

# SÓLO DIOS BASTA

**Berthold Anton Pareira**

*STFT Widya Sasana, Malang*

---

## **Abstract**

The great Carmelite mystic, St. Teresa of Jesus, in her didactic and devotional poem titled *Eficacia De La Paciencia* or Efficacy of Patience gives this advice in the opening line "Let nothing trouble you" and concludes with this saying, "God alone suffices". Who in this life can say this and when? What does it mean? What does it mean in practical life? What should we do? I try to answer these questions in the light of Scripture, the Book of Life.

**Keywords:** Allah, Kerajaan Allah, Percaya.

---

---

Tahun 2015 adalah tahun peringatan 500 tahun kelahiran St. Teresa dari Yesus (1515-1582), tokoh reformasi Karmel yang terkenal dari abad ke-16. Dalam retreat bersama sekelompok awam di Jakarta pada bulan September 2015 yang lalu untuk memperingati peristiwa ini saya telah mengambil puisi *La Paciencia* dari St. Teresa sebagai bahan renungan. Lengkapnya puisi tersebut dan terjemahannya berbunyi sebagai berikut:

Nada te turbe,  
Nada te espante,  
Todo se pasa,  
Dios no se muda.  
La Paciencia  
Todo lo alcanza;  
Quien a Dios tiene  
Nada le falta:  
Sólo Dios basta.

Janganlah ada sesuatu pun yang mengganggumu  
Janganlah ada sesuatu pun yang menggentarkanmu,  
Semua akan berlalu,  
Allah tidak berubah.  
Kesabaran memperoleh segala-galanya;  
Barang siapa berpegang pada Allah  
Dia tidak kekurangan sesuatu apa pun  
Hanya Allah saja sudah cukup.

Dapat dilihat bahwa larik “Sólo Dios basta”, “Hanya Allah saja sudah cukup” merupakan pernyataan puncak dari puisi ini. Pernyataan ini sangat terkenal dan disukai banyak orang. Orang yang berpegang pada Allah tidak perlu takut dan gentar. Dia tidak akan kekurangan suatu apa pun. Hanya Allah saja sudah cukup.

Pernyataan ini hanya mungkin lahir dari seorang kontemplatif sejati, yang telah mengalami berbagai percobaan dan tantangan dalam hidupnya. Dia menasihatkan agar orang tetap tenang di tengah badai kehidupan dan tetap berpegang teguh pada Allah. Untuk memahami pernyataan ini dengan lebih baik, mungkin baik kita melihat berbagai kesaksian dari Kitab Suci yang berbicara tentang hal ini. Kitab Suci adalah buku kehidupan dan karena itu dapat mengajarkan banyak hal kepada kita.

## 1. Manusia tidak pernah dapat berkata cukup

Pernyataan Teresia di atas bertentangan dengan keadaan kita sebagai manusia fana yang tidak pernah berkata cukup dalam mencari kenikmatan dan kepuasan dunia. Kohelet, seorang bijak dari Perjanjian Lama membandingkan keadaan manusia itu dengan alam semesta yang selalu bergerak. Berikut ini sebuah kutipan dari puisi pembukaan (Pkh 1:4-8) bukunya:

“ Semua sungai mengalir ke laut,  
tetapi laut tidak juga menjadi penuh,  
ke mana sungai mengalir,  
ke sana sungai mengalir selalu” (Pkh 1:7).

Itulah bunyi salah satu larik dari puisi Kohelet tentang “Hal yang selalu berputar dan berulang terjadi dalam alam semesta ini”. Sebagaimana yang terjadi dalam alam, demikian pula yang terjadi pada manusia. “*Mata* tidak kenyang melihat, *telinga* tidak puas mendengar” (Pkh 1:8). Manusia itu tidak pernah berkata cukup, seperti halnya sungai yang mengalir ke laut. Setiap hari hal itu terjadi dan laut tidak pernah berkata cukup. Manusia dalam **keinginannya** juga demikian. Dia bagaikan dunia orang mati, rahim yang mandul, bumi yang tidak pernah puas dengan air dan api yang tidak pernah berkata “cukup” (Ams 30:15b-16). Dia mau terus menerima, mau terus memiliki, mau terus melahap. Manusia itu tidak pernah puas.

