

Ringkasan dan Pengantar

Diterjemahkan dari “Out of Darkness into Light Wholeness Prayer Basic Modules”

©2014, 2007, 2005, 2004 Freedom for the Captives Ministries

Semua ayat Alkitab dari Terjemahan Baru © Lembaga Alkitab Indonesia (Indonesian Bible Society), 1994

Boleh difotokopi untuk pemakaian pribadi

Tidak untuk diperdagangkan

Ringkasan

“Roh Tuhan ALLAH ada padaku, oleh karena Tuhan telah mengurapi aku; Ia telah mengutus aku untuk menyampaikan kabar baik kepada orang-orang sengsara, dan merawat orang-orang yang remuk hati, untuk memberitakan pembebasan kepada orang-orang tawanan, dan kepada orang-orang yang terkurung kelepasan dari penjara, untuk memberitakan tahun rahmat Tuhan dan hari pembalasan Allah kita, untuk menghibur semua orang berkabung, untuk mengaruniakan kepada mereka perhiasan kepala ganti abu, minyak untuk pesta ganti kain kabung, nyanyian puji-pujian ganti semangat yang pudar, supaya orang menyebutkan mereka “pohon tarbantin kebenaran”, “tanaman Tuhan” untuk memperlihatkan keagungan-Nya. Mereka akan membangun reruntuhan yang sudah berabad-abad, dan akan mendirikan kembali tempat-tempat yang sejak dahulu menjadi sunyi; mereka akan membarui kota-kota yang runtuh, tempat-tempat yang telah turun-temurun menjadi sunyi” (Yesaya: 61: 1-4).

Ayat di atas adalah nubuatan tentang Kristus. Bila Anda berada dalam Kristus, Anda diundang untuk menjadi rekan sekerjaNya melalui berbagai cara, termasuk melihat orang dibebaskan dari belenggu perasaan negatif dan belenggu rohani.

Tujuan dari modul-modul dasar ini adalah:

Memberdayakan pengikut-pengikut Yesus menjadi rekan sekerja Allah, untuk melihat Dia memperoleh kemuliaan, karena banyak orang yang tadinya terbelenggu secara rohani dan oleh perasaan negatif dibebaskan untuk hidup dalam kebenaran.

Tujuan ini merupakan bagian dari visi yang lebih luas:

Untuk melihat datangnya kerajaan Allah dan agar kehendak Allah terjadi di atas bumi – pada orang-orang, hubungan antar sesama, kelompok dan seluruh masyarakat – seperti yang terjadi di surga (Matius 6: 9-10).

Ketika orang dibebaskan dalam Kristus:

- Mereka lebih mampu untuk menerima kasih Tuhan dan lebih mampu kembali mengasihi Tuhan dan sesama manusia.
- Mereka semakin memancarkan kemuliaanNya.

Kebebasan ini memberi dampak pada hubungan antar sesama dan masyarakat lebih luas dimana orang menjadi bagiannya, sehingga memudahkan kedatangan Kerajaan Allah dan terjadinya kehendakNya dalam masyarakat itu.

Pelatihan dasar ini terdiri dari 12 modul. Tiap modul mencakup bahan tulisan yang sederhana. Konsep-konsep yang ada dimaksudkan untuk diajarkan secara lisan, melalui contoh konsep dan bimbingan (sesuai keperluan).

Untuk modul-modul 2 hingga 12:

- Bahan tulisan mencakup bagian-bagian berikut ini:
 - Dasar-dasar alkitabiah
 - Keterangan Singkat
 - Proses Langkah-demi-Langkah. ¹

- Beberapa modul juga mencakup:
 - Contoh Hal-hal yang Dibahas
 - Contoh Doa-doa
 - Follow-up (kelanjutan)
 - Lampiran-lampiran.

Ke-12 Modul-Modul Dasar adalah:

- 1. Ringkasan dan Pengantar**
- 2. Kebebasan dari Belenggu Keturunan**
- 3. Mengganti Kutuk Keluarga dengan Berkah Tuhan**
- 4. Mengakui dan Berpaling dari Dosa**
- 5. Mematahkan Benteng Di Dalam Diri Sendiri**
- 6. Kesembuhan dari Luka Batin**
- 7. Mengampuni Orang Lain**
- 8. Mengampuni Orang Tua Anda**
- 9. Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri**
- 10. Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat**
- 11. Menemukan Rasa Aman Sejati**
- 12. Hidup dalam Terang**

Suatu prinsip dasar untuk modul-modul ini adalah komunikasi dengan Tuhan - sumber yang diperlukan untuk hidup dan kesalehan kita (2 Petrus 1:3). Tuhanlah yang mempunyai kuasa menolong kita untuk hidup berkemenangan didalam Dia.

¹ “Proses Langkah-demi-Langkah” berisi langkah-langkah umum ketika menggarap suatu isu. Ubahlah sesuai situasinya. Ikutilah pimpinan Tuhan.

Langkah-langkah dasar (diterangkan didalam modul-modul ini) yang memudahkan agar hidup berkemenangan dalam Kristus mencakup:

- Menawan (menyadari) perasaan, pikiran dan tindakan Anda yang negatif dengan pertolongan Tuhan
- Memohon terus menerus kepada Tuhan untuk menunjukkan keadaan-keadaan dimana kita mengalami kesukaran untuk mengikuti jalanNya
- Ketika Tuhan menunjukkan kepada kita, bertanyalah *mengapa* kita mengalami kesukaran (dan mengharapkan Dia memberi jawaban). Cara ini sangat berbeda dari cara menganalisis mengapa kita mengalami kesukaran.
 - Memohon kepadaNya untuk menunjukkan *kapan* kita mulai mengalami kesukaran sering menolong mempermudah proses ini.
- Membawa semuanya (pikiran, perasaan dan kondisi yang sedang digumuli) kepada Yesus
- Mendapatkan pandangan Tuhan
- Mengikuti prinsip-prinsip alkitabiah untuk memperoleh kemenangan.

Modul-modul ini ditulis bagi pengikut-pengikut Yesus. Pengikut-pengikut Yesus dapat memakai prinsip-prinsip ini untuk memudahkan pertumbuhannya dalam Kristus. Pengikut-pengikut Yesus dapat juga memakai prinsip-prinsip ini (sebagai teman, pembimbing, pendeta, penasihat, atau pengikut Yesus biasa) untuk menolong pengikut Yesus lainnya. Beberapa prinsip dapat juga dipakai untuk menolong mereka yang belum mengikut Yesus. Untuk keterangan lebih lanjut, lihat “Pengantar B & C” dalam modul ini.

Menerapkan prinsip-prinsip yang ada dalam modul-modul ini dapat menolong Anda dan orang lain untuk:

- Menemukan dalam Kristus jawaban-jawaban untuk keinginan Anda yang terdalam
- Bertumbuh dalam
 - Keakraban dengan Tuhan dan orang lain
 - Pengertian bahwa Anda diterima sepenuhnya dan dikasihi tanpa syarat
 - Kehidupan berdasarkan rasa terlindung dan rasa aman sejati
 - Kepercayaan bahwa Tuhan sungguh-sungguh baik dan dapat dipercaya dengan seluruh keberadaan Anda
 - Kemampuan mengasihi Tuhan dengan segenap hati, jiwa, pikiran dan kekuatan Anda
 - Kemampuan mengasihi orang lain seperti diri Anda sendiri.

Kelompok masyarakat Kristen yang sehat adalah bagian penting untuk memudahkan proses ini.

Pengantar

Bila orang mempunyai masalah, mereka seringkali mencari jalan keluar. Modul-modul ini dirancang untuk menolong mereka menemukan jalan yang *mengangkat*. “Jalan yang mengangkat” ini adalah hidup dalam realitas yang semakin bertambah tentang *siapa* diri kita sebagai pengikut Yesus, dan *apa* yang telah diberikan kepada kita melalui Dia. Kita akan semakin menyadari bahwa “*Karena kuasa ilahi-Nya telah menganugerahkan kepada kita segala sesuatu yang berguna untuk hidup yang saleh oleh pengenalan kita akan Dia, yang telah memanggil kita oleh kuasa-Nya yang mulia dan ajaib*” (2 Petrus 1: 3).

Yesus memahami pergumulan kita. Kita diundang untuk datang kepadaNya memohon pertolonganNya. “*Karena kita sekarang mempunyai Imam Besar Agung, yang telah melintasi semua langit, yaitu Yesus Anak Allah, baiklah kita teguh berpegang pada pengakuan iman kita. Sebab Imam Besar yang kita punya, bukanlah imam besar yang tidak dapat turut merasakan kelemahan-kelemahan kita, sebaliknya sama dengan kita, Ia telah dicobai, hanya tidak berbuat dosa. Sebab itu marilah kita dengan penuh keberanian menghampiri takhta kasih karunia, supaya kita menerima rahmat dan menemukan kasih karunia untuk mendapat pertolongan kita pada waktunya*” (Ibrani 4: 14-16). Dia adalah Penasihat Ajaib. (Yesaya 9: 5).

Kalau kita semakin hidup dalam kebenaran Kristus dan dalam realitas siapa kita didalam Dia, kita akan mengalami semakin banyak buah Roh bertumbuh dalam hidup kita. “*Tetapi buah Roh ialah: kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, kelemahlembutan, penguasaan diri.*” (Galatia 5: 22 – 23a).

A. Beberapa hal yang perlu diingat

A.1. *Kebebasan Bagi Yang Terbelenggu* mempunyai dasar doa dan tidak mengajarkan bagaimana memberi nasihat kepada orang lain. Dalam proses ini kita menjadi rekan sekerja dari Penasihat Agung dan menolong orang untuk menjalin hubungan yang lebih baik dengan Dia.

