

Kesembuhan dari Luka Batin¹

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

Dasar Alkitabiah – Kesembuhan dari Luka Batin

*“Kekasihku mulai berbicara kepadaku: **“Bangunlah manisku, jelitaku, marilah!** Karena lihatlah, musim dingin telah lewat, hujan telah berhenti dan sudah lalu. Di ladang telah nampak bunga-bunga, tibalah musim memangkas; bunyi tekukur terdengar di tanah kita” (Kidung Agung 2:10-12).*

*“Tetapi kamulah bangsa yang terpilih, imamat yang rajani, bangsa yang kudus, umat kepunyaan Allah sendiri, supaya kamu memberitakan perbuatan-perbuatan yang besar dari Dia, yang telah memanggil kamu **keluar dari kegelapan kepada terang-Nya yang ajaib**: kamu, yang dahulu bukan umat Allah, tetapi yang sekarang telah menjadi umat-Nya, yang dahulu tidak dikasihani tetapi yang sekarang telah beroleh belas kasihan” (1Petrus 2:9-10).*

*“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).*

*“Dan kamu **berakar serta berdasar di dalam kasih**. Aku berdoa, supaya kamu bersama-sama dengan segala orang kudus dapat memahami, betapa lebarnya dan panjangnya dan tingginya dan dalamnya kasih Kristus, dan dapat mengenal kasih itu, sekalipun ia melampaui segala pengetahuan. Aku berdoa, supaya kamu dipenuhi di dalam seluruh kepenuhan Allah.” (Efesus 3:17b-19).*

*“Tetapi sesungguhnya, **penyakit kitalah yang ditanggungnya dan kesengsaraan kita yang dipikulnya...**” (Yesaya 53:4a).*

*“Marilah kepada-Ku, semua yang letih lesu dan berbeban berat, **Aku akan memberi kelegaan kepadamu**. Pikullah kuk yang Kupasang dan belajarlah pada-Ku, karena Aku lemah lembut dan rendah hati dan jiwamu akan mendapat ketenangan. Sebab kuk yang Kupasang itu enak dan beban-Ku pun ringan.” (Matius 11:28-30).*

“Memang kami masih hidup di dunia, tetapi kami tidak berjuang secara duniawi, karena senjata kami dalam perjuangan bukanlah senjata duniawi, melainkan senjata yang

¹ Disesuaikan dengan izin dari “A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing” oleh Alfred Davis, halaman 45-50 and 143-149. Beberapa konsep serupa dapat juga ditemukan di “Beyond Tolerable Recovery” oleh Ed Smith.

*diperengkapi dengan kuasa Allah, yang sanggup untuk meruntuhkan benteng-benteng. **Kami mematahkan** setiap siasat orang dan **merubuhkan** setiap kubu yang dibangun oleh keangkuhan manusia untuk menentang pengenalan akan Allah. **Kami menawan segala pikiran dan menaklukkannya kepada Kristus**” (2 Korintus 10:3-5).*

Untuk dasar alkitabiah yang lebih lengkap untuk modul ini, lihatlah “Lampiran 3: Dasar Alkitabiah yang Singkat untuk Mencari Kesembuhan dari Luka Batin” dalam modul ini.

Keterangan Singkat - Kesembuhan dari Luka Batin

Banyak perasaan yang kurang enak dialami karena masalah keyakinan salah. Akan tetapi, perasaan yang kurang enak juga dapat berakar dalam kebenaran.

A. Perasaan Tidak Menyenangkan Berdasarkan Sesuatu yang Benar

Beberapa contoh dari perasaan kurang enak berdasarkan sesuatu yang benar adalah:

- dukacita karena kematian orang yang dikasihi
- kehilangan persahabatan
- kesedihan karena kehilangan masa anak-anak²
- sangat menyesali dosa

² Beberapa orang merasa bahwa karena suatu situasi selama masa anak-anak, mereka kehilangan kesempatan untuk mengalami tingkahlaku dan kebiasaan seorang anak.

