

# Veritas Lux Mea

(Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen)

Vol. 3, No. 2 (2021): 226-238

[jurnal.sttkn.ac.id/index.php/veritas](http://jurnal.sttkn.ac.id/index.php/veritas)

ISSN: 2685-9726 (online), 2685-9718 (print)

Diterbitkan oleh: Sekolah Tinggi Teologi Kanaan Nusantara

---

## Konsep Melawan Dosa Menurut Nikodemus Dari Gunung Kudus dan Impikasinya Bagi Gereja Masa Kini

**Renihati Gulo, Hendi**

Sekolah Tinggi Teologi Soteria Purwokerto, Jawa Tengah

*renihati79@gmail.com*

**Abstract:** *The concept of Fighting Sin According to Nicodemus of the Holy Mountain. This article discusses how to fight sin in 3 ways, namely guarding the sense, guarding the mind and guarding the heart. This article uses analytical methods and applications as well as literature review based on the views of Nicodemus in his book “Nicodemus of the Holy Mountain A Handbook of Spiritual Counsel” and is supported by the opinions of leading figures and interacting with the fathers of the Church and the Bible so as to guide at perfection. There are three ways to fight sin, first, taking care of the sense give one the ability to keep one’s body from being polluted by temptations or worldly things that result in sinful acts which result in sinful acts that enter through the five sense. Second, through guarding one’s mind one can control oneself from evil thoughts that generate lust by constantly directing one’s mind to spiritual and benevolent matters. Third, by taking care of one’s heart one can eep his heart from being polluted with evil deeds and sins. These three methods to help everyone to fight against the desires of the flesh or lust which can produce sin and lead to death.*

**Keywords:** *Sin, Guarding Senses, Keeping the Mind, Keeping the Heart, The Desire of the Flesh*

**Abstraksi:** Konsep Melawan Dosa Menurut Nikodemus Dari Gunung Kudus. Artikel ini membahas tentang cara melawan dosa melalui 3 cara yakni menjaga indra, menjaga pikiran dan menjaga hati. Artikel ini menggunakan metode analistis dan aplikasi serta kajian kepustakaan berdasarkan pandangan Nikodemus dalam bukunya “*Nicodemos of the Holy Mountain A Handbook Of Spiritual Counsel*” dan didukung dengan pendapat-pendapat dari para tokoh-tokoh serta berinteraksi dengan para bapa-bapa Gereja dan Alkitab sehingga menuntun pada kesempurnaan. Tiga cara untuk melawan dosa yaitu *pertama*, menjaga indra memberikan kemampuan kepada seseorang dapat menjaga tubuhnya tidak tercemar oleh godaan-godaan atau hal-hal duniawi yang menghasilkan perbuatan dosa yang masuk melalui lima indra. *Kedua*, melalui menjaga pikiran seseorang dapat mengendalikan dirinya dari pikiran jahat yang menghasilkan nafsu dengan terus mengarahkan pikiran pada hal-hal spiritual dan kebajikan. *Ketiga*, dengan menjaga hati seseorang dapat menjaga hatinya agar tidak tercemar dengan perbuatan jahat dan dosa. Ketiga cara ini bertujuan untuk membantu setiap orang untuk melawan keinginan daging atau hawa nafsu yang bisa menghasilkan dosa dan membawa pada kematian.

**Kata Kunci:** Dosa, Menjaga Indra, Menjaga Pikiran, Menjaga Hati, Keinginan Daging

## **PENDAHULUAN**

Kehidupan spiritual manusia pada saat ini sangat rendah. Mengapa? Karena kebanyakan manusia menyerah ketika menghadapi pencobaan dan mengaitkannya dengan berbagai tantangan, penderitaan, musibah bahkan semua hal yang membuat kehidupan umat manusia kehilangan kebahagiaan dan sukacita (GULO, 2020,p.337). Dengan perkembangan zaman yang begitu cepat banyak orang percaya lebih mementingkan untuk memperoleh harta duniawi meskipun itu membuat mereka jatuh ke dalam dosa (Rom 12:2). Apalagi pada saat ini di mana Covid-19 membuat semua orang takut, gelisah, khawatir, cemas yang berlebihan, stress, depresi serta memiliki ketakutan terhadap keselamatannya (Fidiansjah, 2020,p.12). Keadaan ini membuat manusia lebih mementingkan kesehatan dan kebutuhan material. Melihat keadaan seperti ini mendorong penulis untuk menegaskan bahwa setiap manusia harus memiliki kehidupan spiritual yang baik dengan terus melawan keinginan duniawi yang akhirnya menghasilkan perbuatan dosa. Nikodemus menjelaskan bahwa iblis yang menguasai kesenangan duniawi akan menggairahkan pikiran, hati dan indra untuk melakukan dosa sebab iblis menemukan kesenangan di dalam kehidupan jasmani manusia (Nikodemus, 1989, p. 97). Iblis memakai kehidupan seseorang untuk melakukan dosa hanya untuk menyenangkannya.

Melawan dosa adalah kehidupan spiritual yang terus menjaga diri dengan mematikan keinginan daging dan segala hawa nafsu serta logismo yang ada. Nikodemus menjelaskan bahwa untuk menjaga diri dari segala keinginan daging perlu waspada (berjaga-jaga) agar selalu dapat menikmati hal-hal rohani, memperluas pikiran terhadap Allah (Nikodemus, 1989, p. 187). Dalam penelitian Hiskia menegaskan bahwa berjaga-jaga yang disertai dengan doa adalah upaya untuk hidup bertahan didalam kebenaran dan tidak jatuh ke dalam pencobaan (GULO, 2020, p. 337). Yesus mengajarkan bahwa kewaspadaan dan doa tidak dapat dipisahkan dalam peperangan rohani yang tidak terlihat dengan pikiran dan iblis. Kehidupan yang terus waspada adalah kehidupan yang terus menerus mempersiapkan diri setiap saat dalam melawam keinginan daging yang mematikan seseorang tidak boleh meneruskan kehidupan di dalam kemalasan dan ketertiduran yang penuh dosa, tetapi harus bertindak dengan terus menerus memohon pertolongan Allah untuk memberikan kekuatan untuk berdiri melawan musuh.