A.2. Modul-modul dasar ini mengemukakan beberapa solusi alkitabiah dasar untuk pergumulan yang bersifat umum. Solusi-solusi ini tidak mencakup semua masalah. Bila Anda berdoa bersama seseorang atau sendiri, dan kemudian muncul masalah-masalah yang lebih rumit padahal Anda belum siap untuk menanganinya, carilah kemungkinan lain. Dengan izin orang tadi (sebelum menceritakan hal-hal khusus), mintalah saran dari pembimbing Anda.² Mungkin ada baiknya Anda meminta kepada orang yang sedang dilayani apakah ia bersedia dilayani orang lain. Walaupun tidak ada yang terlalu sulit untuk ditangani Tuhan dan walaupun kita adalah rekan sekerjaNya, benar juga bahwa mungkin ada orang lain yang lebih mampu untuk menolong orang tadi daripada kita.

² Pembimbingan telah dirancang untuk menjadi bagian dari pelatihan dasar.

A.3. Orang yang telah mengalami trauma berat, atau yang kebutuhan dasar jiwanya masih kurang, seperti saling percaya dan keakraban, akan membutuhkan suatu kelompok pendukung yang menolong orang ini dalam proses kesembuhan. Pertama-tama kita mempelajari konsep-konsep dasar, seperti kasih dan kebaikan, dari orang lain. Kemudian, dalam proses pendewasaan mental, kita belajar lebih banyak bagaimana konsep-konsep ini diterapkan untuk Tuhan.

Dalam proses Anda menolong orang menjalin hubungan dengan Penasihat Agung dan Penyembuh, ingatlah bahwa ada orang yang belum mampu memahami beberapa konsep, karena kebutuhan jiwanya kurang terpenuhi. Ketika Anda dan orang lain hidup dalam hubungan sehat dengan orang-orang yang terluka batinnya, mereka mungkin lebih mampu untuk memahami sifat-sifat baik yang tak terbatas dari Tuhan, karena melihat pancaran sifat-sifat baik Anda. (*Misalnya, Tuhan memiliki kebaikan yang tak terbatas, dapat dipercaya sepenuhnya, selalu melindungi kita dan selalu mengasihi kita*).

A.4. Pelatihan dasar ini tidak membahas Gangguan Identitas (Dissociative Identity Disorder – DID³) atau kondisi psikologis yang serius.

³ “Dissociative Identity Disorder (DID) – Istilah resmi dari istilah yang dulu dikenal sebagai Gangguan Kepribadian Ganda (Multiple Personality Disorder), adalah ‘adanya dua atau lebih identitas atau kepribadian yang berbeda satu sama lainnya (masing-masing identitas atau kepribadian mempunyai pola tetap mengenai pemahaman dan pikiran tentang lingkungan dan diri sendiri) dalam diri seseorang, dimana ada dua identitas yang ‘kembali untuk mengendalikan perilaku si individu’”. Dari “*Seminar Memulihkan Hidup yang Berantakan*” (*Restoring Shattered Lives Seminar*) oleh Dr. Tom dan Diane Hawkins, halaman 212. Kutipan dalam kutipan di atas diambil dari “*Manual Diagnostik dan Statistik-IV*” (*Diagnostic and Statistical Manual-IV*), Asosiasi Psikiatri Amerika (American Psychiatric Association), 1994, halaman 487.

“DID” adalah hasil dari suatu mekanisme luar biasa untuk mempertahankan diri yang cukup kreatif yang biasanya dipakai anak kecil untuk mengatasi trauma yang berat. Bila tidak ada cara eksternal untuk menghindari kondisi yang pahit ini, si anak menghindarinya dengan membuat tembok-tembok mental sebagai pengganti tempat fisik yang aman yang tidak diperolehnya”. Dari “*Dinamika Pengantar untuk DID*” (*Introductory Dynamics of DID*), oleh Diane Hawkins, didalam “*Restoring Shattered Lives Seminar*” oleh Dr. Tom dan Diane Hawkins, halaman 17.

“*Restoring Shattered Lives Seminar*” dan banyak sumber lainnya tentang DID dapat diperoleh dari Restoration in Christ Ministries, PO Box 479, Grottoes, VA 24441-0479. Nomor telpon: 540-249-9119. Situs web: www.rcm-usa.org. Alamat e-mail: rcm@rcm-usa.org.

B. Belajar Memakai Modul-Modul Ini

Beberapa orang mungkin hanya ingin memakai modul-modul ini untuk memudahkan pertumbuhan kepribadian sendiri. Adapula yang ingin memakai bahan-bahan ini untuk menolong orang lain dibebaskan.

Bila Anda ingin memakai modul-modul ini untuk menolong orang lain, *pertama-tama pakailah modul-modul ini untuk diri Anda dulu*. Carilah kesembuhan untuk masalah Anda sendiri, bila perlu. Kenalilah prinsip-prinsip dalam tiap modul. Terapkanlah sesuai dengan situasi Anda.

B.1. Anda dapat memakai modul-modul ini sendiri atau bersama pengikut Yesus yang kedewasaan rohaninya cukup baik. (Kebanyakan modul dirancang agar mudah dipakai oleh diri sendiri. Akan tetapi, beberapa isu akan lebih mudah ditangani bersama pengikut Yesus lainnya. Dan beberapa orang lebih ingin ditolong oleh seseorang ketika menggarap isu-isu mereka).

Bila Anda mulai menerapkan modul-modul ini untuk diri sendiri, mintalah kepada pengikut Yesus lain untuk menolong dalam isu-isu dimana Anda:

- mengalami “kemacetan” (tidak dapat maju)
- mengalami perasaan negatif yang berlebihan
- merasa diserang secara rohani
- mempunyai alasan untuk mencurigai bahwa peperangan rohani mungkin menjadi bagian dari isu yang akan ditangani
- mulai merasa bahwa Anda memerlukan pengikut Yesus lain untuk menggarap isu-isu Anda.

Bila Anda menerapkan modul-modul ini untuk diri sendiri dan mempunyai pertanyaan, mintalah kepada pembimbing Anda untuk menolong. Bila Anda tidak mempunyai pembimbing, berusaha untuk mendapatkan pembimbing melalui orang yang memberikan modul-modul ini.

B.2. Modul-modul ini mempunyai dasar doa. Bila Anda merasa sulit untuk mendengar suara Allah, tanyalah kepadaNya mengapa. Beberapa kemungkinan mencakup:

- Anda tidak yakin bahwa Tuhan berbicara kepada orang-orangNya. Dalam Yohanes 10: 27, Yesus mengatakan: “*Domba-domba-Ku mendengarkan suara-Ku dan Aku mengenal mereka dan mereka mengikut Aku*”. Lihat pula “Apakah Tuhan Mau Berkomunikasi Langsung dengan Saya?” dalam “Lampiran 3: Ringkasan Dasar Alkitabiah untuk Mencari Kesembuhan untuk Luka Batin” dalam “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”.
- Tuhan berbicara kepada Anda, tetapi Anda belum belajar bahwa Tuhan mungkin berbicara dengan cara yang Dia pakai sekarang. Beberapa cara Tuhan berbicara adalah:
 - Melalui pikiran, kenangan atau kesan yang ada di benak Anda
 - Dengan mengingatkan Anda akan sesuatu, atau dengan menunjukkan suatu hal yang penting
 - Dengan memberikan pengertian baru untuk suatu isu
 - Melalui ayat-ayat Alkitab
 - Melalui mimpi dan penglihatan
 - Dengan mendengarkan Dia berbicara.
- Anda merasa bahwa dengan memohon Tuhan untuk berbicara merupakan hal yang tidak realistis atau tidak bijaksana apa pun alasannya. *Misalnya: Anda merasa sulit untuk mempercayai Tuhan sepenuhnya. Anda takut bahwa dengan memohon agar Tuhan berbicara kepada Anda akan membawa kekecewaan atau hukuman. Anda merasa Tuhan jauh, tidak peduli atau keras.* Dalam hal ini carilah tahu mengapa Anda merasa demikian. Beberapa kemungkinan adalah:
 - Anda merasa hal serupa dengan seseorang yang mempunyai pengaruh sangat besar dalam hidup Anda, misalnya orang tua. Karakter Tuhan serupa dengan kelemahan-kelemahan yang Anda lihat dalam karakter orang ini. Lihat “Modul 11: Menemukan Rasa Aman Sejati” dan “Modul 8: Mengampuni Orang Tua Anda”.
 - Anda mempunyai luka-luka batin yang perlu disembuhkan. Lihat “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”.
 - Anda mempunyai benteng di dalam diri sendiri yang perlu dipatahkan. Lihat “Modul 5” Mematahkan Benteng Di Dalam Diri Sendiri”.
- Anda menyimpan dosa yang belum diakui. Lihat “Modul 4: Mengakui dan Berpaling dari Dosa”.
- Anda perlu mengampuni seseorang. Lihat “Modul 7: Mengampuni Orang Lain”, “Modul 8: Mengampuni Orang Tua Anda” dan “Modul 9: Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri”.
- Anda sedang marah. Lihat “Lampiran 2: Bila Perasaan Negatif adalah Amarah” dalam Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”.
- Ada isu-isu lain yang perlu ditangani. *Misalnya, kurang mendapatkan pengajaran alkitabiah yang baik tentang siapa Tuhan. Atau kurang mendapatkan pengajaran alkitabiah yang baik pada umumnya.* Lihat modul yang sesuai.