Penggambaran Proses

Modul 6 – A. Mengundang Tuhan Menanggung Perasaan Tidak Menyenangkan Berdasarkan Sesuatu yang Benar

- **Doa pembukaan**
- *Tuhan menunjukkan semua perasaan yang kurang enak berdasarkan sesuatu yang benar*
- **Disebabkan dukacita dan kehilangan** → lihatlah “Lampiran 1: Berdukacita karena Kehilangan Seseorang atau Sesuatu”
- **Amarah** → lihatlah “Lampiran 2: Bila Perasaan Negatif adalah Amarah”
- **Tindakan yang Dia ingin Anda lakukan** sebelum melanjutkan dengan proses ini → garaplah. Lihat modul-modul yang sesuai.
- **Bersyukurlah** kepada Tuhan, bahwa Anda sebagai pengikut Yesus
 - *Dihubungkan (ada kuk) dengan Dia (Matius 11: 28-30)*
 - *Dia menawarkan Anda kelegaan (Matius 11: 28-30)*
 - *Dia menanggung kesengsaraan Anda (Yesaya 53: 4b).*
- **Untuk setiap perasaan kurang enak berdasarkan sesuatu yang benar:**

Mengundang Tuhan Menanggung Perasaan

- *Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda **merasakan kepedihan sebanyak yang Dia inginkan sekarang**, didalam hadiratnya. (Anda mungkin merasakan kepedihan ini baik secara fisik maupun secara emosional.)*
- *Mohonlah supaya Tuhan **menanggung beban ini**. **Berikanlah** kepadanya beban Anda.*
- *Bersyukurlah kepadanya untuk apa yang telah Dia lakukan.*

- **Doa penutup**
- **Ceritakanlah** apa yang telah Tuhan kerjakan dalam proses ini

Catatan: Tuhan mungkin tidak langsung menghilangkan semua kepedihan dari perasaan Anda yang kurang enak. Tetapi, sekalipun Dia membiarkan kepedihan itu untuk beberapa waktu, Dia menawarkan kelegaan kepada Anda dan menawarkan juga untuk berjalan bersama Anda dalam perjalanan hidup Anda.

Proses Langkah-demi-Langkah³ - A. Perasaan Tidak Menyenangkan Berdasarkan Sesuatu yang Benar

Catatan: Lihat “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar” untuk memulai dan mengakhiri langkah-langkah, dan keterangan tentang bagaimana memakai modul-modul untuk berbagai keadaan.

1. Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan semua perasaan yang kurang enak berdasarkan sesuatu yang benar.
 2. Bila perasaan kurang enak disebabkan dukacita dan kehilangan, lihatlah “Lampiran 1: Berdukacita karena Kehilangan Seseorang atau Sesuatu” dalam modul ini.
 3. Bila perasaan kurang enak adalah amarah, lihatlah “Lampiran 2: Bila Perasaan Negatif adalah Amarah” dalam modul ini. Bila perasaan dibelakang amarah adalah berdasarkan keyakinan salah, lihat Bagian B dalam modul ini.
 4. Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kepada Anda apakah ada tindakan yang Dia ingin Anda lakukan sebelum melanjutkan dengan proses ini.
 - Bila Anda mempunyai dosa yang berkaitan dengan perasaan ini yang belum diakui, akuilah sekarang juga. Beralinglah dari dosa ini dan mohonlah supaya Tuhan mengampuni Anda. Lihatlah “Modul 4: Mengakui dan Beraling dari Dosa”.
 - Bila ada seseorang yang perlu Anda ampuni, lihatlah “Modul 7: Mengampuni Orang Lain” dan Modul 8: Mengampuni Orang Tua Anda”.
 - Bila Anda perlu mengampuni dan menerima diri sendiri, lihatlah “Modul 9: Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri”.
 - Lanjutkan dengan tindakan yang Tuhan berikan kepada Anda.⁴ Mengaculah, bila perlu, kepada modul-modul yang sesuai.
 5. Bersyukurlah kepada Tuhan, bahwa Anda sebagai pengikut Yesus, Anda dihubungkan dengan Dia. Bersyukurlah bahwa Dia menawarkan Anda kelegaan (Matius 11: 28-30). Bersyukurlah kepadaNya bahwa Dia menanggung kesengsaraan Anda (Yesaya 53: 4a).
 6. Untuk perasaan kurang enak, mohonlah supaya Tuhan menolong Anda merasakan kepedihan sebanyak yang Dia inginkan sekarang, didalam hadiratNya. Anda mungkin merasakan kepedihan ini baik secara fisik maupun secara emosional.
 7. Mohonlah supaya Tuhan menanggung beban ini. Berikanlah kepadaNya beban Anda.
 8. Bersyukurlah kepadaNya untuk apa yang telah Dia lakukan.
- Catatan: Tuhan mungkin tidak langsung menghilangkan semua kepedihan dari perasaan Anda yang kurang enak. Tetapi, sekalipun Dia membiarkan kepedihan itu untuk beberapa waktu, Dia menawarkan kelegaan kepada Anda dan menawarkan juga untuk berjalan bersama Anda dalam perjalanan hidup Anda.*