Dalam melawan dosa membutuhkan kerendahan hati sebagai respon agar tidak jatuh dalam kesombongan karena kesombongan. Hendi mengutip kata Makarius yang menegaskan bahwa senjata yang paling ampuh untuk melawan semua tipu daya, jerat dan panah iblis yang jahat adalah kerendahan hati. Iblis adalah makhluk congkak, sombong, tetapi tidak bisa menghadapi kerendahan hati (Hendi, 2019, p. 180). Kesombongan mampu membuat seseorang lupa kepada Allah sebab ada hati yang selalu merasa puas terhadap yang di miliki. Oleh karena itu dengan kerendahan hati dapat menaklukkan kesombongan yang ada di dalam diri sendiri. Kerendahan hati memberikan kekuatan dalam menolak kesombongan dan tipu daya dari iblis.

Melawan dosa ini berarti hidup di dalam pertempuran untuk melawan keinginan daging. Iblis seperti singa mengaum-ngaum yang senantiasa mencari orang yang dapat ditelannya (1 Pet 5:8). Iblis selalu menggoda titik lemah manusia, yaitu daging dan segala keinginan atau nafsunya sehingga Rasul Paulus mengatakan untuk menyalibkan daging dengan segala keinginannya itu (Gal 5:24). Yesus memanggil setiap manusia untuk menjalani hidup

yang sempurna dan tanpa dosa dalam kebenaran (Matius 5:48). Namun sering kali seseorang mengalami bahwa kebenaran tidak datang tanpa perlawanan. Dan terkadang pertarungan itu bukanlah pertarungan yang mudah melainkan kehidupan orang percaya adalah perang. Tapi perang ini tidak seperti melawan orang tapi melawan kekuatan spiritual jahat dan penguasa kegelapan. Oleh karena itu, kehidupan adalah kehidupan yang terus menerus berjuang dalam melawan keinginan daging, hawa nafsu, pikiran kotor yang membawa jatuh ke dalam dosa.

Dalam Artikel ini, Penulis akan mengulas kembali dan membuktikan bahwa pertempuran melawan dosa menurut Nikodemus dari gunung kudas adalah melalui 3 cara yaitu menjaga indra, menjaga pikiran dan menjaga hati. Dari ketiga point ini penulis akan menyimpulkan seberapa jauh penting Konsep melawan dosa menurut Nikodemus dari gunung kudas dan implikasinya bagi gereja masa kini. Harapannya tulisan ini bermanfaat bagi para pembaca agar lebih termotivasi untuk memahami dan mengetahui langkah untuk melawan setiap godaan yang ada dengan sabar dan tekun sehingga dapat menuju kesempurnaan serta keindahan rohani bersama dengan Allah.

## **METODE PENELITIAN**

Artikel ini secara kualitatif menggunakan metode analistis dan aplikasi. Secara analistis membahas tentang melawan dosa melalui menjaga indera, pikiran dan hati. Tetapi secara argumentasi penulis mengaplikasikan ada 3 cara untuk melawan dosa. Untuk itu metode yang digunakan adalah metode kajian kepustakaan yang berlandaskan pandangan Nikodemus dari gunung kudas dalam bukunya "*Nicodemus of the Holy Mountain A Handbook Of Spiritual Counsel*" dan didukung dengan pendapat-pendapat dari para tokoh-tokoh serta interaksi dengan tulisan para bapa-bapa Gereja dan Alkitab sebagai dasar doktrin yang benar.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### ***Menjaga Indra***

Menjaga Indra adalah salah satu senjata untuk melawan godaan yang datang dan mencoba masuk kedalam hati. Nikodemus menegaskan bahwa manusia memiliki indra yang memiliki tugas dan fungsi masing-masing. Jika salah satu dari indra manusia tercemar, pencemaran itu dikirim langsung ke dalam hati (Nikodemus, 1989, p. 165). Gregory dari Nyssa menjelaskan bahwa indra adalah salah satu bagian yang terpenting bagi manusia. Sebab melalui indra seseorang dapat tergoda yang berasal dari luar dan juga membawa pada kematian hingga memasuki istana hati (Gregory, 2020). Ishak menegaskan bahwa iblis sedang berdiri dan sedang memperhatikan siang dan malam untuk mendeteksi jalan masuk seseorang yang mana akan terbuka baginya untuk masuk (Ishak, 1979). Ini menegaskan bahwa indra adalah factor utama yang di incar oleh iblis sebab melaluinya segala dosa akan masuk di dalam hati Menurut Nikodemus dari gunung Kudus ada lima indra dalam melawan dosa, yaitu:

#### **1. Menjaga Indra Penglihatan**

Mata adalah sarana yang di gunakan untuk melihat. Baik buruknya yang dilihat dikendalikan oleh mata. Terang gelapnya jalan yang di lewati ditentukan oleh mata. Nikodemus mengatakan, "*sight is the most knowledgeable of the other senses and therefore the most dependable, according to the meta physicians. According to the popular*