B.3. Bila Anda mempunyai masalah atau isu khusus yang perlu ditangani:

- **Tanyalah** kepada Tuhan untuk mengungkapkan isu-isu yang lebih dalam.
- **Carilah** solusinya. “*Karena kuasa ilahi-Nya telah menganugerahkan kepada kita segala sesuatu yang berguna untuk hidup yang saleh oleh pengenalan kita akan Dia, yang telah memanggil kita oleh kuasa-Nya yang mulia dan ajaib*” (2 Petrus 1:3).
- **Lakukanlah** modul-modul sesuai petunjuk Tuhan. Lihat “Lampiran 1: Pedoman Memilih Modul untuk Dipakai” dalam modul ini.

B.4. Sebagai tambahan untuk menggarap isu-isu tertentu yang Anda sadari, pikirkanlah pertanyaan-pertanyaan umum berikut ini:

- Dari latarbelakang apa orang tua berasal?
- Bagaimana hidup Anda selama proses pertumbuhan dan perkembangan?
- Pola kebiasaan apa yang Anda amati didalam keluarga, ketika Anda sedang bertumbuh dan berkembang, yang ingin dilakukan terus?
- Pola kebiasaan apa yang Anda tidak ingin lakukan lagi?
- Apakah Anda merasa macet (tidak dapat maju) dalam pola kebiasaan yang tidak ingin dilakukan lagi?
- Apakah ada hal-hal yang Anda gumuli dalam hubungan Anda dengan Tuhan?
- Apakah ada hal-hal yang Anda gumuli dalam hubungan Anda dengan orang-orang lain (teman hidup, anak-anak, orang tua, dsb)?
- Bagaimana komunikasi Anda dengan Tuhan?

Tanyalah kepada Tuhan untuk memperlihatkan hal-hal apa yang Anda perlu doakan. Terapkanlah modul-modul sesuai keperluan. Lihat “Lampiran 1: Pedoman Memilih Modul untuk Dipakai” dalam modul ini.

B.5. Kadang-kadang ketika sedang melakukan suatu modul, Anda juga mengacu ke bagian lain dari modul ini atau mengacu kepada modul lain. Misalnya, “Melihat “Modul 9: Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri” atau “Melihat Contoh Doa untuk Langkah 1”. Dalam hal ini, setelah menerapkan prinsip-prinsip (dari modul atau bagian dari suatu modul yang diacu) untuk isu-isu yang sedang ditangani, **kembalilah** ke bagian awal sebelumnya. Kadang-kadang hal ini memerlukan sederet acuan yang banyak. Ada baiknya Anda membuat catatan mengenai asalnya Anda mulai mengacu, agar Anda dapat kembali ke awal dari deretan yang telah dilakukan. Hal ini akan menolong Anda terus memfokuskan diri kepada isu yang sedang Tuhan tangani.

Misalnya: Anda merasa Tuhan membimbing Anda berdoa untuk perasaan sangat kesepian yang ada dalam diri Anda. Ketika membaca “**Lampiran 1: Pedoman Memilih Modul untuk Dipakai**”, Anda menemukan banyak modul yang dapat diterapkan untuk situasi Anda. Karena disarankan untuk memulai dengan modul pertama, Anda mulai dengan “**Modul 2: Kebebasan dari Belenggu Keturunan**”.

Setelah menggarap modul tadi, Anda mulai menggarap “**Modul 3: Mengganti Kutuk Keluarga dengan Berkat Tuhan**”. Ketika Anda sampai pada langkah 4 dari proses langkah-demi-langkah, Anda mengalami kesulitan mendengar suara Tuhan memberkati Anda di masa-masa penting dalam hidup Anda. Anda bertanya kepada Tuhan mengapa. Anda menyadari bahwa Anda marah kepada ayah Anda.

Anda diminta mengacu kepada “**Modul 8: Mengampuni Orang Tua Anda**”. Ketika menggarap modul ini Anda menyadari bahwa salah satu alasan untuk marah adalah karena ayah Anda tampaknya selalu sangat sibuk sehingga tidak punya waktu untuk Anda. Anda merasa tidak mampu untuk melepaskan amarah ini.

Anda mengacu kepada “**Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin**”. Disini, Anda diingatkan akan suatu masa ketika ayah Anda tampaknya terlalu sibuk untuk dapat meluangkan waktu bagi Anda. Tampaknya ini bukan kenangan yang berarti untuk Anda saat itu, tetapi merupakan hal pertama yang Tuhan hadirkan dalam pikiran Anda.

Ketika menjalankan proses modul itu, Anda menyadari bahwa waktu itu Anda dihadapkan pada dua pilihan, yaitu merasa marah atau merasa tidak berharga (karena Anda tidak cukup berharga untuk ayah meluangkan waktu bagi Anda). Anda belum mampu menyerahkan amarah Anda, karena dengan menyerahkan amarah Anda merasa tidak berharga.

Ketika Tuhan mengatakan kebenaran didalam ingatan Anda, Anda menyadari bahwa Anda sangat berharga dihadapanNya. Demikian berharganya dihadapan Tuhan sehingga Dia mengutus PuteraNya yang tunggal untuk mati bagi Anda, supaya Anda dapat dibebaskan. Dia ingin meluangkan waktu bersama Anda dan Dia selalu bersama Anda. Anda tidak perlu merasa kesepian lagi. Anda merasa sangat lega. Sekarang dengan sukacita Anda menyerahkan amarah Anda.

Anda kembali ke “**Modul 8: Mengampuni Orang Tua Anda**”, dan sekarang mampu mengampuni ayah karena dia tidak menyediakan waktu untuk Anda.

Anda kembali ke “**Modul 3: Mengganti Kutuk Keluarga dengan Berkat Tuhan**”, dan sekarang mampu mendengar suara Tuhan memberkati Anda di masa-masa penting dalam hidup Anda. Kemudian Anda melanjutkan dengan langkah-langkah yang belum dilakukan yang ada di modul itu. Anda merasa diberdayakan untuk memperhatikan orang lain.

Anda melanjutkan dengan melakukan modul-modul lain sesuai dengan situasi Anda.

B.6. Ada beberapa modul yang kemungkinan besar cukup dilakukan satu kali; *misalnya, “Modul 2: Kebebasan dari Belenggu Keturunan”*. Modul-modul lain mungkin perlu dilakukan beberapa kali karena banyaknya isu yang digumuli, *seperti “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”*.

B.7. Garaplah isu-isu besar yang terjadi dalam hidup Anda, sebelum menolong orang lain melakukan modul-modul ini.

B.8. Isu-isu yang belum terselesaikan yang ada dalam hidup Anda bisa dipicu ketika berdoa bersama seseorang, khususnya bila orang ini menggumuli suatu isu serupa. Bila ini terjadi, pakailah kesempatan pertama yang tersedia untuk menggarap isu-isu ini dalam hidup Anda sendiri. Kemudian tolonglah orang tadi untuk menggarap isu-isu yang ada dalam hidupnya.

C. Memakai Modul-modul Dasar untuk Menolong Orang

C.1. Mengikuti Prinsip-prinsip Dasar ketika Melayani Orang

- Pertama lakukanlah modul-modul untuk Anda sendiri. Lihat “B. Belajar Memakai Modul-modul Ini” dalam modul ini.
- Jadilah pendengar yang baik – jangan cepat memberi jawaban. Biarlah Tuhan yang memberi jawaban.
- Hargailah orang yang dilayani – mereka berharga bagi Tuhan; mereka bukan suatu objek atau benda yang perlu “diperbaiki”.
- Sabarlah – biarlah Roh Kudus membimbing proses itu.
- Bersikaplah tulus.
- Berilah respon dengan kasih – bukan menghakimi.
- Waspadai adanya tanda-tanda perasaan negatif selama proses berlangsung.
- Ketahuilah otoritas Anda (dalam Kristus) atas si jahat.
- Ketahuilah bahwa Tuhan suka menyembuhkan anak-anakNya.
- Bila Anda tidak tahu apa yang harus dilakukan berikutnya, tanyalah kepada Yesus. Dia adalah Penyembuh dan Pembebas.
- Carilah kesembuhan untuk diri Anda juga – sesuai keperluan.
- Bila Anda sedang berdoa dengan lawan jenis, ajaklah orang lain untuk ikut berdoa atau ajaklah dia supaya berada dekat Anda sehingga dia selalu dapat melihat Anda. Jangan berdoa dengan lawan jenis di tempat yang memberi kesempatan untuk berbuat dosa.
- Jalinlah selalu hubungan dengan pengikut Yesus lain untuk memberikan tanggungjawab rohani.
- Peganglah kerahasiaan – jangan menceritakan cerita orang lain tanpa izin.

Bila Anda mempunyai pertanyaan ketika menolong seseorang dalam melakukan modul-modul ini, mintalah pertolongan dari pembimbing Anda. Bila Anda tidak mempunyai pembimbing, berusaha untuk mendapatkan pembimbing melalui orang yang memberikan modul-modul ini. Bila Anda minta tolong kepada seseorang:

- Tanyalah mengenai prinsip-prinsip umum dan situasi-situasi yang anonim.
- *Jangan* menghubungkan nama orang dengan situasi-situasi khusus tanpa izin!