³ “Proses Langkah-demi-Langkah” berisi langkah-langkah umum ketika menggarap suatu isu. Ubahlah sesuai situasinya. Ikutilah pimpinan Tuhan.

⁴ Beberapa tindakan ini memerlukan waktu yang banyak. *Satu contoh adalah bertumbuh untuk mempercayai Tuhan sepenuhnya.* Bila ini kasusnya, lakukanlah sebanyak mungkin yang Anda sanggup lakukan sekarang. Lalu lanjutkan dengan langkah-langkah 3 sampai dengan 8. Teruskan dengan tindakan yang Tuhan berikan kepada Anda.

B. Luka Batin Berdasarkan Keyakinan Salah

Luka batin adalah tempat di hati Anda yang menyakitkan (yang membuat Anda merasa pedih). Luka batin berdasarkan keyakinan salah mungkin mempunyai akar ketika Anda menyalahartikan suatu pengalaman atau menerima informasi salah tapi tampaknya benar yang diberikan orang lain.⁵

Anda mungkin mempunyai keyakinan salah karena Anda percaya akan kata-kata tidak benar yang menyakitkan yang disampaikan kepada Anda, atau kata-kata yang didengar oleh Anda. Atau Anda mungkin telah membuat kesimpulan keliru mengenai diri Anda, orang lain atau lingkungan Anda pada umumnya. Keyakinan salah seolah-olah merupakan kesimpulan terbaik atau merupakan satu-satunya kesimpulan pada waktu itu.

Beberapa contoh keyakinan salah adalah:

- “Tak seorang pun mengasihi saya”.
- “Saya tidak berharga”.
- “Hidup ini tidak punya harapan”.
- “Saya tidak pernah bisa berubah”.
- “Saya tidak pernah bisa mempercayai seseorang”.

Keyakinan salah merupakan suatu *keyakinan* juga. Keyakinan salah bisa mempunyai bagian yang benar didalamnya. Tetapi, sebenarnya keyakinan itu sepenuhnya *salah*. (Misalnya, memang benar tidak bijaksana untuk mempercayai *beberapa* orang. Mungkin juga benar tidak bijaksana untuk mempercayai banyak atau semua orang yang Anda tahu. Tetapi ada beberapa orang di dunia yang hampir selalu dapat dipercaya, tetapi hanya Tuhan yang selalu dapat dipercaya sepenuhnya).

Selain masalah keyakinan salah, mungkin ada beberapa benteng di dalam diri Anda yang berkaitan. Beberapa contoh dari benteng semacam ini adalah:

- sumpah: seperti “Saya tidak akan pernah mencoba sesuatu yang baru lagi”.
- penghakiman: seperti “Ia orang yang sangat kikir”.
(bukannya sekedar mengamati “Ia telah melakukan banyak hal yang tampaknya seperti kikir”).
- keputusan: seperti “Saya benci ayah saya”.
- hubungan ketakutan: hubungan-hubungan berdasarkan ketakutan.
- kutuk kepada mereka yang menyakiti Anda: seperti “Anda tidak pernah akan menemukan kebahagiaan”.

Catatan: Untuk informasi mengenai benteng di dalam diri sendiri, lihatlah “Modul 5: Mematahkan Benteng Di Dalam Diri Sendiri”.

Tiap luka batin berawal pada suatu saat tertentu. Baik Anda mengingat atau tidak kapan luka batin itu mulai, satu atau lebih dari ingatan yang tidak mendapatkan penyelesaian mempunyai hubungan dengan tiap luka.