Teresia berkata bahwa “hanya Allah saja sudah cukup”. Apa artinya hal itu? Tak ada sesuatu pun dalam kehidupan ini yang dapat memuaskan manusia kecuali Allah. Tak ada suatu tantangan pun yang boleh menggelisahkan kita. Kita harus bersabar menantikan Allah. Kesabaran dalam hubungan kita dengan Allah menyelesaikan segala-galanya.

Dalam Perjanjian Baru kita mendengar penegasan Tuhan Yesus kepada orang-orang Yahudi bahwa Dialah Roti dari surga, roti yang

benar yang memberi kehidupan kepada dunia (Yoh 6:30-51). Barang siapa yang datang kepada-Nya, ia tidak akan pernah lapar lagi. Barang siapa percaya kepada-Nya, dia tidak akan pernah haus lagi (Yoh 6: 35). Kehidupan itu kita peroleh cukup dengan percaya dan datang kepada-Nya. Dia menjawab kelaparan dan kehausan manusia. Dialah Roti yang benar yang turun dari surga.

Roti ini pulalah yang menjadi permintaan kita dalam doa Bapa Kami. Bukan rezeki sehari-hari yang pertama-tama kita minta, melainkan Yesus sendiri. Teresia dari Yesus menafsirkannya demikian<sup>1</sup>. Dari sebab itu, dalam perayaan Ekaristi doa Bapa Kami ini didoakan sebelum kita menerima komuni.

## 2. Hanya pada Allah saja hatiku tenang (Mzm 62)

Demikianlah bunyi salah satu pernyataan iman yang paling menggetarkan dari kitab Mazmur pada Mzm 62:2-3. Hanya *dekat pada Allah* saja pemazmur tenang. Bukan di sini saja pernyataan itu diberikan. Berulang-ulang hal itu kita rasakan apabila kita membaca mazmur-mazmur kepercayaan. Mereka yang percaya dan berserah kepada Tuhan tenang seperti anak yang baru disapih berbaring dekat ibunya (bdk Mzm 131:2). Mereka tidak takut bahaya (Mzm 23; 27). **Hanya satu hal** yang mereka minta yakni diam di rumah Tuhan (Mzm 27:4-6). **Hanya Tuhanlah** kebahagiaan mereka. Pada waktu malam pun mereka dibimbing secara amat tersembunyi. Di hadapan Tuhan ada sukacita berlimpah (Mzm 16).

Mzm 62 ini juga ditutup dengan pernyataan yang amat meyakinkan ini tentang Allah, "Satu kali Allah berfirman, / dua hal aku dengar / bahwa *kuasa* dari Allah asalnya, dan dari-Mu juga *kasih setia*, ya Tuhan; sebab Engkau membalas setiap orang menurut perbuatannya" (Mzm 62:12-13). Kita tidak perlu takut dan cemas menghadapi kekuasaan-kekuasaan dunia sebab kekuasaan yang sebenarnya berada pada Allah. Kekuasaan yang ada pada-Nya itu juga adalah kasih setia. Kerahiman-Nya turun temurun kepada orang yang takut kepada-Nya (Luk 1:50).

Ketenangan para pemazmur menghadapi segala tantangan mempesona. Akan tetapi, sayang sekali bahwa kebanyakan dari kita masih belum bisa memberi kesaksian semacam itu. Memang setiap hari Minggu orang mendengar firman Allah dalam perayaan Ekaristi, tetapi "kemudian datanglah Iblis lalu mengambil firman itu dari dalam hati" sehingga orang tidak percaya dan diselamatkan. Atau orang menerimanya dengan gembira, tetapi tidak berakar. Orang percaya sebentar saja dan

---

1 *Camino de perfeccion* 33:4

dalam masa percobaan orang murtad. Atau orang mendengar firman itu, tetapi dalam pertumbuhan selanjutnya firman itu terhimpit oleh kekhawatiran dan kekayaan dan kenikmatan hidup. Orang tidak menghasilkan buah yang matang. Hanya orang yang menyimpannya dalam hati yang baik, akan mengeluarkan buah dalam *ketekunan* (bdk Luk 8:9-15).

