dalam rupa roti dan anggur yang telah dikonsekrasikan. *Kedua*, tidak memusatkan perhatian pada diri sendiri melainkan pada Kristus. Dengan memusatkan perhatian penuh kepada Kristus dan kepada semua karya-Nya akan memudahkan kita untuk lebih siap dan

lebih menghayati Ekaristi serta kita akan semakin dikuatkan dalam pengharapan. (Mardiatmajo, dalam <https://www.katolisitas.org/unit/bagaimana-agar-ki-dapat-semakin-menghayati-perayaan-ekaristi/>, diakses pada 30 April 2022, pukul 15.00 wib).

Keheningan dapat menunjang proses mendengarkan dan merenungkan. Sesudah pembacaan Sabda Allah, sangat baik diadakan saat hening. Setelah hening, setiap orang dapat memusatkan perhatian selama beberapa saat untuk mendalami makna sabda Allah yang baru saja didengarkan (Paus Yohanes Paulus II, no 31). Ekaristi merupakan kasih Allah melalui Putra-Nya Yesus Kristus dalam Roh Kudus. Ekaristi juga menjadi perayaan pengurbanan dan solidaritas kita kepada Bapa. Pengorbanan dan solidaritas hidup Yesus adalah bukti nyata cinta-Nya kepada Bapa dan kepada kita umat manusia. Yesus mau berkorban mempersembahkan diri-Nya sampai wafat di kayu salib. Bukan hanya untuk mereka yang mengasihi-Nya dan dikasihi-Nya, melainkan seluruh umat manusia yang berdosa, bahkan untuk mereka yang membunuh-Nya agar mereka dapat selamat dan berdamai dengan Allah. Hal ini merupakan titik tolak seluruh kualitas kasih Yesus pada kasih Allah yang telah lebih dahulu mengasihi kita (F.X. Hadisumarta, hlm. 25).

Setelah umat menerima Tubuh dan Darah Kristus, maka umat diharapkan tidak langsung pulang meninggalkan gereja, melainkan menenangkan dan mempersiapkan diri untuk menerima berkat Tuhan. Akan tetapi, supaya berkat dapat diterima sepenuhnya, umat beriman perlu menerimanya dengan sikap batin yang serasi. Hendaknya umat menyesuaikan hati dengan apa yang mereka ucapkan dan lakukan serta mengharapakan rahmat surgawi agar mereka jangan sia-sia menerimanya (Konsili Vatikan II, SC, no. 11). Kemudian imam memberi salam kepada umat: “Semoga Tuhan beserta kita”. Salam ini merupakan salam perpisahan dengan umat dan tempat suci. Ekaristi sebagai tanda kehadiran Kristus juga menjadi jaminan bahwa berakhirlah kesepian kita, sebab Allah selalu mendampingi dan menyertai kita.

Sebagai umat Allah yang dari altar menerima berkat, diutus untuk memperpanjang Ekaristi dalam hidup dan untuk menjadikan Ekaristi hidup. Artinya, Ekaristi harus direalisasikan di luar gedung gereja dalam kesetiaan kepada Kristus dan kehendak-Nya. Hidup, karya, perjuangan, penderitaan, pengabdian kepada sesama dan berbagai dinamika hidup lainnya, merupakan ungkapan lain kurban Kristus dalam diri kita sebagai umat-Nya. Kata “Pergilah” mengandung arti perutusan. Seorang umat beriman yang telah mengambil bagian dalam kurban Kristus dan yang telah menyerahkan dirinya sebagai kurban Kristus, tidak boleh pulang ke rumah dengan suatu keyakinan yang dangkal, melainkan ia sudah menjalankan kewajibannya dan sekarang sudah bisa hidup tenang sampai hari Minggu

berikutnya. Memang tidak semua orang mengenal Kristus dan tidak semua orang mengenal Ekaristi. Namun sebagai umat yang beriman kepada Kristus, kita harus mampu membuat mereka bertemu dan melihat Kristus dalam diri kita sehingga mereka mulai rindu akan Kristus. Kehadiran kita di tengah-tengah mereka, harus menjadi petunjuk jalan kepada Kristus. Kita harus menuntaskan tugas perutusan untuk meneruskan karya keselamatan Allah (A. Lukasik, hlm. 122-123)