Kepedihan yang ada dalam luka batin dapat dipicu oleh suatu peristiwa yang secara samar-samar serupa dengan situasi dimana luka batin itu terjadi pertama kali. “Pemicu” ini sebenarnya menjadi kesempatan untuk pertumbuhan dan kesembuhan, ketika Anda menawan dan membawa kepada Yesus pikiran dan perasaan yang berkaitan dengan luka

⁵ Berdasarkan *Beyond Tolerable Recovery*, Basic Video Seminar Facilitator Guide, halaman 21

batin itu, dan mencari pandangan Tuhan untuk masalah ini. Mendapatkan pandangan Tuhan memang tidak mengubah peristiwa yang sebenarnya, tetapi pandangan Tuhan dapat mengubah secara luar biasa cara berpikir dan cara merasakan Anda terhadap apa yang pernah terjadi.

Proses ini melibatkan:

- Mengenalinya perasaan negatif
- Menemukan ingatan yang sesungguhnya (atau yang serupa)
- Menemukan masalah keyakinan salah yang ada dalam ingatan
- Memohon supaya Yesus mengungkapkan kebenarannya
- Menerapkan kebenaran ini dalam hidup Anda

Melakukan proses ini dapat menolong membebaskan Anda secara luar biasa dari pola kebiasaan yang bukan berasal dari Tuhan dalam cara hidup dan berpikir, ketika Anda memohon supaya Yesus menunjukkan masalah keyakinan salah dan mengungkapkan dimana Anda mempelajari masalah ini. Kemudian Anda memohon pandangan Tuhan masuk ke lubuk hati Anda.

Proses ini mempunyai dasar doa. Proses ini melibatkan menawan pikiran dan perasaan Anda dan membawanya kepada Yesus, Penasihat kita yang Agung.

Mengkaji (menganalisis) pikiran dan perasaan Anda dapat juga menolong, tetapi cenderung tidak se-efektif dibandingkan dengan memperoleh kebenaran Tuhan di bagian dimana ada kepedihan emosional. Modul ini tidak mefokus pada pengkajian.

Modul ini mungkin bisa lebih mudah dilakukan bersama seseorang. Bisa menyulitkan untuk melakukan dua hal pada saat yang sama, yaitu mefokus pada perasaan dan melakukan proses, terutama bila perasaan Anda cukup kuat. Bila Anda mengalami trauma berat, garaplah isu-isu itu dengan seseorang. Kelak, Anda bisa memutuskan untuk memproses sendiri (tanpa orang lain) ingatan-ingatan yang kurang pedih.

Bila Anda mendampingi orang lain untuk melakukan proses ini:

- Dengarkan pikiran, perasaan, pola kebiasaan dan kesimpulan negatif.
- Tuliskan, bila ini menolong Anda untuk mengingat kembali. Bila Anda menulis, berikan apa yang ditulis kepada orang yang didampingi setelah selesai doa bersama.
- Tanyakan kepada orang yang didampingi apakah hal-hal negatif ini adalah hal-hal yang ingin ditangkap.
- Bersama dengan orang itu, mohonlah supaya Tuhan menunjukkan akar dari tiap isu yang ditangkap. Kemudian carilah pandangannya untuk isu itu.
- Bila Anda tidak tahu apa yang harus dilakukan berikutnya, tanyalah kepada Yesus. Dia adalah penyembuh dan pembebas!
- Ingatlah juga akan prinsip-prinsip umum berikut ini:

- Ketahuilah otoritas Anda (dalam Kristus) atas si jahat.
- Ingatlah untuk mengikuti rencana Tuhan. Serahkanlah ide-ide Anda kepadaNya.
- Jadilah pendengar yang baik. Jangan memberi nasihat. Biarkan Tuhan yang memberi jawaban.
- Bertindaklah dengan lemah lembut. Bersabarlah. Biarkanlah Roh Kudus membimbing proses ini.
- Berilah respons dengan kasih, bukan dengan cara menghakimi.
- Hargailah orang yang didampingi.
- Bersukacitalah bahwa Tuhan mengubah pengikut Yesus (2 Korintus 3: 18).
- Ingatlah untuk selalu memegang rahasia. Ceritakan hanya cerita Anda. Biarkan orang lain menceritakan cerita mereka sendiri.
- Carilah juga kesembuhan untuk Anda sendiri, bila perlu.
- Bila Anda berdoa dengan lawan jenis, usahakanlah ada orang lain berdoa bersama Anda atau berada dekat Anda supaya ia dapat melihat Anda. Janganlah berdoa dengan seseorang di suatu tempat yang dapat memberi kesempatan untuk berbuat dosa.