C.2. Memakai Modul-modul untuk Menolong Orang Menggarap Isu atau Problem Khusus

Seringkali ada problem atau isu khusus yang perlu digarap. Dalam hal ini:

- **Tanyalah** kepada Tuhan untuk mengungkapkan isu-isu yang lebih dalam.
- **Carilah** solusinya.
- **Garaplah** melalui modul-modul sesuai pimpinan Tuhan. Lihat lampiran 1: “Pedoman Memilih Modul untuk Dipakai”. *Bila seseorang belum memutuskan untuk mengikut Yesus, lihat pula “C.4. Memakai Modul untuk Menolong Mereka Yang Belum Mengikuti Kristus”, dalam modul ini.*

C.3. Memakai Modul-modul untuk Pemakaian Umum seperti Bimbingan, Pemeliharaan Anggota dan Pemuridan Umum

Bila seseorang tidak mempunyai hal khusus yang perlu digarap atau dilepaskan, mintalah izin untuk mengajukan beberapa pertanyaan umum. Pertanyaan-pertanyaan yang dapat diajukan adalah:

- Dari latarbelakang apa orang tua berasal?
- Bagaimana hidup Anda selama proses pertumbuhan dan perkembangan?
- Pola kebiasaan apa yang Anda amati didalam keluarga, ketika Anda sedang bertumbuh dan berkembang, yang ingin dilakukan terus?
- Pola kebiasaan apa yang Anda tidak ingin lakukan lagi?
- Apakah Anda merasa macet (tidak dapat maju) dalam pola kebiasaan yang tidak ingin dilakukan lagi?
- Apakah ada hal-hal yang Anda gumuli dalam hubungan Anda dengan Tuhan?
- Apakah ada hal-hal yang Anda gumuli dalam hubungan Anda dengan orang-orang lain (teman hidup, anak-anak, orang tua, dsb)?
- Bagaimana komunikasi Anda dengan Tuhan?

Bila orang itu tidak bersedia menjawab beberapa pertanyaan atau tampak tidak nyaman untuk menjawabnya, mungkin Anda belum membangun dasar kepercayaan yang kuat dengan orang itu, sehingga tahap ini tidak dapat dilanjutkan. Mungkin ada faktor-faktor kebudayaan yang menghalangi. Bangunlah rasa kepercayaan seperti yang diperlukan. Mintalah hikmat dari Tuhan bagaimana melanjutkan.

Bila orang menjawab pertanyaan-pertanyaan di atas, mintalah kepada Tuhan untuk menyatakan apa saja yang perlu didoakan bersama. Lakukanlah modul-modul sesuai keperluan. Lihat “Lampiran 1: Pedoman Memilih Modul untuk Dipakai”, yang ada di bagian terakhir dari modul ini.

C.4. Memakai Modul-modul untuk Menolong Orang Yang Belum Mengikuti Kristus

Memakai beberapa prinsip untuk mereka yang belum mengikuti Yesus bisa sangat efektif. Yesus senang bertemu dengan mereka yang mau datang kepadaNya. Dia pernah mengusir roh-roh jahat dari beberapa orang (lihat Markus 5: 1-20) dan menyembuhkan beberapa orang lain (lihat Yohanes 9: 13-38) yang belum percaya bahwa Dia adalah Juruselamat mereka. Ketika disembuhkan dan dibebaskan oleh kuasaNya, orang sering menjadi lebih terbuka untuk menyerahkan hidup mereka kepadaNya – mengundang Dia untuk menjadi teman terbaik untuk selamanya.

Beberapa modul, paling sedikit sebagian, yang dapat dipakai untuk mereka yang belum mengikuti Yesus adalah: “Modul 4: Mengakui dan Berpaling dari Dosa”, “Modul 5: Mematahkan Benteng Di Dalam Diri Sendiri”, “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”, “Modul 7: Mengampuni Orang Lain”, “Modul 8: Mengampuni Orang Tua Anda” dan Modul 10: Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat”.

Ketika orang yang belum mengikuti Yesus mengakui dosanya atau disembuhkan dari luka-luka batin, Anda bisa memerintahkan roh-roh jahat (dalam nama Yesus) untuk segera meninggalkan, bila ada roh-roh karena dosa atau luka itu. Tetapi, selama orang itu tidak memilih menerima Kristus, tidak ada jaminan ia memperoleh perlindunganNya. Mungkin saja roh-roh jahat kembali dan orang tersebut dapat mengalami keadaan yang lebih parah dari sebelumnya. Bila orang itu mau menerima Kristus, ia dapat memohon akan perlindunganNya dan meminta kepada Dia untuk mengisi bagian-bagian kosong dalam dirinya dengan Kristus sendiri. Apapun yang dipilih, kembali kepada dosa dapat mengakibatkan orang itu menjadi lebih terbelenggu.

Beberapa modul yang pemakaiannya tidak sesuai bagi mereka yang belum mengikuti Yesus adalah “Modul 2: Kebebasan dari Belenggu Keturunan”, “Modul 3: Mengganti Kutuk Keluarga dengan Berkat Tuhan”, “Modul 9: Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri”, “Modul 11: Menemukan Rasa Aman yang Sejati” dan “Modul 12: Hidup dalam Terang”. Ini disebabkan mereka yang masih di luar Yesus belum diampuni dan belum diberi hak-hak istimewa yang diperuntukkan bagi pengikut Yesus.

Kalau Anda bekerja dengan mereka yang belum mengikuti Yesus, mohonlah kepada Tuhan untuk menolong Anda *kapan* dan *bagaimana* menceritakan lebih banyak tentang Dia kepada mereka. Sambil Tuhan membimbing Anda, beritahukan mereka hal-hal apa yang dapat diminta kepada Tuhan, apabila mereka memilih mengikutinya.

C.5. Memakai Modul-modul Ketika Orang Tidak Mengambil Inisiatif untuk Mulai

Bila Anda ingin memakai prinsip-prinsip dalam modul-modul ini untuk seseorang, tetapi ia tidak mengambil inisiatif untuk memulai, maka:

- *Berdoalah* untuk orang itu, termasuk isu apa saja yang Anda ingin doakan bersamanya. Mohonlah kepada Tuhan supaya membuka jalan untuk berdoa dengan orang itu kalau itu kehendakNya.
- Periksa apakah motivasi Anda berdasarkan *kasih*.
- Periksa bahwa Anda *tidak mempunyai maksud “memperbaiki”* orang itu.
- *Garaplah* isu-isu serupa yang terjadi dalam hidup Anda sendiri.
- *Ceritakanlah*, bila sesuai, bagaimana Tuhan telah bekerja dalam hidup Anda ketika menerapkan prinsip-prinsip dalam modul-modul ini.
- *Perhatikanlah* apakah ada beberapa indikasi bahwa orang itu tertarik.
- *Tunggulah* untuk hal itu.
- *Ingatlah* bahwa Tuhan adalah Penyembuh.

C.6. Memakai Modul-modul untuk Menolong Orang dengan Masalah Pernikahan, dan/ atau Masalah Relasi Lainnya

Bila ada pasangan yang datang kepada Anda dan meminta pertolongan untuk masalah pernikahan yang dihadapi, prinsip-prinsip dalam modul-modul ini bisa sangat membantu. Mula-mula Anda mungkin mau menemui suami dan isteri bersama-sama. Dengan pertolongan Tuhan, kenalilah (bersama mereka) pola kebiasaan tidak sehat dalam hubungan mereka, luka batin yang belum disembuhkan, dosa yang belum diakui, belum mengampuni sepenuhnya, dan lain-lainnya yang diungkapkan oleh Tuhan. Ingatlah bahwa Anda adalah rekan sekerja Tuhan dan bahwa Dia adalah Penasihat Agung.

Doronglah suami dan isteri masing-masing untuk melakukan modul-modul yang sesuai – yang dapat dilakukan sendiri atau dengan pertolongan Anda (atau pertolongan orang lain) seperti yang diinginkan. Ketika menggarap isu-isu, doronglah pasangan tadi untuk melakukan langkah-langkah follow-up, terutama bagian yang berkaitan dengan cara mereka berkomunikasi satu dengan lainnya. Temuilah kedua-duanya sesuai keadaan.

Proses yang serupa kadang-kadang dapat dipakai untuk menolong orang dengan masalah relasi lainnya. Akan tetapi dalam beberapa kasus, Anda hanya bisa melakukannya untuk satu orang saja. Ini sama halnya dengan beberapa masalah pernikahan.

Catatan: Beberapa isu-isu dasar yang berkaitan dengan masalah pernikahan dan masalah relasi lainnya dibahas dalam modul-modul dasar ini. Tidak semua isu dibahas.

Modul-modul ini bukan suatu kursus konseling (counseling). Modul-modul ini mengajarkan beberapa prinsip dasar alkitabiah dan bagaimana penerapannya.

D. Pedoman Dasar untuk suatu Waktu Pelayanan Dimana Fokusnya adalah pada Kebebasan untuk Orang yang Terbelenggu

“Aku berkata kepadamu: Sesungguhnya apa yang kamu ikat di dunia ini akan terikat di sorga dan apa yang kamu lepaskan di dunia ini akan terlepas di sorga. Dan lagi Aku berkata kepadamu: Jika dua orang dari padamu di dunia ini sepakat meminta apapun juga, permintaan mereka itu akan dikabulkan oleh Bapa-Ku yang di sorga. Sebab di mana dua atau tiga orang berkumpul dalam Nama-Ku, di situ Aku ada di tengah-tengah mereka” (Matius 18: 18–20).

“Namun demikian janganlah bersukacita karena roh-roh itu takluk kepadamu, tetapi bersukacitalah karena namamu ada terdaftar di sorga” (Lukas 10: 20).