Lalu apa yang harus kita lakukan? Terus menerus berdoa kepada Tuhan memohon bantuan-Nya agar kita dijaga dan selalu dapat berpegang pada Tuhan. Itulah yang dikerjakan para pemazmur (bdk Mzm 16:2). Kita perlu belajar berdoa bersama para pemazmur sehingga dapat berkata bersama mereka "Hanya pada Allah saja hatiku tenang".

### 3. Carilah dahulu Kerajaan Allah

Benarkah bahwa Allah itu memenuhi seluruh pengharapan kita? Pernyataan Teresia ini mengingatkan kita akan peringatan Tuhan Yesus pada Mat 6:24,25-34. Kita hidup dengan banyak kekhawatiran terutama akan makanan, pakaian dan kehidupan. Tuhan Yesus meminta kita untuk memandang burung-burung di udara dan bunga di padang. Mereka tidak punya kekhawatiran akan kekurangan makanan atau tidak terpelihara. Yang harus kita **cari lebih dahulu** ialah "Kerajaan Allah dan kehendak-Nya". Semua yang lain akan ditambahkan kepada kita (Mat 6:33). Segalagalanya akan berlalu. Mengapa hati kita berlekat pada hal yang fana, dari yang akan berlalu? Dari sebab itu, "kumpulkanlah bagimu harta di surga; di surga, ngengat dan karat tidak merusaknya dan pencuri tidak membongkar serta mencurinya. Karena di mana hartamu berada, di sana juga hatimu berada" (Mat 6:20-21). Kita tidak dapat mengabdikan dua tuan (Mat 6:24). Teresia telah mengalami cinta yang sebenarnya sehingga dia berseru, "Sylo Dios basta!".

Kita harus bertanya kepada diri kita sendiri apa yang sebenarnya kita cari. Apakah kita mencari Yesus? Apakah kita juga bertanya seperti murid-murid pertama dalam injil Yohanes di mana Dia tinggal? Jika itu menjadi pertanyaan kita pula kepada-Nya, maka Dia akan mengundang kita untuk datang kepada-Nya dan apabila kita telah tinggal bersama-Nya, kita pun akan dipenuhi sukacita seperti kedua murid pertama dalam injil Yohanes dan menjadi rasul (1:35-40)!

Mari kita memandang Maria Magdalena di depan pintu kubur Yesus. Perempuan ini tidak mau beranjak dari kubur sebelum menemukan jenazah Yesus<sup>2</sup>. Dia ingin melihat Yesus. Cinta dan kerinduannya yang bertahan akhirnya dipenuhi oleh Yesus yang bangkit. Yesus yang awalnya

---

2 Teresia kerap berbicara tentang Maria Magdalena dan menjadi salah satu tokoh kesukaannya (bdk *Camino de perfeccion* 34:6-7).

tidak dikenali-Nya memanggil namanya. Yesus membalas cintanya dan mendengarkan kerinduan hatinya.

Maria Magdalena memang telah berjalan mengikuti Yesus yang memberitakan Injil Kerajaan Allah dari kota ke kota dan desa ke desa. Dia juga telah ikut melayani rombongan itu dengan harta miliknya (bdk Luk 8:1-3). Dia melihat Yesus di jalan salib-Nya. Sekarang dia diperkenankan melihat Yesus dan diutus untuk membawa berita besar ini bahwa Yesus telah bangkit. Magdalena menjadi rasul karena berkata "Aku telah melihat Tuhan" (Yoh 20: 11-18).