Catatan: Beberapa orang yang mengalami trauma lebih berat, atau mereka yang belum mempunyai dasar cukup kuat dalam Kristus, mungkin belum siap untuk membawa luka batin kepada Tuhan. Hidup dalam kelompok orang Kristen sehat dapat menolong mereka mengembangkan rasa aman yang mendasar. Lihatlah juga “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar” dan “Modul 11: Menemukan Rasa Aman Sejati”.

Catatan: Pelatihan dasar ini tidak membahas Dissociative Identity Disorder (DID).⁶

⁶ Lihatlah catatan kaki #3 di “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar”.

Modul 6 – B. Mencari Pandangan Tuhan untuk Luka Batin Berdasarkan Keyakinan Salah

- *Doa pembukaan*
- *Tuhan menunjukkan kepada orang itu **perasaan negatif***
- **Untuk setiap perasaan negatif:**
 - *Orang yang dilayani **merasakan dan memikirkan (sejauh mana Tuhan inginkan) perasaan negatif ini***
 - *Memohon supaya Yesus memunculkan didalam pikirannya **saat pertama kali (atau saat kunci) ia merasa seperti ini***
 - *Memohon supaya Yesus menunjukkan adanya **keyakinan salah (atau isu-isu lain yang perlu digarap) dalam ingatan***
 - Mencari Pandangan Tuhan dalam Ingatan**
 - *Orang yang dilayani **merasakan dan memikirkan (sejauh mana Tuhan inginkan) perasaan negatif dan keyakinan salah yang ada dalam ingatan ini***
 - *Memohon supaya Yesus **memasukkan kebenaran** didalam ingatan*
 - *Mengikuti proses di atas untuk memperoleh **pandangan Yesus terhadap sampai** semua bagian dalam ingatan ini merasa damai dirasakan **damai***
 - *Memohon supaya Yesus mengungkapkan kepada orang itu **bagaimana kebenaran-kebenaran diterapkan sekarang (saat ini dan seterusnya)***
- *Bertanya kepada Yesus apa yang Dia ingin lakukan berikutnya. **Ikutilah Yesus** bila Dia membawa orang itu sampai ke **ingatan-ingatan** lain, bila Dia ingin orang itu menawan **perasaan-perasaan negatif** lainnya atau bila Dia ingin menggarap **isu-isu lain**.*
- *Menerapkan bagian-bagian yang sesuai yang ada dalam “Modul 9: Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri”.*
- ***Bersyukur** kepada Tuhan untuk kebenaran yang dinyatakanNya. Bersukacitalah untuk apa yang telah Tuhan lakukan.*
- *Doa penutup*
- ***Follow-up:** Terapkanlah bagian “Pengantar D.5 & Pengantar D.6” di “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar” dan bagian Follow-Up di modul ini.*

Kertas Isian untuk Menggarap Luka Batin

Modul 6B - Dari Gelap ke Dalam Terang

©2007, 2005 Freedom for the Captives Ministries. Boleh difotokopi untuk pemakaian pribadi. Tidak untuk diperdagangkan.

1. Perasaan yang kurang enak:

2. Suatu peristiwa yang memicu perasaan ini:

a. Perasaan dalam peristiwa ini:

b. Pikiran/keyakinan dalam peristiwa ini:

3. Ingatan pertama/kunci (yang mengandung perasaan/pikiran yang mirip dengan perasaan/pikiran dalam peristiwa yang memicu perasaan yang sedang digarap):

a. Perasaan:

b. Pikiran/keyakinan:

c. Pandangan Yesus (kebenaran):