*“Betapa berharganya kasih setia-Mu, ya Allah! Anak-anak manusia **berlindung dalam naungan sayap-Mu. Mereka mengenyangkan dirinya dengan lemak di rumah-Mu; Engkau memberi mereka minum dari sungai kesenangan-Mu. Sebab pada-Mu ada sumber hayat, di dalam terang-Mu kami melihat terang” (Mazmur 36:8-10).***

D.1. Bukalah waktu pelayanan dengan doa. Dalam doa ini:

- Mohonlah supaya Tuhan membimbing waktu yang diperuntukkan pelayanan bagi orang yang terbelenggu.
- Mohonlah supaya Tuhan mengingatkan orang itu akan segala sesuatu yang Dia ingin garap.
- Mohonlah supaya Tuhan menyelesaikan semua yang Dia kehendaki dalam waktu ini.
- Mohonlah supaya Tuhan mengelilingi tiap orang dengan damaiNya dan PerlindunganNya.
- Mohonlah supaya Tuhan mengisi dengan DiriNya tiap orang yang hadir dan tempat yang dipakai untuk berdoa.
- Mohonlah supaya Tuhan menyingkirkan semua kuasa kegelapan supaya tidak menghalangi pelayanan.
- Ikatlah semua roh jahat dan perintahkan dalam nama Yesus untuk menyingkir sambil Tuhan bekerja.
- Ucaplah syukur kepada Tuhan untuk keberadaannya dan untuk segala sesuatu yang akan Dia lakukan!

D.2. Ikutilah bimbingan Tuhan.

- Garaplah isu-isu yang dinyatakan Tuhan, bila waktu mengizinkan.

D.3. Bila Anda mengamati ada roh penghalang⁴ selama waktu pelayanan:

- Mohonlah sekali lagi supaya Tuhan melindungi tiap orang.
- Ikatlah dan tolaklah tiap penghalang yang mengganggu.
- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan mengapa ada penghalang.
- Ikutilah Dia dan garaplah tiap benteng, dosa yang belum diakui atau segala sesuatu yang mungkin memberi kesempatan kepada si jahat, dengan memakai konsep-konsep dari modul-modul yang terkait.
- Berdoalah dalam nama Yesus untuk mengusir roh jahat apapun yang mungkin dulu mempunyai kesempatan untuk mengganggu orang itu (Efesus 4: 27), tetapi sekarang hal ini sudah beres. Perintahkan dalam nama Yesus tiap roh jahat tersebut untuk pergi ke tempat yang ditunjuk Yesus dan agar jangan pernah kembali lagi.
- Bila Anda merasa bahwa penghalang itu masih ada, tutuplah waktu pelayanan dengan doa (lihat “D.4 – Mengakhiri Waktu Anda dengan Doa”, berikut ini). Kemudian tanyalah kepada pembimbing Anda apa yang sebaiknya dilakukan. Perlawanan roh jahat yang kuat sebaiknya digarap oleh suatu tim pelayanan. *“Aku berkata kepadamu: Sesungguhnya **apa yang kamu ikat di dunia ini akan terikat di sorga dan apa yang kamu lepaskan di dunia ini akan terlepas di sorga.** Dan lagi Aku berkata kepadamu: Jika dua orang dari padamu di dunia ini sepakat meminta apapun juga, permintaan mereka itu akan dikabulkan oleh Bapa-Ku yang di sorga. Sebab di mana dua atau tiga orang berkumpul dalam Nama-Ku, di situ Aku ada di tengah-tengah mereka” (Matius 18: 18–20).*
- Bila ada keraguan tentang otoritas Anda dalam Kristus, carilah ayat-ayat yang sesuai didalam Alkitab. Lihat “Modul 12: Hidup dalam Terang”. Garaplah juga perasaan negatif lainnya yang Anda rasakan selama waktu pelayanan. Lihat modul-modul yang sesuai untuk situasi Anda.

D.4. Mengakhiri waktu Anda dengan doa. Dalam doa ini:

- Ucaplah syukur kepada Tuhan untuk apa yang telah dilakukanNya.
- Berdoalah dalam nama Yesus untuk mengusir roh jahat apapun yang mungkin dulu mempunyai kesempatan untuk mengganggu orang itu (Efesus 4: 27), tetapi sekarang hal ini sudah beres. Perintahkan dalam nama Yesus tiap roh jahat tersebut untuk pergi ke tempat yang ditunjuk Yesus dan agar jangan pernah kembali lagi.
- Mohonlah supaya Tuhan memberkati bagian-bagian (didalam diri orang itu) yang sudah disembuhkan oleh Tuhan selama waktu pelayanan Anda.
- Mohonlah supaya Tuhan menolong orang itu agar atas kehendaknya sendiri bisa masuk ke bagian-bagian yang sudah disembuhkan.
- Mohonlah supaya Tuhan menolong orang itu hidup dalam kebenaran yang dinyatakanNya.

⁴ Misalnya, perasaan tertindas atau ketidakmampuan membaca Alkitab.

- Mohonlah supaya Tuhan mengisi dengan DiriNya semua bagian kosong didalam orang itu.
- Mohonlah supaya Tuhan menolong orang itu menerapkan KebenaranNya dalam hidupnya.
- Mohonlah supaya Tuhan menolong orang itu menangkap segala sesuatu yang menghalanginya untuk dapat hidup dalam KebenaranNya, dan membawa tangkapan tadi kepadaNya.
- Mohonlah supaya Tuhan meneruskan proses pemulihanNya didalam orang itu (2 Korintus: 3:18).

D.5. Doronglah orang yang sudah menerima pelayanan untuk:

- Mencari ayat-ayat Alkitab yang menguatkan apa yang telah dinyatakan Tuhan dan merenungkan, menikmati dan menerapkan ayat-ayat itu serta menghafalkan beberapa ayat.
 - Untuk menemukan ayat-ayat, orang itu bisa:
 - Memakai konkordans dan mencari ayat-ayat
 - Mengingat ayat-ayat yang pernah didengar atau dibaca
 - Menemukan ayat-ayat ketika sedang membaca Alkitab atau mendengarkan ayat-ayat ketika dibacakan orang lain
 - Meminta seseorang untuk menolongnya.
- Menangkap tiap pikiran atau perasaan negatif yang tidak merupakan bagian dari hidup didalam Kebenaran Tuhan.
- Menceritakan kepada orang lain apa yang Tuhan telah dan sedang lakukan, termasuk hal-hal yang masih menjadi pergumulannya.
- Melanjutkan dengan modul-modul yang sesuai dengan situasi orang itu.
- Mefokus kepada Tuhan dan menikmati puji-pujian kepadaNya.
- Menikmati menjadi teman sekerja Tuhan dalam proses pemulihan!

D.6. Bila Anda sedang melayani seseorang, setelah anda sendirian:

- Mohonlah supaya Tuhan membersihkan pikiran dan hati Anda dari hal-hal yang tidak berasal dariNya.
- Bila ada pikiran atau perasaan negatif tangkaplah dan bawahlah ke salib Yesus. Mohonlah agar diberi pandangan Tuhan. Sesuai keperluan, lakukanlah modul-modul, baik sendiri atau bersama orang lain.
- Mohonlah supaya Tuhan mengisi Anda dengan DiriNya, dan dengan sukacita.
- Berilah segala kemuliaan kepada Tuhan. Bersyukurlah dan pujilah Dia!

Penggambaran Proses: Modul 1 – Ringkasan dan Pengantar

- **Doa pembukaan**
 - Memohon supaya Tuhan **membimbing waktu** yang diperuntukkan pelayanan bagi orang yang terbelenggu.
 - Memohon supaya Tuhan **mengingatkan orang** itu akan segala sesuatu yang **Dia ingin garap**.
 - Memohon supaya Tuhan **menyelesaikan semua yang Dia kehendaki** dalam waktu ini.
 - Memohon supaya Tuhan **mengelilingi tiap orang** dengan damaiNya dan PerlindunganNya.
 - Memohon supaya Tuhan **mengisi dengan DiriNya tiap orang** yang hadir dan tempat yang dipakai untuk berdoa.
 - Memohon supaya Tuhan **menyingkirkan semua kuasa kegelapan** supaya tidak menghalangi pelayanan.
 - **Ikutilah semua roh jahat dan perintahkan dalam nama Yesus untuk menyingkir** sambil Tuhan bekerja.
 - **Ucaplah syukur** kepada Tuhan untuk keberadaanNya dan untuk segala sesuatu yang akan Dia lakukan!

- **Ikutilah bimbingan Tuhan.**
 - **Garaplah isu-isu** yang dinyatakan Tuhan, bila waktu mengizinkan.
- **Bila** Anda mengamati ada **roh penghalang** selama waktu pelayanan, lihat bagian D.3. dalam “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar.”

- **Doa penutup**
 - **Ucaplah syukur** kepada Tuhan untuk apa yang telah dilakukanNya.
 - Berdoalah dalam nama Yesus untuk **mengusir roh jahat** apapun yang mungkin dulu mempunyai kesempatan untuk mengganggu orang itu (Efesus 4: 27), tetapi sekarang hal ini sudah beres. Perintahkan dalam nama Yesus tiap roh jahat tersebut untuk pergi ke tempat yang ditunjuk Yesus dan agar jangan pernah kembali lagi.
 - Mohonlah supaya Tuhan **memberkati bagian-bagian** (didalam diri orang itu) yang sudah **disembuhkan** oleh Tuhan selama waktu pelayanan Anda.
 - Mohonlah supaya Tuhan menolong orang itu agar atas kehendaknya sendiri bisa masuk ke bagian-bagian yang sudah disembuhkan.
 - Mohonlah supaya Tuhan menolong orang itu **hidup dalam kebenaran** yang dinyatakanNya.
 - Mohonlah supaya Tuhan **mengisi dengan DiriNya** semua bagian kosong didalam orang itu.
 - Mohonlah supaya Tuhan menolong orang itu **menerapkan KebenaranNya** dalam hidupnya.
 - Mohonlah supaya Tuhan menolong orang itu **menangkap segala sesuatu yang menghalanginya** untuk dapat hidup dalam KebenaranNya, dan membawa tangkapan tadi kepadaNya.
 - Mohonlah supaya Tuhan meneruskan proses pemulihanNya didalam orang itu.