Makna Keheningan Dalam Perayaan Ekaristi

Dengan Keheningan Umat dapat Tinggal dalam Kristus

Undangan untuk tinggal dalam Kristus adalah undangan Tuhan Yesus sendiri kepada kita, semua murid-murid-Nya. Kita diundang untuk merayakan misteri penyelamatan Kristus. Momen pertama di mana keheningan dibutuhkan ialah saat ritus pertobatan: ketika imam mengundang umat yang hadir untuk mengambil bagian dalam tindakan pertobatan, dan setelah saat hening yang singkat, seluruh umat mengucapkan rumusan absolusi umum. Kemudian imam mengundang umat untuk berdoa. Imam dan umat sama-sama hening sejenak sehingga mereka menyadari kehadiran Allah dan dapat merumuskan permohonan mereka di dalam hati (PUMR, no. 51).

Dengan keheningan, umat merasakan dan tinggal dalam kasih Allah sehingga menjadi sebuah pemberian yang paling utama. Setelah kematian Kristus, ada keheningan besar di atas bumi dan pada hari Sabtu Suci, ketika Sang Raja meninggal, Allah wafat dalam daging dan membangkitkan mereka yang telah wafat sejak berabad-abad. Jika Allah berbicara kepada kita, bahkan dalam keheningan kita pada gilirannya menemukan dalam keheningan kemungkinan berbicara dengan Allah dan tentang Allah (Paus Benediktus XVI, no. 46).

Dengan Keheningan Umat Dipersiapkan untuk Menyambut Kristus dalam Ekaristi

Allah dalam wahyu Kitab Suci berbicara tanpa kata-kata seperti yang terungkap oleh salib Kristus, Allah juga berbicara melalui keheningan. Keheningan Allah, pengalaman beranjak dari Allah yang Mahakuasa adalah tahapan yang menentukan dalam perjalanan duniawi Putra-Nya, Sabda yang menjelma, keheningan Allah memperkaya kata-kata yang disampaikan sebelum-Nya. Dalam masa-masa kegelapan Dia berbicara melalui rahasia keheningan-Nya (Paus Benediktus, no 21).

Oleh karena itu dalam Perayaan Ekaristi, Gereja berusaha agar umat yang menghadiri misteri iman bukan sebagai penonton atau pengganggu, melainkan umat diajak berperan aktif melalui upacara dan doa-doa agar memahami misteri itu dengan baik. Dengan memperhatikan Perayaan Ekaristi yang dihadirkan oleh umat Allah dan dengan hati yang

siap, maka kita pun telah menyambut kedatangan dan kehadiran Kristus dalam rupa Roti dan Anggur yang akan kita makan dan minum dalam komuni (Konsili Vatikan II, no 8).

Arti dan tujuan terdalam komuni adalah agar kita meniru hidup Kristus, mengikuti jalan salib-Nya dan karena berkat wafat-Nya kita dapat mengambil bagian dalam kebangkitan-Nya. Pada waktu imam memperlihatkan hosti dan mengucapkan: “Inilah Anak domba Allah yang menghapus dosa dunia, berbahagialah kita yang diundang ke perjamuan-Nya”, baiklah kita menyadarinya dan berlutut di hadapan Allah. Karena itu dengan iman dan dengan rendah hati kita akui: “Ya Allah, saya tidak pantas Tuhan datang pada saya, tetapi bersabdalah saja, maka saya akan sembuh”. Bentuk dialog kita dengan Kristus terungkap dalam upacara penerimaan komuni. Imam memperlihatkan hosti kepada orang dan berkata: “Tubuh Kristus”. Orang yang menerima menjawab “Amin”, yang berarti sungguh demikian itu (A. Lukasik, no 115).