4. Pandangan Yesus dalam peristiwa yang memicu perasaan yang digarap:

5. Terapan (untuk kehidupan sekarang dan seterusnya):

Proses Langkah-demi-Langkah yang Dasar ⁷ -

B. Luka Batin Berdasarkan Keyakinan Salah

Lihatlah juga **Proses Langkah-demi-Langkah yang Terinci – B**

1. Bila orang yang dilayani belum mengenal proses ini, terangkan dulu kepada mereka. Kemudian tanyakan apakah orang itu mau berdoa bersama Anda dengan cara ini.
2. Doakanlah doa pembuka.
3. Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kepada orang itu apa yang Tuhan ingin lakukan pada saat ini.
4. Bila isu yang akan digarap bukan suatu perasaan negatif, mohonlah supaya Yesus mengungkapkan perasaan-perasaan yang lebih dalam kalau ada.
5. Ajaklah orang itu menawan perasaan-perasaan negatif sekarang.
6. Mohonlah supaya Yesus menolong orang itu merasakan kembali kepedihan yang pernah dialami sebanyak yang Tuhan inginkan sekarang untuk menjalankan proses ini. Kemudian mohonlah supaya Yesus memunculkan didalam pikirannya *saat pertama kali ia merasa seperti ini*. Inilah *ingatan orisinal*.
7. Mohonlah supaya Yesus menunjukkan adanya keyakinan salah dalam ingatan.
8. Tanyalah kepada orang itu apakah saat ini ia merasakan dalam ingatannya
 - perasaan-perasaan negatif
 - bahwa keyakinan-keyakinan salah ini dipercaya seolah-olah benar.Bila ia sudah merasakan sebagian perasaan dan keyakinan ini, mohonlah supaya Yesus memasukkan kebenaran didalam ingatan.
9. Tanyalah apakah ada sesuatu dalam ingatan yang belum dirasakan damai. Bila ada, mohonlah supaya Yesus mengungkapkan masalah keyakinan salah lainnya atau perasaan-perasaan negatif yang ada dalam ingatan. Ikutilah proses di atas untuk memperoleh pandangan Yesus terhadap hal ini.
10. Mohonlah supaya Yesus mengungkapkan kepada orang itu bagaimana kebenaran-kebenaran diterapkan sekarang (saat ini). Bila Yesus memunculkan kedalam benak ingatan-ingatan lainnya sebelum ingatan *orisinal* (atau ingatan *kunci* yang dapat membuka jalan menuju kebenaran), mohonlah supaya Dia mengungkapkan kebenarannya dalam ingatan-ingatan juga.
11. Tanyalah Yesus apa yang Dia ingin lakukan berikutnya. Ikutilah Yesus bila Dia membawa orang itu sampai ke ingatan-ingatan lain, bila Dia ingin orang itu menawan perasaan-perasaan negatif lainnya atau bila Dia ingin menggarap isu-isu lain.

⁷ “Proses Langkah-demi-Langkah” berisi langkah-langkah umum ketika menggarap suatu isu. Ubahlah sesuai situasinya. Ikutilah pimpinan Tuhan.

12. Terapkanlah bagian-bagian yang sesuai yang ada dalam “Modul 9: Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri”.
13. Bersyukurlah kepada Tuhan untuk kebenaran yang dinyatakanNya. Bersukacitalah untuk apa yang telah Tuhan lakukan.
14. Doakanlah doa penutup.
15. Terapkanlah bagian “Pengantar D.4 & Pengantar D.5” di “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar”.

Proses Langkah-demi-Langkah yang Terinci ⁸ - B. Luka Batin Berdasarkan Keyakinan Salah

Catatan: Lihat “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar” untuk memulai dan mengakhiri langkah-langkah, dan keterangan tentang bagaimana memakai modul-modul untuk berbagai keadaan.

1. Bila orang yang dilayani belum mengenal proses ini, terangkanlah dulu kepada mereka. Kemudian tanyakan apakah orang itu mau berdoa bersama Anda dengan cara ini.