*proverb, "The eyes are more trustworthy than the ears. According to the word of the Lord, "The eye is the lamp of the body" (Mt 6:23) (Nikodemus, 1989, p. 86). Mata satu-satunya senjata untuk mengetahui segala sesuatu yang ada disekitar baik hal yang baik maupun hal yang buruk. Nikodemus menegaskan bahwa mata yang telah terbiasa dengan kegelapan tidak dapat melihat pada sinar kebenaranmu yang sepenuhnya. Mereka yang tinggal dalam kegelapan juga tidak mampu memahami apapun tentang cahaya ini. Mereka hanya melihat kegelapan, menyukai kegelapan, dan menyelaraskan diri dengan kegelapan. Pergi dari kegelapan ke kegelapan, mereka tidak tahu kemana mereka jatuh. Mereka sengsara, tidak tahu bagaimana mereka dirugikan dan membiarkan diri mereka jatuh dengan mata terbuka (Nikodemus, 1989, p. 224). Mata yang di biasakan melihat hal yang gelap akan sulit untuk melihat cahaya. Ia hanya berfokus kepada kegelapan yang telah membuatnya nyaman dan akhirnya tanpa di sadari ia jatuh.*

Mata sering jatuh dalam kesenangan dan kekayaan akan harta duniawi. Mathew Henry menegaskan bahwa mata senang dengan kekayaan, harta benda, kecantikan, dan keindahan (Matthew Henry, 1706). Basil juga menegaskan, *"The eyes can distract the mind very quickly and cause it in a flash to slip into the place of sin. The eyes look upon something passionately; they fondly dwell upon the idol of beauty; in an instant it is impressed upon the mind; the soul is pleased by the sight of the idol; the mind transmits its appetite and desire to the heart, and the sin is committed without a witness."*(Great, 2005). Setan mencoba menggoda manusia dengan menunjukkan berbagai macam kekayaan dunia dan mau memberikan kekuasaan itu. Misalnya, kehidupan Yesus yang di goda oleh setan dengan menunjukkan kerajaan dunia kepada-Nya dalam sekejap mata (Matius:4:1-11). Dengan keinginan mata Daud yang melihat Betsyeba mandi dia jatuh ke dalam lubang perzinahan dan pembunuhan (2 Sam 11: 2). Ketika Sikhem, putra Hamon orang Hewi melihat Dina putri Yakub, dan menginginkannya, dia dan semua bangsanya dihancurkan oleh saudara-saudaranya (Kej 34:2). Oleh karena itu, pergunakanlah mata dengan baik dan arahkanlah mata ke depan yaitu ke jalan yang benar dan lurus sehingga tidak tergoda dengan berbagai liku-liku perjalanan kehidupan yang di lewati (Amsal 4:25). Tutuplah mata dari melihat hal-hal yang sia-sia yang hanya bisa membawa pada kehancuran (Maz 118:17).

Mata jasmani harus memotong segala penglihatan dari hal-hal dunia yang menggoda jiwa untuk melakukan keinginan yang tidak benar. Itulah tugas dan tanggungjawab setiap orang. Untuk itu diharuskan untuk menghindari mata dari hal-hal yang tidak baik. Basil menjelaskan "Penglihatan dapat menipu jiwa menuju pada kesenangan dunia melalui sentuhan objek yaitu melalui sinar mata yang bertindak sebagai lengan tanpa tubuh (Basil, 2018). Mata dapat menipu diri sendiri ketika melihat sesuatu yang menyenangkan bagi jiwa dan mendorong tubuh untuk melakukannya. Mata yang tidak bisa dijaga akan jatuh ke dalam dosa dan membawa dalam kegelapan. Ini menunjukkan bahwa gelap terangnya tubuh di tentukan oleh mata (Mat 6:22). Jika yang dilihat adalah hal-hal yang baik maka perbuatan yang dihasilkan adalah perbuatan baik tetapi jika yang dilihat adalah gelap, perbuatan yang dihasilkan adalah perbuatan gelap. Oleh sebab itu buanglah setiap penglihatan-penglihatan dunia yang mencoba menggoda dan tutuplah matamu jika melihat hal-hal duniawi yang mencoba menarik perhatian.

Mata bukanlah tuan bagi tubuh dan yang menentukan baik buruknya. Mata hanyalah organ tubuh yang di ciptakan oleh Tuhan. Tuan atas diri seseorang adalah Dia yang menciptakan semua yang ada di bumi termasuk manusia. Basil menjelaskan supaya jangan berpura-pura menjadi tuan rumah dengan mata yang dapat menempatkan seseorang dipusat kesenangan yang penuh gairah. Tetapi biarlah matamu menatap lurus ke depan (Ams 4:25) (Basil, 2018, p. 79). Eka Nur Cahyani mengutip penelitian John Crysostom yang menegaskan bahwa biarkanlah mata tidak selalu memandangi hal jahat (Cahyani, 2021). Oleh karena itu, jangan menjadikan mata sebagai tuan yang mengatur setiap tindakan dan janganlah terpikat olehnya karena apa yang dilihat oleh mata dan juga yang membawa seseorang kedalam dosa. Kendalikanlah matamu dan arahkanlah kepada Kristus sebab Dia adalah tuan yang menciptakan dan membawa ke jalan yang benar.

## 2. Menjaga Indra Pendengaran (Telinga)

Telinga adalah indra yang berfungsi untuk mendengarkan setiap suara atau bunyi melodi yang ada di sekitar. Nikodemus menjelaskan bahwa

*“First, these hedonistic and worldly songs tend to weaken the manly and proud bearing of the soul so that it becomes effeminate and lethargic as it listens to these sweet sounds. Secondly, these sensual songs tend to fill up the mind with the many passionate images which they describe. Thirdly, let us suppose that even if the persons doing the singing are not seen and especially when these may be women nevertheless the songs themselves are capable of impressing the imagination, moving the desire of the heart and drawing out an assent from the soul.”* (Nikodemus, 1989, p. 97).