#### 4. Engkau khawatir dan menyusahkan diri dengan banyak hal (Luk 10:38-42)

Puisi Teresia yang berjudul "Eficacia de la Paciencia" dengan pernyataan penutupnya "Sólo Dios basta" ini juga mengingatkan saya akan teguran Tuhan Yesus kepada Marta "yang *khawatir* dan menyusahkan diri dengan *banyak* hal" (Luk 10:41). Marta kecewa besar dengan Tuhan Yesus yang membiarkan Maria duduk saja dan tidak membantunya sama sekali dalam melayani tamu-tamu.

Kita juga bisa keliru dalam melayani Yesus seperti Marta. Sibuk dengan segala macam pelayanan, tetapi lupa bahwa ada hanya satu hal yang perlu yakni duduk *mendengarkan Yesus*. Itulah yang perlu, yang paling pokok dan mendasar. Itulah yang harus didahulukan dari segala sesuatu yang lain dalam acara harian kita. Mengapa?

Karena yang paling mendasar ialah menerima cinta Yesus. Baru atas cara itu, kita dapat melayani Yesus dengan semangat dan kasih-Nya sendiri. Baru atas cara itu kita dapat melayani Gereja dengan kebijaksanaan Yesus sendiri, "Datanglah kepadaku, kamu yang letih lesu dan berbeban berat, Aku akan memberi kelegaan kepadamu. Pikullah gandar yang Kupasang dan belajarlah kepada-Ku karena Aku lemah lembut dan rendah hati dan jiwamu akan mendapatkan ketenangan. Sebab gandar yang Kupasang itu menyenangkan dan beban-Ku pun ringan" (Mat 11:28-30). Apakah gandar yang menyenangkan itu? Maria telah memilih bagian yang terbaik.

Apakah artinya semuanya ini untuk kaum awam di kota-kota besar? Pencinta yang sejati tahu apa yang akan dia lakukan.

#### 5. Tunjukkanlah Bapa, sudah cukup bagi kami

Teks terakhir dari Injil yang perlu kita renungkan tentang tema "Sólo Dios basta" ini ialah Yoh 14:1-14. Perikop ini termasuk kata-kata perpisahan Tuhan Yesus dengan para murid-Nya. Dia mengingatkan

mereka agar jangan *gelisah* karena kepergian-Nya. Dia akan pergi ke rumah Bapa dan mempersiapkan tempat bagi mereka. Dia akan datang kembali dan membawa mereka ke tempat-Nya. Dia tidak mau bahwa para murid-Nya dipisahkan dari-Nya. Betapa Dia mencintai mereka.

Tomas melihat persoalannya. Jika Tuhan Yesus sudah pergi, siapakah yang akan menunjukkan jalan kepada Bapa? Mereka *tidak tahu jalan* ke rumah Bapa. Lalu apa yang harus mereka lakukan? Tak ada kesulitan sedikit pun. Yesuslah jalan, kebenaran dan kehidupan. Dialah jalan yang membawa kepada kebenaran dan kehidupan. Dialah kebenaran dan kehidupan. Jawaban ini ditutup dengan pernyataan, "Sekiranya kamu mengenal Aku, pasti kamu juga mengenal Bapaku. Sekarang ini kamu mengenal Dia dan telah melihat Dia" (Yoh 14:7).

Jawaban ini membuat Filipus tidak puas. Dia langsung memohon kepada Yesus, "**Tuhan, tunjukkanlah Bapa itu kepada kami, itu sudah cukup bagi kami**" (Yoh 14:8). Dia sudah rindu sekali melihat Bapa<sup>3</sup> dan apabila hal itu dianugerahkan kepadanya, maka segala kerinduannya terpenuhi. Berulang-ulang Tuhan Yesus berbicara tentang Bapa-Nya, tetapi di manakah Dia? Bagaimana kita bisa berbicara tentang Dia kalau kita belum berjumpa dengan-Nya? Mengapa Yesus tidak langsung menunjukkan Bapa itu sekarang ini juga? Itu *sudah cukup* bagi mereka.

Akan tetapi, permohonan Filipus ini sungguh mengecewakan Yesus. Sudah lama Dia berada bersama mereka, tetapi Filipus belum juga mengenal-Nya. Dia rupanya belum mempunyai hubungan yang benar dengan Yesus. Dia belum punya iman yang benar akan Dia (Yoh 14:8-10).