Dengan Keheningan Umat Diajak untuk Membangun Persaudaraan Sejati dalam Ekaristi

Semua orang yang datang karena panggilan Allah disebut Umat Allah. Umat Allah adalah satu dan tunggal, yang harus disebarluaskan ke seluruh dunia dan melalui segala abad supaya rencana keselamatan dari Allah terpenuhi dan dirasakan oleh seluruh umat. Oleh karena rencana keselamatan inilah Allah mengutus Putra-Nya, Yesus Kristus agar umat memperoleh keselamatan dan agar Ia menjadi Imam, Raja dan Kepala bagi Gereja. Oleh karena tujuan ini pula Allah mengutus Roh Kudus kepada Gereja-Nya, agar segenap umat beriman menjadi pemersatu, penghibur dan menciptakan persekutuan dalam Kristus untuk memecahkan roti, makan bersama, bernyanyi bersama, berdoa bersama dan berbagi kepada sesama, seperti yang telah dilakukan oleh Para Rasul (Konsili Vatikan II, LG, no. 13).

Paus Benediktus menghubungkan keheningan dan kata sebagai unsur penting yang saling mengandalkan upaya pewartaan Kabar Gembira di era digital. Paus mengatakan: “Keheningan adalah unsur utuh dari komunikasi, tanpa keheningan kata yang kaya pesan tak akan ada. Dalam keheningan, kita lebih mampu mendengar dan memahami diri sendiri, gagasan-gagasan dapat lahir dan mencapai kedalaman makna” (Paus Benediktus XVI, no. 4). Komunikasi yang baik terjadi antara sahabat. Kemampuan bersahabat dengan seseorang terutama sekali dengan Allah merupakan kerinduan terdalam yang sepatutnya dimiliki orang beriman. Bila kita bersahabat dengan Allah dan ingin berbicara kepada-Nya, maka kita mesti hidup dalam keheningan dan mendengarkan Dia yang berbicara dalam keheningan.

Selama mengikuti Perayaan Ekaristi, seluruh umat dikehendaki untuk memiliki rasa solidaritas dan saling mempedulikan satu dengan yang lain. Yesus membiarkan kehendak

dan rencana Bapa terlaksana atas diri-Nya. Yesus melepaskan cita-cita dan rencana-Nya sendiri, demi melaksanakan rencana dan kehendak Bapa (Frans Sugiono, hlm. 30). Inilah yang dimaksudkan Yesus dengan rasa solidaritas. Maka kita dipanggil untuk berpartisipasi di dalam Perayaan Ekaristi. Kita harus membuang dan menyingkirkan segala pemikiran, beban dan rencana agar Kristus sendiri senantiasa ada dalam diri kita serta melaksanakan segala rencana dan kehendak-Nya dalam diri kita.

Dengan Keheningan Umat Merasakan Kehadiran Kristus dalam Perayaan Ekaristi

Salah satu cara agar keheningan dapat tercipta adalah dengan cara berdoa. Doa adalah pengangkatan pikiran dan hati kepada Tuhan, atau suatu permohonan kepada Tuhan demi hal-hal yang baik, mengarahkan hati kepada Allah. Ketika seseorang berdoa, ia masuk dalam hubungan yang hidup dengan Allah. Perutusan Kristus dan Roh Kudus yang menawarkan, menghadirkan dan menyampaikan misteri keselamatan di dalam liturgi sakramental Gereja, dilanjutkan dengan hati yang berdoa. Doa pribadi akan memperkuat harapan kepada Allah dan mempersatukan setiap pribadi dengan Allah dalam cinta kasih (Thomas Keating, hlm. 24).

Melalui doa kita menyadari gerak batin dan tubuh dari saat ke saat. Dengan menyadarinya, batin melampaui keterbatasan dirinya. Doa yang dalam pada hakikatnya adalah bersentuhan dengan sesuatu yang lain. Oleh karena itu, yang terpenting dalam doa yang dalam adalah pertama-tama bukan mencari apa yang kita inginkan, tetapi menyadari gerak keinginan dan gerak batin itu sendiri hingga berhenti seluruhnya, ketika batin sepenuhnya diam atau hening, sesuatu yang lain itu muncul (J. Sudrijanta, hlm. 17-18).