Banyak nafsu yang memperbudak disebabkan oleh musik duniawi yang bersifat sensual yang menggoda pikiran untuk memikirkan hal-hal sensual. Oleh karena itu hati-hatilah dalam mendengarkan setiap nyanyian yang ada sebab apa yang didengarkan itulah yang akan timbul di dalam pikiran dan mendorong untuk melakukannya atau mempraktkannya. Untuk itu, jadilah orang yang bijaksana yang terus menerus menghalangi pendengaran untuk menerima melodi yang begitu menggerogoti jiwa dan menimbulkan nafsu yang mematikan.

Suara, kata-kata yang didengar telinga adalah hal yang wajar yang realitanya harus dialami oleh setiap orang. Baik buruknya yang didengarkan oleh telinga tidak ditentukan oleh suara atau kata-kata yang ada melainkan ditentukan oleh diri sendiri. Oleh karena itu perlu mempertimbangkan apa yang didengarkan (Luk 8:18). Yesus mengatakan “Dia yang memiliki telinga untuk mendengar, biarlah dia mendengar (Mar 4:9). Canfield menegaskan bahwa Ini adalah seruan untuk mendengar dengan benar dan pada saat yang sama merupakan peringatan serius tentang kemungkinan manusia salah dalam mendengarkan (Canfield, 2000, p. 149). Nikodemus mengutip perkataan Makarios yang menegaskan *“Adam was created pure by God to serve him. However, the devil approached him and spoke to him and it was from without through the hearing that he was first received. It was after this that the devil entered his heart and pervaded his entire being.”* (Nikodemus, 1983, p. 37). Adam jatuh ke dalam dosa melalui pendengaran dia yang mendengarkan suara iblis tanpa mempertanyakannya. Tuhan sudah memberikan

kebebasan untuk mendengar tetapi tidak mempertimbangkan setiap perkataan yang didengar apakah benar dan sesuai dengan kebenaran Firman Tuhan. Jangan mudah terpengaruh dengan suara dan kata-kata yang begitu indah untuk telinga dengar tetapi simak dan pikirkanlah setiap perkataan yang masuk. Maka tidak mudah tergoda dan mampu melawan nafsu dunia yang mengikat diri dari kata-kata kotor.

Menjaga indra pendengaran berarti terus menerus menutupnya dari setiap perkataan kotor yang berasal dari luar. Nikodemus mengutip perkataan Gregory sang Teolog dalam salah satu homily paskahnya berkata tutup telingamu supaya kata-kata bodoh tidak akan terdengar, atau lagu yang menyenangkan atau melodi yang mendebarkan hati sehingga menghasilkan hawa nafsu (Nikodemus, 1989, p. 97). Menutup telinga bukan berarti tidak mau mendengarkan segala sesuatu tetapi tutuplah telingamu disaat suara yang masuk adalah berasal dari iblis. Tujuannya agar tidak tercemar oleh kata-kata yang mencelakakan (Amsal 17:4). Menutup telinga menandakan seseorang sedang berjuang untuk melawan setiap kata-kata kotor yang masuk melalui telinga. Jadi, bukalah telinga untuk mendengar akan kebenaran Allah melalui firman-Nya dan tutuplah telinga dari serangan iblis.

### 3. Menjaga Indra Penciuman

Indra penciuman adalah salah satu indra yang menghasilkan dosa. Indra penciuman sering jatuh dalam dosa melalui bau wewangian. Nikodemus menjelaskan *“One must not be carried away by the fragrances of myrrhs and perfumes, for they not only weaken the manly character of the soul and give it an effeminate air, they also may incite the soul toward fornications and other moral licentiousnesses.”* (Nikodemus, 1989, p. 101). Dari keharuman parfum yang digunakan dapat mengundang seseorang untuk melakukan percabulan. Ketika seseorang mencium parfun yang begitu wangi dapat menimbulkan pikiran untuk memilikinya sehingga ia melakukan berbagai cara untuk melakukannya meskipun itu mempertaruhkan nyawa. Keinginan memiliki aroma yang begitu wangi tanpa disadari dapat menghasilkan dosa. Hati-hatilah dalam menggunakan wewangian karena itu dapat mengundang orang untuk berbuat dosa dan hati-hatilah untuk mencium wewangian karena dapat membuat diri sendiri berbuat dosa.

Kebanyakan orang sibuk untuk membuat diri mereka wangi dengan tanpa disadari itulah hanya hal yang fana. Tubuh yang hidup ini adalah wadah bau yang sesungguhnya tetapi setelah mati itu menjadi makanan bagi cacing dan berbau busuk. Nikodemus mengutip Gregorius, *“Do not allow your sense of smell to be effeminated; do not honor the luxury of perfumes.”* (Nikodemus, 1989, p. 101). Tubuh yang sedang dihias, diberikan wewangian, makanan adalah hal yang fana karena akhirnya akan mengalami kematian. Oleh karena itu jangan biarkan hal yang fana itu menguasai tubuh, jiwa dan pikiran. Tetapi orang percaya harus mengutamakan memiliki bau wangi dari Kristus. Paulus menegaskan bahwa *“bagi Tuhan adalah bau aroma Kristus di antara mereka yang diselamatkan dan mereka yang akan binasa. Bagi seseorang yang tidak mengenal bau kematian tetapi bagi orang percaya adalah keharuman hidup”* (2 Korintus 2: 15-16). Bagi mereka yang percaya itu akan menjadi keharuman hidup, tetapi bagi mereka yang

menolaknyanya, bagi mereka yang binasa, bau Kristus tidak lain adalah bau kematian yang menyengat bagi tubuh dan jiwa mereka.