- **Follow-up:** Lihat bagian D5 and D6 dalam “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar.”

- **Catatan:** Dalam “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar” adalah penjelasan bagaimana memakai modul-modul untuk diri sendiri, dan bagaimana memakai modul-modul untuk menolong orang lain.

Lampiran 1

Pedoman Memilih Modul untuk Dipakai ⁵

Tanda-tanda	Modul
Belenggu untuk beberapa keadaan yang serupa dengan belenggu nenek moyang	Kebebasan dari Belenggu Keturunan (2)
Tidak ada berkat, kurang berdaya	Mengganti Kutuk Keluarga dengan Berkat Tuhan (3)
Tuduhan karena dosa, kekacauan, ketidakmampuan untuk mengingat atau membedakan kebohongan dari kebenaran, keterlibatan dengan okultisme	Mengakui dan Berpaling dari Dosa (4)
Cara berpikir yang kaku, keterikatan akan suatu janji atau sumpah, penghakiman, kutuk, relasi tidak sehat	Mematahkan Benteng Di Dalam Diri Sendiri (5)
Ketakutan, amarah, depresi, sakit hati, tidak ada dorongan untuk maju, perasaan tidak sehat lainnya, ketidakmampuan mengatasi pola kebiasaan melakukan dosa	Kesembuhan dari Luka Batin (6)
Sakit hati, frustrasi, amarah, kebencian, kepahitan, penghakiman, keinginan untuk membalas dendam	Mengampuni Orang Lain (7)
Terperangkap dalam pola kebiasaan tidak sehat yang sama seperti yang dilakukan orang tua, adanya perasaan negatif terhadap orang tua seperti tercantum di kotak atas	Mengampuni Orang Tua Anda (8)
Perasaan bersalah, malu, sombong, menghukum diri sendiri, ketidakpercayaan, membenarkan diri sendiri, sukar menerima kebenaran siapa diri Anda dalam Kristus	Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri (9)
Terperangkap dalam pola kebiasaan tidak sehat, kurang sukacita, ketakutan, kontrol tidak sehat, perfeksionisme	Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat (10)
Rasa tidak aman, mencari kontrol tidak sehat, mengikuti keinginan yang tidak benar	Menemukan Rasa Aman Sejati (11)
Perasaan seperti menjadi korban, belum berjalan sepenuhnya didalam terang, ingin belajar lebih banyak untuk menjadi rekan sekerja Tuhan	Hidup dalam Terang (12)

⁵ Beberapa bagian disesuaikan dengan izin dari “A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing” oleh Alfred Davis, halaman 202.

Catatan: Bila ada lebih dari satu modul yang perlu diterapkan untuk kebutuhan yang ada sekarang, mulailah dengan yang pertama yang sesuai dengan kebutuhan itu. Dari sini, pakailah modul-modul lain secara berurut, sesuai acuan, atau sesuai dengan perasaan Anda dibawah bimbingan Tuhan.

Seringkali isu-isu saling terkait. Beberapa masalah seakan-akan merupakan ikatan yang besar dengan banyak benang. Ketika Anda menggarap satu benang (misalnya pengampuan), mungkin Anda menemukan bahwa ada benang lain yang harus disingkirkan (misalnya mematahkan benteng di dalam). Pakailah modul-modul secara bergantian untuk melepaskan ikatan tadi. Tetaplah ulet, dengan pertolongan Tuhan, hingga Anda memperoleh kebebasan. Mohonlah kepadaNya untuk hikmat bagaimana meneruskan proses ini.

Lampiran 2. Jangan Membocorkan Rahasia⁶

Dengan nada sedih, Pak Joyo berkata, “Karena pergumulan saya berat, saya curhat ke orang yang saya anggap cukup rohani. Tapi beberapa minggu kemudian, semua orang tahu masalah saya, termasuk kenalan di kota yang jaraknya empat jam naik mobil dari tempat kami. Saya kecewa sekali, karena saya telah berharap ia bisa mendengarkan masalah saya tanpa membocorkannya kepada orang lain.” Cerita senada ini sering terulang. Hubungan yang Tuhan kehendaki sering hancur, karena informasi yang telah dipercayakan, diceritakan lagi tanpa izin.

Tuhan berfirman, “Jangan buka rahasia orang lain, supaya jangan orang yang mendengar engkau akan mencemoohkan engkau, dan umpat terhadap engkau akan tidak hilang” (Ams 25:9b,10). Perintah Tuhan ini cukup jelas, dan akibat pelanggaran cukup mengerikan. Kalau demikian, mengapa banyak orang Kristen sering melanggar perintah-Nya ini, dengan membuka rahasia orang lain?

Kita perlu mawas diri dan bertanya, “Apa yang merupakan ‘rahasia orang lain’?” Jawaban yang cukup sederhana adalah, “Hal apa saja seseorang berharap tidak akan diceritakan kepada orang lain.” Mungkin sesuatu yang bersifat pribadi, atau yang dapat memalukan, atau yang dapat memberi kesan negatif terhadap dirinya atau orang lain. Tapi standar yang mungkin paling jelas ialah, “Kalau seseorang menganggap sebutir informasi adalah rahasia dia, maka itulah rahasia dia.”

Rahasia orang lain hanya boleh diceritakan atas perintah Tuhan Yesus sendiri. Ada beberapa situasi yang *boleh* dan kadang-kadang kita *harus* menceritakan rahasia orang lain, meskipun ia tidak menyetujuinya. Kasus tersebut dan caranya dijelaskan dalam Mat 18:15-17 dan Mat 7:1-5.

Perlu kita perhatikan bahwa cara menangani dosa ini jauh berbeda dari gosip.

Kekecualian yang diperintahkan Yesus ini mempunyai beberapa syarat:

1. Orang tersebut “berbuat dosa” (Mat 18:15a).
2. Kita sudah mawas diri, dan membereskan dosa apa pun dalam kehidupan kita sendiri, yang mungkin membuat kita peka terhadap dosa orang lain tersebut. Dengan kata-kata lain, kita sudah “keluarkan balok dari mata” sendiri. (Mat 7:3-5).
3. Kita menegur dia “di bawah empat mata” (Mat 18:15a).
4. Kalau ketiga syarat ini dipenuhi dan orang tersebut “tidak juga mendengarkan” nasihat kita, *barulah* kita diizinkan untuk menceritakan persoalannya kepada orang ketiga (Mat 18:15,16).

Gosip tidak memenuhi satupun dari syarat Yesus ini. Syarat satu-satunya untuk gosip adalah keinginan sendiri; dengan kata-kata lain, bertindak sesuai dengan kedagingan dan bukan merupakan kehendak Tuhan.

⁶ Dipakai dengan izin dari “Hubungan yang Allah Kehendaki : Mengatasi Delapan Penghambat Hubungan Antar-Pribadi” oleh Daud Kurniawan, Pasal 1 [masih dalam proses].

Kalau kita mau menaati kehendak Tuhan dalam kehidupan kita, pasti ada saat dimana kita meragukan “Apakah baik kalau saya membagi informasi/cerita ini kepada orang lain atau tidak?” Pertanyaan yang demikian selalu dapat dilontarkan kepada Tuhan yang hadir dimana-mana dan telah berjanji, “Apabila...ada yang kekurangan hikmat, hendaklah ia memintanya kepada Allah - yang memberikan kepada semua orang dengan murah hati dan dengan tidak membangkit-bangkit, maka hal itu akan diberikan kepadanya” (Yak 1:5).

Segala sesuatu yang kamu kehendaki...

Kalau kita bertanya kepada Tuhan, “Bolehkah saya menceritakan ini atau tidak?” pasti Tuhan rela memberikan hikmat berdasarkan firman-Nya. Salah satu prinsip yang sering dapat menolong kita untuk mengenali jawaban Tuhan ialah perintah Yesus: “Segala sesuatu yang kamu kehendaki supaya orang perbuat kepadamu, perbuatlah demikian juga kepada mereka” (Mat 7:12). Perintah ini cukup sederhana dan mudah dimengerti, tapi kurang sering dipraktikkan!

Dalam kasus “rahasia orang lain,” kita dapat bertanya pada diri sendiri, “Kalau seandainya saya berada di posisi dia, apakah saya senang kalau informasi ini diceritakan kepada orang (atau orang-orang) ini? Kalau tidak, atau kalau kita meragukannya, maka perintah Yesus kepada kita jelas: “Jangan diceritakan.” Apakah Anda lebih ingin menyenangkan Yesus daripada menyenangkan diri sendiri atau teman-teman dengan “sedap-sedapan” gosip? Kita membuktikan kesungguhan sebagai seorang murid Yesus kalau kita berpikir sebelum berbicara (“Apakah kata - kata ini akan menyenangkan Tuhan dan apakah kita peka terhadap orang yang bersangkutan?”), dan kita menyesuaikan kata-kata kita dengan perintah Yesus.

Misalnya, sebelum saya menceritakan masalah si A kepada si C, saya perlu menanyakan kepada diri sendiri, “Apakah si A *mau* si C mengetahui soal ini?” Dan kalau ia mau si C tahu, “Apakah ia mau agar si C mendengarnya *dari saya*, atau lebih baik biar si A sendiri yang memberitahukannya?”