Upaya Meningkatkan Keheningan dalam Perayaan Ekaristi

Bertekun dalam Doa

Dalam surat Rasul Paulus kepada umat di Tesalonika terdapat kata-kata: “berdoalah selalu” (1 Tes 5:17). Kalimat ini mengingatkan semua orang supaya selalu berdoa kepada Tuhan, karena berdoa akan menumbuhkan kerinduan kepada Allah. Menghayati hidup dalam keheningan berarti tekun, setia dan teratur membina hidup doa. Menyediakan waktu khusus untuk Tuhan dalam doa yang mendalam (Thomas Keating, hlm. 11-12).

Waktu yang perlu disediakan bagi doa hening dimaksudkan untuk mengatur kita kepada pemenuhan janji kehidupan di mana secara pribadi akan mengalami pengenalan akan Allah dan kasih-Nya. Tetapi kehidupan kita harus siap untuk menerima rahmat ini dengan dua cara, yaitu penyerahan diri dan kerinduan akan Allah. Doa batin dan meditasi akan membimbing seorang kontemplatif untuk memandang Allah dalam keheningan. Doa merupakan ungkapan hati yang murni, yang dapat memperbaharui dan menopang hidup

dalam keheningan, serta dapat membangun hubungan pribadi manusia dengan Allah (Jamaes Borth, hlm. 91).

Pengosongan diri

Ekaristi juga disebut dengan kenosis dalam kata Yunani yang berarti perendahan diri atau pengosongan diri yang dilaksanakan oleh pribadi kedua Tritunggal dalam penjelmaan. Dalam Perayaan Ekaristi, Yesus menunjukkan kerendahan hati-Nya secara mendalam bahkan sampai menyembunyikan diri-Nya dalam rupa roti dan anggur yang sudah dikonsekrasikan secara sederhana. (Raffaello Martinelli, hlm. 238). Maka dalam menghidupi Ekaristi kita mencoba meniru kerendahan hati dan kesabaran Kristus.

Dengan Yesus merendahkan diri, bukan berarti kodrat ilahi Ia tinggalkan. Perendahan diri ini berarti menerima semua keterbatasan eksistensi manusiawi, yang berakhir di atas kayu salib (Gerald, O'Collins dan Edward. G. Farrugia, hlm. 138). Mengosongkan diri merupakan satu usaha manusia untuk membantu menghadirkan kedamaian dan kesejahteraan. Pengosongan diri sesungguhnya merupakan ajaran dan kenyataan yang ditunjukkan Yesus bagi para murid-Nya. Yesus pun mengosongkan diri-Nya dalam banyak hal, Yesus tidak mempertahankan statusnya sebagai Putera Allah Yang Agung dan penuh kuasa.

Pengosongan diri merupakan ajaran yang tidak mudah dilakukan oleh manusia karena kecenderungan umum bukan pengosongan diri, tetapi pemenuhan diri dengan berbagai macam perkara, keinginan, ambisi, niat, nafsu, ego dan sebagainya. Hal itu mengakibatkan tidak ada lagi ruang kosong dalam dirinya sehingga Allah pun tidak punya tempat lagi. Manusia hanya mengisi dirinya dengan berbagai macam pikiran dan gagasan, tidak hanya dengan hal yang baik dan positif, tetapi juga pada hal negatif. Kesediaan mengosongkan diri merupakan kesempatan untuk memberikan tempat yang luas bagi kehadiran dan peran Allah dalam Perayaan Ekaristi (Krispurwarna Cahyadi, hlm 25-26).