#### 4. Menjaga Indra perasa

Mulut adalah jurang yang begitu lebar sehingga bisa menampung semua makanan yang bisa dimakan yang dihasilkan bumi dan laut. Melalui mulut semua makanan bisa masuk ke dalam perut. Nikodemus menegaskan bahwa mulut itu seperti kendi besar yang pecah dari tanah yang selalu terisi tetapi selalu kosong. Singkatnya, itu adalah hades yang tak pernah terpuaskan meskipun sering diisi dengan berbagai macam makanan. Menjelat dengan rakus, kekenyangan adalah keinginan daging yang mengenyangkan perut (Nikodemus, 1989, p. 101). Gregory dari Sinai juga menjelaskan,

*“One may say that it is the preoccupation with the pleasures of eating that brings forth each of the many evils. For who has not taken notice that the root of virtually all of life’s faults lies in one’s inordinate preoccupation with food. From such preoccupations comes sumptuousness, drunkenness, gluttony, riotous living, overabundance, satiety, revelry and the irrational and beastly tendency toward dishonorable passions.”*(Gregory of Nyssa, 2003).

Mulut adalah musuh terbesar bagi setiap orang sebab mulut ibarat lobang yang selalu diisi namun tidak pernah penuh dan puas melainkan akan terus menerima segala sesuatu yang makanan yang di berikan. Oleh karena itu, tugas seseorang adalah untuk mengendalikan mulut agar kerakusan akan makanan tidak menguasainya. Tutuplah mulut ketika perut tidak mampu menerima karena jika di paksakan hanya menyiksa diri sendiri. Jangan berikan kepuasan bagi mulut melalui kebutuhan material karena itu akan hilang tetapi puaskanlah mulut dengan kebutuhan spiritual bagi tubuh maupun jiwa.

Tuhan telah mengajarkan untuk mencicipi dan melihat bahwa Tuhan itu baik (Maz 34:8). Namun, masalahnya adalah diri sendiri yang selalu merasakan hal-hal yang berada di luar jangkauan sehingga membiarkan selera menguasai seseorang. Tuhan telah menciptakan manusia dengan nafsu makan yang wajar dan seadanya tetapi manusia lebih memuaskan dan mementingkan keinginan akan daging, seperti yang Rasul Paulus katakana bahwa Tuhan mereka adalah perut mereka (Fil 3:13) sehingga mengarahkan pikiran ke hal-hal duniawi. Oleh karena itu kendalikanlah keinginan akan perut. Yesus berkata Akulah adalah roti hidup yang turun dari surga yang dapat di makan manusia dan tidak akan mengalami kematian (Yoh 6:51). Dia adalah sumber makanan bagi tubuh dan jiwa manusia.

Mulut adalah karunia dari Allah yang harus di gunakan dalam mengucapkan kata-kata yang positif. Hendi dan Tiopan menegaskan bahwa biarlah pemberian dari Tuhan digunakan untuk memberikan nasehat guna membangun orang lain dan untuk menyatakan kebenaran akan Firman Tuhan (Hendi & Aruan, 2020, p. 113). Setiap perkataan yang diucapkan oleh mulut bukanlah kutuk melainkan berkat. Mulut yang mengeluarkan kata-kata berkat sama dengan dia sedang memperkatakan Kristus kepada orang lain. Biarlah ucapan yang keluar dari mulut selalu anggun dan penuh dengan

rahmat (Kol 4:6). Kendalikanlah dan jagalah setiap ucapan yang keluar dari mulut sebab dapat menjadi penyebab yang menodai seluruh tubuh (Maz 34:14).

## 5. Menjaga Indra peraba

Tubuh sering tercemar melalui indra peraba. Tangan sering kita gunakan untuk menyentuh tubuh sendiri dan menerima sesuatu akibat dari keserakahan. Nikodemus menjelaskan bahwa berhati-hatilah untuk tidak mengulurkan tangan untuk melakukan kejahatan. Karena seperti yang dikatakan Daud, “Orang benar seharusnya tidak mengulurkan tangan untuk melakukan yang salah” (Mz 125: 3), yaitu menerima suap, menjadi serakah, menjadi tidak benar, menjadi pemaarah (Nikodemus, 1989, p. 122). Janganlah mengulurkan tangan dalam keserakahan, dalam mencuri karena orang yang tidak benar tidak akan mewarisi kerajaan Allah (1 Kor 6:9). Oleh karena itu janganlah mengulurkan tangan untuk mendapatkan keuntungan yang melanggar kehendak Allah.

Tubuh adalah bait suci yang harus dijaga tanpa mencemarnya dengan dosa oleh perbuatan. Rasul Paulus menuliskan: “Apakah kamu tidak tahu bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus didalam dirimu yang kamu miliki dari Tuhan (1 Kor 6:9). John Chrysostom menegaskan bahwa seseorang lebih terhormat dan dihormati (John Chrysostom, 2006). Tubuh lebih berharga dari pada bait suci yang di bangun oleh tangan manusia. Oleh karena itu, janganlah mengotori bait suci dari Allah dengan perbuatan dosa yang dilakukan oleh indra peraba.

### ***Menjaga Pikiran***

Manusia sering jatuh kedalam dosa dari pikiran dan diperbudak oleh kesenangan fisik. Nikodemus menegaskan bahwa “*This is what the Prophet David was referring to when he wrote: “Behold, I was brought forth in iniquity, and in sin did my mother conceive me” (Ps 51:5).*” (Nikodemus, 1989, p. 77). Tubuh dapat menarik pikiran itu sendiri pada kesenangan fisik sehingga membuat pikiran itu nyaman dan sulit untuk keluar dari kenyamanannya. John Chrysostom mengatakan bahwa “kesenangan adalah eksekusi tubuh yang keras karena memaksa tubuh untuk melakukan kejahatan melalui pikiran sendiri sebab dari pikiran bisa menghasilkan dosa tanpa dilakukan oleh anggota tubuh lainnya (John Chrysostom, 2006). Dengan kesenangan jasmani mendorong pikiran untuk melakukan dosa tanpa melibatkan organ tubuh lainnya sebab pikiran lebih cepat jatuh ke dalam dosa dari pada dilakukan dengan perbuatan tubuh. Kesenangan jasmani hanyalah umpan bagi tubuh dan jika kesenangan itu dilakukan akan mendatangkan kematian (dosa).