Kalau misalnya saya dipercaya untuk membawakan firman Tuhan di depan suatu kelompok (apakah itu kelompok besar atau kecil), sebelum saya menyebut satu peristiwa atau situasi sebagai contoh, saya harus bertanya pada diri sendiri, “Apakah orang yang bersangkutan setuju kalau saya menceritakan peristiwa/situasi ini? Atau mungkinkah mereka merasa dipermalukan di depan umum, atau terluka oleh kata-kata saya?”

Meskipun nama orang tidak disebut (memang, kalau namanya disebut, tentu akan menjadi perkara serius!), kalau ia merasa dituding, ia mungkin merasa sakit hati atau dihina. Kita perlu menerapkan perintah Yesus untuk semua orang, termasuk anak atau istri kita sendiri. Merekapun termasuk “orang” yang disebut Tuhan Yesus dalam perintah-Nya itu.

Milik dia

Kalau sebutir informasi adalah “rahasia orang lain,” berarti informasi tersebut merupakan sebagian dari *milik dia*, yang harus dihargai selayaknya sebagai milik orang lain. Bayangkan seorang teman meminjamkan mobilnya kepada Anda. Lalu beberapa jam kemudian Anda meminjamkannya (tanpa sepengetahuan pemilik) kepada orang lain. Kemudian iapun meminjamkannya kepada orang keempat, yang membawanya ke tempat yang Anda sama sekali tidak ketahui. Apakah teman yang menitipkan mobil akan kecewa? Tentu ia kecewa! Dan akan berkesimpulan bahwa Anda tidak bertanggung jawab dan tidak dapat dipercaya.

Kita mengerti bahwa kita harus menjaga dan memelihara dengan baik barang berharga yang dipercayakan orang lain kepada kita. Kalau demikian, lebih-lebih lagi kita perlu menjaga dan memelihara informasi dan rahasia yang dipercayakan kepada kita, yang menyangkut hidup dan reputasi orang lain. Kalau mobil rusak, kita dapat membeli mobil lagi. Tapi kalau nama/reputasi rusak, kita tidak dapat membeli nama baru!

Yesus memerintah agar kita “saling mengasihi” (Yoh 13:34,35). Dan kasih itu berarti kita memikirkan apa yang terbaik bagi orang lain, dan apa yang sesuai dengan keinginannya. Sebelum seorang suami mengatakan sesuatu yang menyangkut isterinya, ia perlu memikirkan apakah kata-kata tersebut akan membawa berkat dan menyatakan kasih Kristus terhadap istrinya. Dan sebelum seorang istri mengatakan sesuatu yang menyangkut suaminya, ia perlu menyaring dulu kata-katanya: apakah kata-kata ini menghargai suami saya dan apakah sebagai isteri saya menjaga rahasia suami?

Tuhan telah memperingatkan betapa penting kita memperhatikan kata-kata yang kita ucapkan. “Menurut ucapanmu engkau akan dibenarkan, dan menurut ucapanmu pula engkau akan dihukum” (Mat 12:37). Kalau demikian, betapa penting kita tidak (dengan kata-kata kita) mencuri, merusak, atau menyalahgunakan informasi/rahasia yang merupakan hak milik orang lain. Kasih Kristus mengajarkan kita untuk membangun dan memberkati orang lain, bukan untuk mengecewakan atau merugikan mereka.

Seperti Allah yang dapat dipercaya

Allah kita setia. Dalam segala hal, Ia dapat dipercaya. Dan Ia mengundang kita untuk menjadi seperti Dia, termasuk dalam kesetiaan ini. Apakah orang lain dapat mempercayai rahasia-rahasia mereka kepada Anda? Ataukah mereka merasa perlu hati-hati memberitahukan cerita mereka kepada Anda, agar tidak disebarluaskan ke mana-mana? Kalau kita ingin tahu, mungkin kita perlu berani bertanya kepada satu atau dua orang teman: “Apakah terbukti bahwa saya dapat memegang rahasia-rahasia orang lain? Atau adakah yang perlu saya koreksi?”

Kita juga dapat bertanya pada diri sendiri: “Apakah saya sungguh mau yang terbaik untuk orang lain? Untuk istri, untuk teman-teman, untuk rekan-rekan sekerja dan untuk tetangga? Apakah saya menghargai mereka sedemikian rupa sehingga saya rela menghargai juga informasi pribadi mereka yang saya ketahui? Dan kalau saya merasa

sungguh mau setia dalam hal ini, apakah orang lain tahu dan yakin akan sikap setia saya ini?” Kalau kita sungguh mau bertumbuh dalam hal ini sebagai seorang pengikut Yesus, ada baiknya kalau kita mencari kesempatan untuk mendiskusikan hal-hal seperti ini dengan seseorang yang dewasa secara rohani.

Sehubungan dengan persoalan ini, ada baiknya kalau kita memikirkan: “Siapakah yang sungguh dapat saya percayai? Dengan siapakah saya merasa rahasia-rahasia saya ‘aman’?” Dan selama ada orang yang rasanya dapat dipercaya, kita memikirkan “*Mengapa* saya merasa ia dapat dipercaya? Ciri-ciri apa atau pengalaman-pengalaman apa yang meyakinkan saya?” Atau sebaliknya, kalau ada orang yang Anda kurang percayai, tanyakan, “*Mengapa* saya kurang mempercayai dia? Apakah sebabnya didasarkan pengalaman, atau ini kecurigaan belaka?”

Tertulis dalam Amsal 11:13: "Siapa mengumpat, membuka rahasia, tetapi siapa yang setia, menutupi perkara." Kalau Anda mempercayakan informasi pribadi kepada seseorang, Anda menyatakan penghargaan terhadap dia. Dan selama Anda menjaga dan menutupi rahasia orang lain, Anda menghargai orang tersebut, karena Anda menghargai informasinya yang berharga.

Tapi sayangnya, banyak hubungan kita bukan berdasarkan kesetiaan dan rasa saling percaya, melainkan berdasarkan ketidakpercayaan, dan usaha untuk menutupi sebanyak mungkin informasi pribadi, agar jangan sampai diketahui orang lain. Sejauh manakah Anda dapat membuktikan kesetiaan untuk menjaga dengan baik rahasia-rahasia dan informasi pribadi orang lain?

Jalan menuju kesetiaan

Bila kita disadarkan (apakah langsung oleh Tuhan atau oleh orang lain) telah ada kasus/situasi dimana kita kurang setia dengan informasi/rahasia orang lain, respons apa yang diharapkan Tuhan agar kita bertumbuh dan hubungan kita dengan orang lain dapat dipulihkan?

Langkah pertama adalah bertobat dari sikap yang telah membuat kita membuka rahasia orang lain. Entah itu ketidakpedulian, dengki atau keinginan daging untuk memajukan diri sendiri dengan memanfaatkan orang lain. Kita harus mengakui sikap tersebut kepada Tuhan dan mengambil komitmen untuk hidup dengan pola baru, yang menghargai orang lain dan yang menyatakan kasih serta kesetiaan dalam perkataan kita.

Kalau kita sudah mengakui dosa dan kekurangan kita kepada Tuhan, perlu juga kita meminta petunjuk Tuhan, “Apakah ada orang yang telah saya lukai atau hubungan yang telah saya rusak/ganggu karena kata-kata saya yang kurang bijaksana?” Kalau ada, perlu kita bertanya lagi, “Apa yang harus saya katakan atau lakukan untuk meminta maaf? Bagaimana saya dapat memunjukkan sikap dan tekad baru, serta memperbaiki apa yang dapat saya perbaiki dari masalah-masalah yang mungkin diakibatkan oleh saya?”

Kalau kita siap menyesuaikan kata-kata kita dengan kehendak Tuhan, ada satu ayat yang dapat sangat menolong kita untuk membentuk pola percakapan yang baru. Ayat ini dapat dihafal, agar menjadi batu ujian dalam semua percakapan kita. “Janganlah ada perkataan kotor keluar dari mulutmu, tetapi pakailah perkataan yang baik untuk membangun, di mana perlu, supaya mereka yang mendengarnya, beroleh kasih karunia” (Ef 4:29).

Apa yang diperintahkan dalam ayat ini? Pertama-tama, ada satu tipe perkataan yang dilarang, yaitu kata “kotor” atau “tidak baik.” [catatan kaki: “Tidak baik” merupakan terjemahan yang terdapat dalam *Kitab Suci Injil*, Jakarta: LAI, 2000] Yang dimaksud bukan hanya kata-kata yang kasar atau mesum. Memang kata-kata ini termasuk juga, tapi arti dasar dari kata asli (*sapros*) adalah sesuatu yang tidak baik, atau tidak layak dipakai, seperti ikan yang sudah busuk. Jadi kata-kata yang “tidak baik” ini mencakup juga gosip dan menceritakan rahasia orang lain; kata-kata yang beracun dan yang meracuni para pendengar. Langkah pertama adalah kita menghindari semua perkataan yang demikian. Kalau kita menghilangkan semua kata-kata yang tidak baik, tinggal apa untuk dibicarakan? Apakah kita harus bungkam saja?

Bagian berikut dalam ayat ini menjelaskan dengan empat pokok, yaitu perkataan yang sesuai dengan kehendak Tuhan, yang Ia ingin kita kembangkan untuk kemuliaan-Nya. Pertama-tama, kita disuruh memakai kata-kata yang “baik,” yaitu kata-kata yang dinilai positif dan baik oleh Tuhan maupun oleh orang lain.

Yang kedua, “untuk membangun.” Kalau kita mau menghindari kata-kata yang merusak, cara terbaik adalah memikirkan apa yang akan membangun sukacita, karakter orang, kepercayaan, Kerajaan Allah dan apapun yang akan memuliakan Dia. Kalau suatu kata tidak bermanfaat untuk membangun sesuatu yang positif, jangan diucapkan.