Ekaristi membimbing kita kepada pengetahuan akan Tuhan, sebab di dalam-Nya kita melihat belas kasih Allah dan kuasa Allah yang dinyatakan lewat perubahan roti dan anggur menjadi Tubuh dan Darah Kristus untuk menyelamatkan kita. Ekaristi menyatakan dua kebenaran kepada kita yakni: bahwa kita ini pendosa namun dikasihi oleh Tuhan. Untuk mewujudkan hidup kita yang lebih Ekaristi secara baik dan benar, kita harus menjadi orang yang rendah hati dan harus meyakini saat menerima komuni, roti yang dimakan dan anggur yang diminum sungguh-sungguh Tubuh dan Darah Yesus Kristus. Iman kita hanya bermakna dan berdaya apabila disertai dengan kerendahan hati terhadap kasih Yesus Kristus

yang begitu besar, khususnya pada saat Ia memberikan diri kepada kita dalam Ekaristi (F. X. Hadisumarta, hlm. 89).

Tinggal dalam Tuhan

Paus Fransiskus dalam audiensi umum tanggal 10 Januari 2018, menekankan pentingnya keheningan dalam Perayaan Ekaristi. “Hening tidak terbatas pada ketiadaan kata-kata. Justru dalam keheningan kita membuka diri untuk mendengarkan suara-suara lain: suara hati dan yang terpenting adalah mendengarkan suara Roh Kudus”. Ini berarti bahwa bila seseorang telah membuka hati untuk berdoa kepada Allah, ia akan mampu mendengarkan suara Roh Kudus yang sedang berbicara dalam keheningan. Sehingga mampu bertindak sesuai dengan suara Roh Kudus.

Tuhan telah mengundang seluruh umat untuk menyambut-Nya dalam Ekaristi. Maka untuk menjawab undangan ini, umat harus mempersiapkan diri dengan mengadakan pemeriksaan batin yang dilakukan pada saat pengakuan dosa. Dengan menyadari bahwa dirinya penuh dengan kelemahan dan berdosa, maka umat dengan rendah hati dan dengan iman yang teguh siap untuk menerima Tubuh dan Darah Kristus (KGK, no. 1384-1385).

Hidup di hadirat berarti mengupayakan hati dan budi tetap terarah kepada Allah. Hal ini dapat dialami lewat doa, sebab mengarahkan seseorang pada keheningan. Keheningan merupakan doa batin yang mengarahkan hati untuk mengalami dan menghayati hidup di hadirat Tuhan. Dalam keheningan kehadiran Allah semakin nyata dalam hati. Maka keheningan adalah hidup di hadirat Allah, memandang Allah dan hidup mesra dalam persatuan dengan Allah. Keheningan merupakan sikap dasar hidup dalam hadirat Tuhan (Piet Go, hlm. 12).

Mengalami secara pribadi bahwa dikasihi Allah merupakan asas dan dasar seluruh panggilan hidup umat beriman, baik sebagai awam biasa, biarawan-biarawati maupun para imam. Pengalaman akan kasih Allah menjadi kekuatan, jiwa, jaminan, andalan dan pegangan terpenting dalam perjalanan hidup kita. Kebersamaan atau persekutuan dengan Allah menjadi tujuan pertama dari panggilan kita (Martasudjita, hlm. 12).

Menyadari Karya Roh Kudus

Karya Roh Kudus lebih sulit untuk dideskripsikan daripada karya Kristus dalam hidup manusia. Karya Kristus dapat dialami oleh manusia dengan jelas, sebab Kristus sendiri turun dari surga dan menjadi manusia serta mengalami penderitaan demi keselamatan manusia. Sedangkan fungsi Roh Kudus lebih bersifat spiritual dan batiniah. Roh adalah daya Ilahi menciptakan dan memberi hidup kepada manusia. Allah mengharapkan kita sebagai

pengikut-Nya memiliki pengharapan, keterbukaan dan kepekaan terhadap Roh Kudus (Van Bavel, hlm 180).