Kejatuhan manusia ke dalam dosa akibat dari manusia yang menyetujui dan menuruti keinginan jahat. Hiskia menjelaskan bahwa percobaan tidak pernah Allah ciptakan atau berasal dari Allah tetapi berasal dari diri sendiri karena terpicat oleh keinginan diri sendiri (Yak 1:12-15) (GULO, 2021, pp. 165–179.) Pikiran yang jahat yang lahir dari keinginan diri sendiri akan memunculkan keinginan atau nafsu yang jahat dan jika keinginan itu dibuahi maka akan melahirkan dosa (Yak 1:14-15). Jika keinginan yang ada didalam diri seseorang akan membawa kepada kematian. Jatuhnya manusia ke dalam dosa di tentukan oleh diri sendiri yang mau mengikuti keinginan daging atau keinginan Roh.

Pikiran adalah pengendali atau hegemoniko bagi tubuh manusia bukan kesenangan tubuh yang mengendalikan pikiran. Nikodemus menjelaskan, *“Even though the body, inasmuch as it is a body, is naturally inclined to the pleasure derived from physical things, it is nevertheless led, governed, and controlled by the mind (soul) when reason is whole and complete* (Nikodemus, 1989, p. 69). Hendi mengatakan, untuk mengatasi tubuh dari gangguan dosa, nous atau pikiran harus menjadi pemimpin atau gegemoniko bagi diri sendiri (Hendi, 2018, p. 118). Hendi dan Geralda menegaskan bahwa Pikiran manusia harus terus menerus diperbarui agar hati yang merupakan sumber dari pikiran jahat akan menjadi suci dan pikiran jahat dapat berubah menjadi pikiran yang baik bukan hanya dihadapan manusia melainkan dihadapan Allah (2 Kor 8:21) (Hendi & Geralda Aprillia Salindeho, 2020). Pikiranlah yang mengendalikan setiap tindakan yang dilakukan oleh tubuh. Oleh karena itu, pikiran harus selalu diperbarui terus menerus dan disibukkan dengan hal-hal yang berkaitan dengan spiritual dan selalu terhubung dengan Allah (Fil 2:5). Nous atau pikiran yang selalu terhubung dengan Allah membuat manusia memiliki pikiran Kristus. Memiliki pikiran Kristus berarti memiliki benteng untuk mencegah iblis yang datang menggoda dan masuk melalui indera/penglihatan.

Dalam menjaga pikiran dari dosa, pikiran sebaiknya memikirkan hal-hal yang suci, adil, benar dan penuh dengan kebajikan (Fil 4:8; 2:5). Nikodemus menegaskan,

*“When the mind is preoccupied with all of the virtues, it does not have time to be preoccupied with evil, but becomes in a sense blind to it. On the contrary, he who is preoccupied with evil has no time to consider the virtues and is in a sense blind to them.”* (Nikodemus, 1989, p. 177). Evagrius mengatakannya dengan bijak, *“Both the virtues and the evils blind the mind; the virtues blind us from seeing the evils and the evils from seeing the virtues.”* (Evagrius, 2012, p. 63).

Setiap manusia memiliki kehidupan yang bebas memilih apakah melakukan kebajikan atau kejahatan. Misalnya, ketika berpikir jahat, penuh kebencian, dan egois atau menyimpan dendam, iri hati, maka sedang tersesat dan membawa diri pada kejahatan yang akhirnya membawa kepada perbuatan dosa yang menghasilkan kematian. Namun, ketika memikirkan pikiran yang penuh kasih, kebaikan, kreatif, dan pikiran sejati, pikiran Kristus sedang bekerja. Oleh karena itu pikiran harus di pusatkan pada hal-hal yang benar sehingga menghasilkan pikiran Kristus.

Menjaga pikiran berarti memperbaharui Nous. Menurut Hendi Nous adalah pelita tubuh dan nous ini harus terus menerus diperbaharui (Rom 12:2) sehingga nous akan menggunakan pikiran Kristus (1 Kor 2:16) (Hendi, 2020). Setiap orang yang terus menerus memperbaharui nous, ia akan mengenakan nous atau pola pikir seperti Kristus (1 Kor 2:16). Nous yang diperbaharui membuat Roh manusia menjadi Roh yang baru yang memiliki kodrat baru di dalam Kristus. Nous yang tidak diperbaharui berarti tidak memiliki pola pikir Kristus dan terpisah dengan Allah. Eka Nur Cahyani menegaskan bahwa tanpa memurnikan nous kepada Kristus memiliki kehidupan yang terpisah dengan Allah, hidup di dalam kegelapan dan jauh dari terangnya Allah (Cahyani, 2021). Ini menunjukkan bahwa hanya dengan memperbaharui Nous terus menerus seseorang semakin serupa dengan Kristus dan menjadi manusia baru. Tanpa pembaharuan Nous kehidupan akan terus tinggal di dalam kegelapan yang akhirnya menghasilkan logismo dan jika dibuahi akan melahirkan dosa yang membawa kepada

kematian (Yakobus 1:15). Jadi, itulah sebabnya nous harulah diperbaharui agar kehidupan semakin menjadi kehidupan yang terang, tidak lagi berada di dalam kegelapan.