Sehubungan dengan ini, maka pokok ketiga adalah, “di mana perlu.” Ada banyak kata yang *dapat* diucapkan, tapi Tuhan menyuruh kita untuk memakai lidah dan kesempatan yang ada untuk mengucapkan kata-kata yang *diperlukan*, untuk membangun Kerajaan-Nya dan melakukan kehendak-Nya. Tertulis dalam Amsal (10:19), “Di dalam banyak bicara pasti ada pelanggaran, tetapi siapa yang menahan bibirnya, berakal budi.” Kita dapat menghindari banyak pelanggaran, kalau kita menahan bibir kita dan hanya membicarakan yang “perlu,” menurut penilaian Tuhan.

Yang keempat, “supaya mereka yang mendengarnya, beroleh kasih karunia.” Untuk menaati perintah ini, kita harus memandang setiap situasi dan orang lain dari sudut pandang yang lebih luas dan bukan dari sudut pandang kita sendiri. Kita harus berusaha memandang dari sudut pandang orang lain dan sudut pandang Tuhan, serta mengantisipasi akibat/hasil dari perkataan kita. Hanya dengan demikian dapat kita bertanya pada diri sendiri dan menilai dengan tepat, “Apakah orang yang mendengar perkataan ini akan memperoleh kasih karunia?” Dan pertanyaan yang demikian akan mendorong kita untuk juga mawas diri: “Apakah hati dan maksud saya penuh dengan kasih karunia ketika mengatakan ini?”

Mungkin terasa aneh untuk berpikir dulu setiap kali kita hendak berbicara. Tapi jelas dari Amsal tadi (“siapa yang menahan bibirnya, berakal budi”) bahwa pola yang demikian merupakan kehendak Tuhan bagi kita. Ia menghendaki agar lidah kita menjadi alat pembawa anugerah dan kebaikan-Nya kepada orang lain. Semua perkataan yang bertanggung jawab dan yang dimaksudkan untuk tujuan yang baik dapat dipakai Tuhan untuk memajukan Kerajaan-Nya.

Kalau kita bermaksud untuk menyaring kata-kata kita dengan cara alkitabiah ini, tentu kita tidak akan berhasil kalau kita terbawa emosi saat kita berbicara. Inilah sebabnya Yakobus menulis, “Setiap orang hendaklah cepat untuk mendengar, tetapi lambat untuk berkata-kata, dan juga lambat untuk marah; sebab amarah manusia tidak mengerjakan kebenaran di hadapan Allah” (Yak 1:19b,20). Lebih baik kita berdiam diri sambil memohon hikmat Tuhan daripada menceploskan apa saja yang muncul dalam benak kita saat emosi.

Kalau kita dengan sungguh hati berusaha untuk melakukan pola percakapan Ef 4:29 dan meminta pertolongan Tuhan dalam soal ini, maka dapat dibentuk suatu pola percakapan yang baru, yang lebih sesuai dengan kehendak Tuhan. Inilah keinginan Tuhan agar anak-anak-Nya menjadi semakin setia seperti Ia setia, dan berfungsi sebagai pembawa-pembawa anugerah-Nya dalam segala perkara, termasuk kata-kata kita.

Allah menghendaki hubungan yang baik, penuh kasih, setia, dan saling mempercayai. Hubungan yang demikian dikehendaki-Nya, yaitu antara Diri-Nya dengan kita sebagai umat-Nya; juga di antara kita sebagai anak-anak-Nya (dan juga sedapat mungkin dengan orang di luar Kristus: Rom 12:17,18). Yesus datang ke dunia dan mati untuk menghilangkan dosa kita dan membangun hubungan yang baru, yang sesuai dengan kehendak Allah. “Allah, ...dengan perantaraan Kristus telah mendamaikan kita dengan diri-Nya dan yang telah mempercayakan pelayanan perdamaian kepada kami. Sebab Allah mendamaikan dunia dengan diri-Nya oleh Kristus” (2 Kor 5:18b,19a).

Pendamaian merupakan sebagian penting dari pesan injil. Jadi kita, sebagai duta-duta Kristus di dunia ini (2 Kor 5:20), wajib berbicara dengan kata-kata yang mendatangkan damai; yang mencerminkan kebaikan Allah dan membangun orang lain, agar mereka yang mendengar semua perkataan kita, beroleh kasih karunia.

Untuk itu kita perlu membangun karakter yang semakin mirip Yesus: yang dapat dipercaya oleh semua orang, yang mengasihi orang lain dan yang di hadapan Allah mempertimbangkan setiap kata yang akan diucapkan. Kata Yesus, sebagai teladan kita, “Aku tidak berbuat apa-apa dari diri-Ku sendiri, tetapi Aku berbicara tentang hal-hal, sebagaimana diajarkan Bapa kepada-Ku” (Yoh 8:28).

Pertanyaan untuk diskusi:

1. Menurut Anda, mengapa banyak orang Kristen sering melanggar perintah Tuhan dalam Ams 25:9,10, dengan membuka rahasia orang lain?
2. Menurut Anda, apa yang dimaksud dengan “rahasia orang lain“?
3. Apa bedanya antara disiplin gereja (yang diperintahkan dalam Mat 18) dengan gosip?
4. Pernahkah Anda sempat meragukan “Apakah baik kalau saya menceritakan informasi/cerita ini kepada orang lain atau tidak?” Bagaimanakah jalan keluar untuk pergumulan yang demikian?
5. Bagaimanakah penerapan perintah Yesus (Mat 7:12) kepada soal apa yang sebaiknya diceritakan atau dirahasiakan?
6. Pernahkah Anda merasa dituding oleh kata-kata seseorang yang membawa firman Tuhan? Bagaimanakah perasaan Anda pada saat itu? Hikmat apa yang dapat Anda pelajari dari pengalaman tersebut, untuk kata-kata Anda sendiri?
7. Apa bedanya antara disadarkan Roh Kudus melalui suatu khotbah, dengan tudingan/sindiran dari si pengkhotbah? Bagaimanakah seorang pengkhotbah dapat menghindari tudingan itu?
8. Setujukah Anda bahwa rahasia seseorang lain merupakan sebagian dari milik dia? Mengapa?
9. Menurut Anda, mana yang lebih berharga, barang atau reputasi? Apakah jawaban Anda tercermin dalam perkataan Anda mengenai orang lain?
10. Setujukah Anda bahwa sebelum seorang suami atau isteri mengatakan sesuatu yang menyangkut pasangannya, ia perlu memikirkan apakah kata-kata tersebut akan membawa berkat dan menyatakan kasih Kristus terhadap pasangannya itu? Menurut Anda apakah hal ini sering atau jarang dilakukan? Kalau Anda sudah menikah, apakah ada yang mau diubah dalam pola percakapan Anda mengenai pasangan Anda? Bagaimana dengan pola percakapan Anda mengenai orang tua, anak, saudara kandung, teman-teman, atasan, bawahan, dan sebagainya?
11. Menurut Yesus, pentingkah kita menjaga dan memperhatikan kata-kata yang kita ucapkan? Apa buktinya? Apa yang ingin Anda laksanakan sebagai penerapan prinsip ini?
12. Apakah Anda sendiri layak dipercaya untuk menyimpan rahasia-rahasia orang lain? Beranikah Anda bertanya kepada satu atau dua orang teman, apakah mereka sungguh menganggap Anda layak dipercaya untuk menyimpan rahasia orang lain?

13. Apakah ada orang yang Anda merasa sungguh dapat dipercaya? Kalau ada, *mengapa* Anda merasa ia dapat dipercaya? Ciri-ciri apa atau pengalaman-pengalaman apa yang meyakinkan Anda?
14. Kalau tidak ada orang yang Anda merasa sungguh dapat dipercayai, pikirkan seseorang yang Anda *kurang* percayai (jangan menyebut namanya!). Sebutkan sebabnya Anda mempercayai dia.
15. Pernahkah ada kasus/situasi dimana Anda kurang setia memegang informasi/rahasia orang lain? (Kalau ada, jangan diceritakan.) Sudahkah dibereskan semua akibat dari peristiwa tersebut? Atau mungkin apakah masih ada yang Tuhan masih mau bereskan?
16. Untuk membereskan masalah yang demikian, langkah-langkah apa diperlukan, baik terhadap Tuhan maupun terhadap orang lain?
17. Dari Ef 4:29, prinsip mana yang paling menolong Anda untuk menyaring kata-kata Anda?
18. Sudahkah Anda menghafal Ef 4:29? Maukah Anda menghafalkannya sebelum pertemuan kita yang berikut?
19. Sebelum Anda mengatakan sesuatu, dapatkah Anda mengantisipasi kira-kira apa akibat/hasil dari perkataan tersebut? Apakah proses ini terasa mudah atau sulit bagi Anda? Langkah-langkah apa yang dapat diusahakan untuk membiasakan pola pikir yang demikian?
20. Sejauh manakah Anda sudah membiasakan diri untuk berpikir dulu setiap kali mau berbicara?
21. Bagaimanakah akibatnya kalau kita berbicara saat sedang emosi? Bagaimanakah jalan keluar yang praktis?
22. Dalam situasi apakah Anda merasa sulit memakai kata-kata berhikmat dan berdamai? Bagaimanakah jalan keluar yang Tuhan kehendaki?
23. Maukah Anda menyerupai Yesus dalam mengucapkan hanya kata-kata yang datang dari Allah Bapa? (Langkah praktis: mintalah dalam doa.)