Percakapan ini akhirnya ditutup Yesus dengan undangan kepada murid-murid-Nya untuk percaya akan persatuan-Nya yang mesra dengan Bapa-Nya. Dia dan Bapa-Nya satu. Orang yang percaya akan melakukan pekerjaan-pekerjaan yang besar. Doanya akan selalu dikabulkan (Yoh 14:11-14).

Apakah artinya semuanya ini untuk memahami pernyataan Teresia "Sylo Dios basta"? Bahwa Yesuslah jalan, kebenaran dan kehidupan kita untuk memperoleh iman yang teguh kepada Allah. Dialah Gambaran Allah. Barang siapa hidup di dalam Yesus dia akan berkata bersama Teresia, "Sylo Dios basta".

## 6. **Bagaimana mungkin Ia tidak mengaruniakan segala sesuatu kepada kita (Rm 8:32)**

Demikianlah seruan Paulus di tengah segala penderitaannya. Dia

---

3 Tentang hal melihat Allah dari sabda bahagia, bdk Homili Gregorius dari Nizza, hari Jumat dan Sabtu Pekan XII Masa Biasa Tahun Ganjil.

begitu yakin bahwa Allah yang telah mengaruniakan Kristus, akan mengaruniakan segala sesuatu kepada kita dalam Kristus.

St.Paulus adalah salah seorang yang telah menemukan Allah. Dia percaya bahwa Kristus adalah anugerah kasih Allah yang paling tak dapat dibantah. Allah ada di pihak kita. Jika Allah tidak menyayangkan Putra-Nya yang tunggal bagi kita, Dia pasti akan menganugerahkan segala sesuatu kepada kita. Dari sebab itu, dari kedalaman iman dan pengalamannya akan Allah, Paulus berseru, "Siapakah yang akan memisahkan kita dari kasih Kristus? Penindasan atau kesengsaraan atau penganiayaan? Kelaparan atau ketelanjangan atau bahaya? Atau Pedang? Seperti ada tertulis, "Oleh karena Engkau kami ada dalam bahaya maut sepanjang hari, /kami telah dianggap sebagai domba-domba sembelihan". Tetapi dalam semuanya itu, kita lebih dari orang-orang yang menang, melalui Dia yang telah mengasihi kita" (Rm 8:35-37). Paulus yakin bahwa "penderitaan zaman sekarang ini tidak dapat dibandingkan dengan kemuliaan yang akan dinyatakan kepada kita" (Rm 8:18). *Hanya Kristus saja sudah cukup!* Itulah keyakinan Paulus dan itu pulalah keyakinan St.Teresia dari Yesus.

## 7. Berbahagialah yang tidak melihat, namun percaya

**Rasul Tomas** tidak percaya kepada murid-murid yang lain ketika mereka ini memberitakan kepadanya bahwa mereka sudah melihat Tuhan yang bangkit. Dia mau percaya hanya kalau sudah menyentuh-Nya. Yesus datang dan meminta Tomas menyentuh-Nya. Akan tetapi, Dia juga menegur Tomas karena ketidakpercayaannya itu dan menunjukkan bahwa masih ada satu kebahagiaan lain sebelum orang melihat yakni percaya, "Berbahagialah orang tidak melihat, namun percaya" (Yoh 20:24-29). Kita sekarang sudah hidup dalam kebahagiaan ini yakni kebahagiaan orang yang percaya. Kita mengasihi Dia dan rela menderita karena Dia meskipun kita belum melihat Dia. Kita sudah mulai *menerima keselamatan yang dijanjikan-Nya* (1 Ptr 1:6-9).

Hanya orang yang mempunyai kerinduan akan Allah akan berdoa seperti Filipus atau seperti pemazmur dalam Mzm 42-43. Bilakah aku boleh datang melihat Allah (Mzm 42:3)? Doa ini mengungkapkan kematangan hidup iman seseorang. Iman itu soal hubungan kita dengan Allah dan hanya dalam hubungan yang mendalam dengan Allah segala harapan manusia terpenuhi. Teresia telah mengalaminya dan dia mengundang kita agar berani masuk dalam hubungan ini.