### ***Menjaga Hati***

Hati adalah pusat dari roh manusia sehingga melalui hati manusia berinteraksi dengan semua hal baik itu yang baik maupun yang jahat. Hendi menegaskan hati adalah pemerintah seluruh organisme tubuh, kebenaran dan kejahatan ada didalamnya (Hendi, 2018, p. 275). Ini menunjukkan bahwa hati yang menggerakkan setiap anggota tubuh manusia dan yang mengendalikan baik itu pikiran, perbuatan dan indera. Hati yang baik menghasilkan perbuatan yang baik tetapi hati yang gelap menghasilkan perbuatan gelap (Luk 11:34). Keggelapan dan teranginya kehidupan di tentukan oleh hati.

Hati adalah pusat dari segala kejahatan. Nikodemus menjelaskan, *“There in the heart are the roots and origins of all the unnatural sins, which we have committed after Holy Baptism, through evil thoughts and deeds and which we even now do and desire to do.”*(Nikodemus, 1989, p. 153). Hendi menegaskan bahwa didalam hati selalu ada godaan-godaan yang berasal dari setan dan mencoba menghancurkan hati seseorang (Kisah Para Rasul 5:3; 1 Pet 5:8) sehingga dari hati yang telah di rasuki setan akan timbul pikiran-pikiran jahat (Mar 7:21; Mat 15:19) (Hendi, 2020). Dari hati muncul pikiran jahat, pembunuhan, perzinahan, percabulan, pencurian, saksi dusta, fitnah. Inilah yang menjajiskan manusia” (Mat 15:19). Inilah alasan bagi setiap orang percaya untuk tetap menjaga hati karena didalam hati terdapat dan tersimpan segala memori kehidupan. Tuhan memberi perintah untuk menjaga hati dari nafsu jahat dan dari pikiran jahat. seperti hal yang dikatakan Raja Salomo bahwa “Jagalah hatimu dengan segala kewaspadaan, karena dari situ mengalir mata air kehidupan” (Ams 4:23).

Menjaga hati berarti mengingat Tuhan disetiap doa. Nikodemus menjelaskan, *“The heart must be continuously guarded by continuously remembering God in everything that is done, praying to Him because in the heart are born evil and good deeds.”*(Nikodemus, 1989, p. 153). Ketika berdoa membutuhkan kesungguhan hati untuk mengendalikan setiap kekuatan dan keinginan. Allah tidak pernah diam tetapi berdoa untuk menghadapi setiap godaan-godaan yang mencoba menghalangi. Ia akan memberikan kekuatan bagi setiap orang yang mau menerima-Nya. Ini berarti dalam doa ada synergy antara manusia dengan Allah. Theophan mengatakan bahwa doa adalah senjata untuk mengarahkan akal budi dan pikiran kepada Allah yaitu dengan berdiri dihadapan Allah dengan pikiran, memandang Dia, bercakap-cakap dengan Dia dalam rasa takut dan penuh hormat sampai akhir (Theophan, 1996, p.116). Hendi menjelaskan bahwa doa adalah sinergi antara manusia dengan Allah untuk menjemput energi ilahi untuk memurnikan hati (Hendi, 2018, p. 211). Hati yang sudah di terangi oleh energy ilahi dari Kristus membuat pikiran, perasaan semakin sesuai dengan kehendak Allah (Rom 12:2). Hati yang telah di kuasai oleh kehendak Allah mendorong setiap anggota tubuh melakukan kebenaran.

Hati seringkali tercemar dengan dosa karena kelalaian seseorang yang tidak memiliki sikap waspada terhadap dosa. Godaan-godaan sering masuk dalam pikiran dan kehilangan perhatian terhadap diri sendiri. Irenius menegaskan bahwa kehidupan di dunia adalah

kehidupan yang terus menerus berjaga-jaga dengan memusatkan pikiran dan hati kepada Allah. Dengan terus menerus berjaga-jaga berarti seseorang sedang menutup jalan bagi pikiran-pikiran atau angan-angan iblis yang mencoba mau masuk ke dalam hati (Irenius, 1979, p.134). Evagrius dari Pontus juga mengatakan “Jadilah penjaga pintu hatimu dan jangan biarkan pemikiran apapun masuk tanpa mempertanyakannya. Tanyailah masing-masing pemikiran satu persatu dipihak yang baik atau dipihak musuh (iblis) (Evagrius, 1979, p.189). Ini menunjukkan bahwa diri sendiri adalah penjaga atau satpam yang selalu siap siaga yang di tempatkan di pintu gerbang yang selalu membuang keluar apa yang dilemparkan masuk oleh iblis dan menerima kebenaran. Untuk itu, setiap manusia diharuskan tetap waspada karena musuh tidak pernah berhenti melemparkan setiap godaan didalam hati.

## KESIMPULAN

Dalam artikel ini penulis menyimpulkan bahwa melawan dosa dalam buku Nikodemus yang berjudul *Nicodemus of the Holy Mountain A Handbook Of Spiritual Counsel*, sangat menekankan seseorang menjaga lima indra, menjaga pikiran dan menjaga hati untuk melatih tubuh dan jiwa agar tidak jatuh ke dalam dosa. Ketika seseorang bisa menjaga lima indra, menjaga pikiran dan menjaga hati, ia mampu melawan godaan yang mencoba masuk ke dalam hati, memiliki kekuatan untuk mengendalikan diri, tidak di kuasai oleh hawa nafsu, hidup melakukan kebenaran dan tidak terikat dengan keinginan duniawi.