Dengan demikian, Roh Tuhan menjadi pemimpin tertinggi dalam hidup manusia dan menghasilkan pekerjaan Tuhan. Pekerjaan Tuhan ialah tindakan, perbuatan, perkataan, prakarsa, rencana dan pelaksanaannya yang benar-benar sesuai dengan perkataan Yesus. Yesus Kristus adalah wujud nyata dari kasih Allah, Roh Kudus yang mendorong setiap pribadi untuk mewujudkan kasih tanpa dibatasi oleh kepentingan pribadi, suku, agama dan bangsa. Roh Kudus membuka hati manusia untuk membangun relasi dan membangun persaudaraan yang adil dan sejahtera terlebih kepada kaum kecil, menderita dan tertindas (Martin Harun Yohanes, hlm. 245).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam Perayaan Ekaristi, keheningan merupakan elemen penting dalam perayaan liturgis. Keheningan liturgis merupakan sarana yang menghantar orang untuk masuk ke dalam dunia batin di mana Tuhan dialami secara pribadi. Hening adalah sikap yang pantas bagi umat untuk mendengarkan Sabda Tuhan. Ketika Tuhan berbicara, maka umat mendengarkan dalam keheningan. Hening adalah saat di mana umat mendengarkan sekaligus meresapkan Sabda Tuhan. Namun saat-saat hening seperti ini banyak dilalaikan begitu saja.

Tuhan telah mengundang seluruh umat untuk menyambut-Nya dalam Ekaristi. Maka untuk menjawab undangan ini, umat harus mempersiapkan diri dengan mengadakan pemeriksaan batin yang dilakukan pada saat pengakuan dosa. Dengan menyadari bahwa dirinya penuh dengan kelemahan dan berdosa, maka umat dengan rendah hati dan dengan iman yang teguh siap untuk menerima Tubuh dan Darah Kristus.

DAFTAR REFERENSI

- Bevans, S. B., & Schroeder, R. P. (2006). *Constants in context: A theology of mission for today*. Maryknoll, NY: Orbis Books.
- Departemen Dokumentasi dan Penerangan KWI-Obor. (1993). *Dokumen Konsili Vatikan II* (R. Hardawiryana, Penerj.). Jakarta: Departemen Dokumentasi dan Penerangan KWI-Obor.
- Hadisumarta, F. X. (2013). *Ekaristi*. Jakarta: Obor.
- Jungmann, J. A. (2012). *The Mass of the Roman Rite: Its origins and development (Missarum Sollemnia)* (F. A. Brunner, Trans.). Notre Dame, IN: Christian Classics.

- Katekismus Gereja Katolik. (2007). *(Catechismus Catholicae Ecclesiae)* (H. Embuiru, Penerj.). Ende: Nusa Indah.
- Komisi Liturgi KWI. (2002). *Pedoman Umum Misalae Romawi*. Jakarta: Nusa Indah.
- Konferensi Waligereja Indonesia. (2000). *Iman Katolik*. Yogyakarta: Kanisius.
- Lukasik, A. (1991). *Memahami Perayaan Ekaristi: Penjelasan tentang Unsur-unsur Perayaan Ekaristi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Martasudjita, E. (2005). *Ekaristi: Tinjauan teologis, liturgis, dan pastoral*. Yogyakarta: Kanisius.
- Martasudjita, E. (2012). *Ekaristi: Makna dan kedalamannya bagi perutusan di tengah dunia*. Yogyakarta: Kanisius.
- Martinelli, R. (2014). *Ekaristi roti kehidupan kekal*. Jakarta: Obor.
- Mello, A. de. (1993). *Hidup di hadirat Allah*. Yogyakarta: Kanisius.
- Musakabe, H. (2011). *Menuju hidup yang lebih Ekaristi*. Jakarta: Citra Insan Pembaru.
- Nayuf, H. (2006). *Religiositas cinta Ibu Teresa dan realita dehumanisasi di Indonesia*. Yogyakarta: Yayasan Pustaka Nusantara.
- Ratzinger, J. (2007). *The Spirit of the Liturgy* (J. Seward, Trans.). San Francisco: Ignatius Press.
- Sudrijanta, J. (2012). *Titik hening: Meditasi tanpa objek*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sugiyono, F. (2010). *Mencintai liturgi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Taft, R. F. (2000). *Beyond East and West: Problems in liturgical understanding*. Rome: Pontificio Istituto Orientale.
- White, J. F. (2003). *Introduction to Christian worship* (3rd ed.). Nashville, TN: Abingdon Press.