Allah itu baru menjadi cukup bagi kita, kalau kita punya kerinduan kepada-Nya dan memohonnya dari Yesus. Apakah kita juga termasuk orang yang **hidup hanya bagi Allah**? Apakah kita juga dapat berkata, "Bagiku, hanya Allah saja sudah cukup?" Apakah itulah yang disaksikan

oleh hidup para imam dan biarawan kita? Apakah mereka hanya berpikir tentang Allah dan bekerja bagi kemuliaan Allah?

Kita baru bisa berkata “Sólo Dios basta”, kalau kasih Allah sendiri ada di dalam kita. Kasih ini tidak mungkin kita miliki kalau kita tidak memintanya kepada Tuhan Yesus. St. Teresia dari Yesus sudah sejak kecil ingin melihat Allah. Dia gemar membaca buku-buku riwayat orang suci dan bersama Rodrigo, salah seorang saudaranya, dia ingin pergi menghadapi orang Islam agar dibunuh sebagai martir. Tuhan menaburkan dalam hati mereka kerinduan akan surga sehingga keduanya kerap mengulang kata-kata ini yang mengungkapkan kerinduan mereka akan yang abadi “untuk selama-lamanya, selama-lamanya, selama-lamanya”, “para siempre, siempre, siempre”.<sup>4</sup> Dengan perkembangan hidup rohaninya kerinduan ini makin lama makin matang sehingga Teresia menulis bahwa dia ingin melihat Allah.<sup>5</sup>

## 8. Penutup

Untuk menghormati peringatan 500 tahun kelahiran St. Teresia dari Yesus ini saya telah memilih puisi *La Paciencia* ini sebagai bahan renungan retret kita. Mulanya saya lebih terkesan dengan pernyataan “Sylo Dios basta”, tetapi ternyata tema kesabaran dari puisi ini tidak kalah menariknya. Hidup kita baru penuh dengan kesabaran seperti yang dialami oleh Teresia kalau kita sudah sampai kepada keyakinan ini bahwa hanya Allah saja sudah cukup. Akan tetapi, untuk sampai ke sana perjalanannya panjang. Perayaan 500 tahun kelahiran Teresia ini kiranya membangkitkan kembali semangat dan kerinduan kita akan Allah sebagaimana yang sudah dihayati oleh Teresia. Dia telah mencapai puncak itu bukan tanpa rahmat dan perjuangan.<sup>6</sup> (Berthold Anton Pareira, O.Carm; Malang, Agustus-September 2015).

\* **Berthold Anton Pareira**

*Profesor Kitab Suci Perjanjian Lama di STFT Widya Sasana, Malang; Email: berthold20017@yahoo.com*

---

4 *Vida* 1:4.

5 Bdk Emmanuel Renault, *Ste Therese d'Avila et l'expérience mystique* (Maitres Spirituelles 38; Paris: Seuil, 1985), 11. Sayangnya pengarang menunjuk buku *Vida* edisi Perancis hanya dengan halamannya sehingga saya sulit menemukannya dalam buku *Vida* atau terjemahannya dalam bahasa Inggris. Mungkin hal ini diungkapkan dalam *Vida* 18-21 di mana Teresia menguraikan tentang tingkat keempat hidup doa.

6 Bdk John Welch, “Hallmarks of Holiness According to St. Teresa of Avila,” *CITOC* V-No. 2-2015, 8-9.

## BIBLIOGRAFI

Teresia Avila, *Camino de perfeccion*

\_\_\_\_\_, *Vida*

Emmanuel Renault, *Ste Therese d'Avila et l'expérience mystique* (Maitres Spirituelles 38; Paris: Seuil, 1985).

John Welch, "Hallmarks of Holiness According to St. Teresa of Avila," *CITOC* V-No.2-2015.