Implikasinya bagi Gereja masa kini, Gereja harus menyerahkan segenap tubuh untuk melakukan kebenaran dan terus mengingat Tuhan di setiap apa yang di kerjakan. Melawan dosa, Gereja harus terus berjuang untuk melawan setiap keinginan daging dan menolak setiap logismoi (pikiran-pikiran kotor) yang datang. Buanglah segala keinginan duniawi yang memberikn kesenangan fisik tetapi biarkalah tubuh ini sibuk melakukan hal-hal spiritual yaitu melakukan kebajikan. Jadi apa yang menjadi tindakan gereja untuk melawan dosa? Pertama, Gereja harus berjaga-jaga melalui berdoa serta menyerahkan seluruh tubuh dan jiwa kepada Tuhan. Kedua, Gereja harus memikirkan tujuan hidup di dunia ini bukan untuk menyenangkan kedagingan melalui dosa melainkan untuk melakukan kehendak Allah yaitu kebenaran untuk menjadi serupa dengan Dia. Pikirkanlah apa yang menjadi makanan bagi jiwa yang memberikan kehidupan bukan makanan bagi kesenangan fisik yang membawa pada kematian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Basil. (2018). *Saint Basil, the Letters, And, Address to Young Men on Reading Greek Literature, Vol. 4 of 4 (Classic Reprint): Caesarea, Basil of: 9780282605926: Amazon.com: Books*. <https://www.amazon.com/Letters-Address-Reading-Literature-Classic/dp/0282605924>
- Cahyani, E. N. (2021). Konsep Pembaruan Nous Berdasarkan Surat Roma 12 : 1-2. *Jurnal Teologi Gracia Deo*, 3(2), 114–130. <https://doi.org/10.46929/graciadeo.v3i2.65>
- Canfield. (2000). *The Gospel According to St Mark: An Introduction and Commentary - C. E. B. Cranfield* - Google Books. [https://books.google.ws/books?id=2ycIRcJcpKoC&printsec=frontcover&source=gbs\\_vp](https://books.google.ws/books?id=2ycIRcJcpKoC&printsec=frontcover&source=gbs_vp)

t\_read#v=onepage&q&f=false

- Evagrius. (2012). *The Philokalia A Classic Text of Orthodox Spirituality*.
- Evagrius the Solitary. (1979). *The Philokalia, Volume 1, comp. St. Nikodimos of the Holy Mountain dan St. Makarios of Corinth, terj. G.E.H. Palamer, Philip Sherrard, dan Kalistos Ware*.
- Fidiensjah. (2020). Pandemi dan Mental Health : Meringkas Isu Kesehatan Mental selama Satu Tahun di Era Pandemi. *Jurnal Kesehatan*, 5(3), 12.
- Great, B. the. (2005). Homily on the Words “Be Attentive ti Yourself.” *On the Human Condition*, 93–105.
- Gregory. (2020). *About the Lord’s Prayer: (5 Homilies): Amazon.co.uk: of Nyssa, St. Gregory, of Nyssa, St. Gregory, Djambov, Vladimir: 9798644548583: Books*. <https://www.amazon.co.uk/About-Lords-Prayer-5-Homilies/dp/B088BJR8YC>
- Gregory of Nyssa. (2003). *Homily 5 - Forgive Us Our Debts As We Forgive Our Debtors. And Lead Us Not Into Temptation, But Deliver Us From The Evil One*. 1–6.
- GULO, H. (2020). Konsep Pencobaan Menurut Yakobus 1:12-15. *BONAFIDE: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 1(2), 165–179. <https://doi.org/10.46558/bonafide.v1i2.22>
- GULO, H. (2021). Spiritualitas Doa Puja Yesus Menurut Bapa-Bapa Philokalia. *Manna Rafflesia*, 7(2), 337.
- Hendi. (2018). *Formasi Rohani: Fondasi, Purifikasi dan Deifikasi*.
- Hendi. (2019). *Inspirasi Kalbu* 3. 180.
- Hendi. (2020). *Nepsis in the Philokalia*. 414(Iceshe 2019), 22–23. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200311.024>
- Hendi & Geralda Aprillia Salindeho. (2020). Hesychia Menurut Bapa-bapa Padang Gurun dan Delapan Kebajikan Jiwa. *Jurnal Teologi “Cultivation,”* 4(2), 111–131.
- Hendi, H., & Aruan, T. (2020). Konsep Manusia Baru Di Dalam Kristus Berdasarkan Surat Efesus 4:17-32. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, 4(1), 113. <https://doi.org/10.46445/ejti.v4i1.154>
- Irenius. (1979). *The Philokalia, Volume 3, comp. St. Nikodimos of the Holy Mountain dan St. Makarios of Corinth, terj. G.E.H. Palamer, Philip Sherrard, dan Kalistos Ware*.
- Ishak. (1979). *The Philokalia, Volume 1 Comp. St. Nikodimos of the Holy Mountain Dan St. Makarios of Corinth, Terj. G.E.H. Palamer, Philip Sherrard, Dan Kalistos Ware*.
- John Chrysostm. (2006). *St. John Chrysostom HOMILIES ON SECOND CORINTHIANS*.
- Matthew Henry. (1706). *1 John 2 Matthew Henry’s Commentary*.

[https://biblehub.com/commentaries/mhc/1\\_john/2.htm](https://biblehub.com/commentaries/mhc/1_john/2.htm)

Nikodemos. (1983). *The Philokalia The Complete Text Compiled by St.Nikodimos of the Holy Mountain and St.Makarios of Corinth terj. G.E.H. Palamer, Philip Sherrard, dan Kalistos Ware. Volume 1.*

Nikodemus. (1989). *Nicodemus Of The Holy Mountain A Handbook Of Spiritual Counsel.*

Theophan. (1996). *The Spiritual Life and How to be Attuned to It.*  
[https://www.goodreads.com/author/show/174714.Theophan\\_the\\_Recluse](https://www.goodreads.com/author/show/174714.Theophan_the_Recluse)