Hal-hal penting dari proses ini mencakup:

- Anda memohon kepada Tuhan untuk membimbing proses ini
- sebelum mulai, Anda mengikat dalam nama Yesus semua roh jahat yang terlibat
- komunikasi 3-arah antara Anda, Tuhan dan orang yang dilayani. Pola umumnya mencakup:
 - Anda memohon supaya Tuhan mengungkapkan sesuatu kepada orang yang dilayani
 - orang itu mendengarkan Tuhan dan menyadari apa yang ia pikirkan atau rasakan
 - Tuhan berbicara kepada orang itu
 - orang itu menceritakan kepada Anda apa yang dikatakan Tuhan kepadanya
- mencari Tuhan bersama untuk:
 - perasaan-perasaan negatif yang ingin Dia garap
 - saat pertama kali (atau saat *kunci*) orang itu merasakan perasaan negatif ini
 - keyakinan salah yang ada didalam ingatan
 - kebenarannya yang berkaitan dengan keyakinan dan ingatan itu
 - bagaimana kebenarannya diterapkan dalam hidup orang itu sekarang
- Anda memohon supaya Tuhan menolong orang itu menerapkan kebenaran ini didalam hidupnya
- ketika penutupan, Anda memerintahkan roh-roh jahat yang terlibat untuk meninggalkan dalam nama Yesus dan agar jangan pernah kembali

Untuk keterangan yang lebih rinci mengenai proses ini, aculah kepada modul ini dan Bagian D di “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar”.

2. Doakan doa pembuka. Lihat bagian “Pengantar D.1” di “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar”.

Pilihan: mintalah orang itu untuk berdoa. Bila dia pengikut Yesus, mintalah supaya orang itu menyatakan Dia sebagai Tuhan dan Juruselamatnya.

⁸ “Proses Langkah-demi-Langkah” berisi langkah-langkah umum ketika menggarap suatu isu. Ubahlah sesuai situasinya. Ikutilah pimpinan Tuhan.

3. Bila Anda diacu kepada modul ini dari modul lain, orang yang dilayani mungkin sudah tahu apa yang ingin digarap saat ini.

Bila tidak, mohonlah supaya Tuhan menunjukkan orang itu apa yang Dia ingin garap saat ini. Tuhan mungkin menyatakan dalam pikiran orang itu suatu perasaan negatif yang sering menjadi pergumulannya, suatu keyakinan salah, suatu pola kebiasaan yang tidak sehat dalam hidupnya atau pergumulan lainnya. Bila yang ditunjukkan Tuhan adalah pola kebiasaan tidak sehat, lihat juga “Modul 10: Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat”.

Bila tidak ada hal yang muncul di pikiran orang itu, tanyalah kepada Tuhan mengapa. Kemudian tanyalah kepada orang itu apa yang dipikirkan atau dirasakan. Mungkin:

- Ada sesuatu yang muncul di pikiran orang itu, tetapi orang itu tidak mengenalnya sebagai sesuatu yang perlu digarap. Ia mungkin mempunyai pikiran atau perasaan negatif mengenai perasaan bahwa tidak ada sesuatu yang muncul di pikiran. Bila demikian, kemungkinan itu adalah *penghalang* untuk kesembuhan. *Misalnya, orang itu merasa kecil hati atau putus asa. Dibelakang perasaan ini mungkin orang itu percaya bahwa “Meskipun proses ini berhasil untuk orang lain, tidak demikian untuk saya”*. Bila orang itu mempunyai perasaan atau keyakinan bahwa ada sesuatu yang menghalangi kesembuhan selanjutnya, mulailah dengan hal ini.
- Orang itu tidak memerlukan modul ini saat ini. Bila ini kasusnya, anjurkan supaya dia melanjutkan dengan modul-modul lain yang sesuai untuk situasi dia.

Catatan 3.1: Tiap kali Anda memohon supaya Tuhan mengungkapkan sesuatu kepada orang itu, tunggulah 10-15 detik. Bila orang itu belum menceritakan apa-apa, tanyalah apakah Tuhan membawa sesuatu ke dalam pikirannya (beberapa kemungkinan mencakup suatu kesan, pikiran atau perasaan).

Bila Tuhan sudah memunculkan sesuatu ke dalam pikirannya, tanyalah kepada orang itu apakah ia mau menceritakan kepada Anda. Anda tidak perlu mengetahui segalanya, cukup mengetahui di mana kedudukan Anda didalam proses dan apa yang akan dilakukan berikutnya.

4. Bila isu yang akan digarap bukan suatu perasaan negatif, mohonlah supaya Yesus mengungkapkan perasaan-perasaan yang lebih dalam kalau ada.

Catatan 4.1: Bila isu yang akan digarap adalah suatu isu teologi, atau orangnya belum mengetahui kebenaran, mungkin ada atau tidak ada suatu perasaan yang lebih dalam yang perlu digarap. Bila tidak ada perasaan yang lebih dalam, orang itu mungkin hanya perlu belajar tentang kebenaran. Untuk kedua kasus itu, lihat “Modul 12: Hidup dalam Terang”. Tolonglah orang itu, bila perlu dan bila diinginkan, untuk memproses isu-isu ini; atau menawarkan untuk mencarikan orang lain yang dapat menolong orang itu memproses isu-isu ini.

Catatan 4.2: Bila ingatan dan keyakinan salah sudah terungkap saat ini, Anda mungkin dapat melewati beberapa langkah berikutnya. Akan tetapi, ada kemungkinan bahwa ada lebih dari satu keyakinan salah didalam ingatan seseorang; dan bahwa lebih dari

satu ingatan merupakan kunci ke proses mencari kebenarannya terhadap keyakinan salah.

5. Ajaklah orang itu untuk menawan perasaan (-perasaan) negatif sekarang. Ini mencakup bahwa orang itu:

- Mengakui adanya pikiran atau perasaan negatif.
- Menceritakan kepada Yesus tentang hal ini (mencurahkan isi hati kepadanya).
- Memilih mau dibebaskan dari perasaan negatif.
- Memohon supaya Tuhan menolong membebaskannya dari perasaan negatif hari ini.

Bila (salah satu) perasaan (-perasaan) yang dirasakan orang itu adalah amarah, lihat “Lampiran 2: Bila Perasaan Negatif itu adalah Amarah” dalam modul ini.

Catatan 5.1: Orang biasanya berdoa dengan bersuara untuk langkah ini. Bila demikian, dengarkan apakah ada perasaan-perasaan tertentu dan kemungkinan adanya keyakinan salah.

Catatan 5.2: Beberapa orang lebih suka berdoa dalam hati, dan bahkan mungkin tidak ingin menceritakan banyak mengenai apa yang dipikirkan atau dirasakannya. Ini tidak apa-apa. Kadang-kadang bisa lebih baik, bila berdoa bersama lawan jenis.

Mintalah orang itu menceritakan kepada Anda bila ia merasa enak untuk melakukannya. Misalnya, “Saya punya perasaan negatif dalam pikiran dan saya mau menceritakannya kepada Yesus”. Metode ini baik karena kita memohon supaya Penasihat Ajaib memberi nasihat kepada orang itu. Tuhan tetap mampu melakukannya sekalipun Anda sebagai fasilitator tidak tahu apa yang sedang berlangsung.

Catatan 5.3: Bila orang itu mulai lebih banyak menganalisis daripada merasakan, dia bisa mengalami kemacetan (tidak bisa maju). Dalam hal ini adalah tepat untuk mengingatkan secara lemah lembut bahwa proses ini adalah mengenai menawan perasaannya. Dan bahwa mengkaji memakai bagian yang berbeda dari otak. Jadi, meskipun menganalisis itu baik, tetapi tidak menolong proses ini.

*Sebaliknya, orang itu mungkin **tampak** seperti menganalisis, ketika Yesus sebenarnya sudah mengungkapkan kepadanya (melalui cara (-cara) apa saja ketika Tuhan berbicara kepadanya) bagaimana berbagai hal saling terkait dalam hidupnya. Hal ini dapat merupakan bagian yang mempunyai kuasa kuat dalam proses ini.*

Faktor utamanya adalah menentukan apa yang sedang dilakukan Yesus dan mengikut Dia.

Catatan 5.4: Dalam langkah ini orang yang sedang dilayani adalah orang yang berbicara kepada Tuhan. Untuk langkah-langkah lain, biasanya adalah yang berbicara kepada Tuhan, dan orang itu memusatkan perhatiannya untuk mendengarkan Dia dan menerima dariNya.

Kadang-kadang, untuk langkah-langkah lain, orang itu akhirnya lebih banyak berbicara kepada Tuhan daripada mendengarkan Tuhan. Akibatnya, dia mungkin mengalami kesulitan untuk mendengarNya.

Bila, setelah Anda berdoa (langkah 2-4), orang itu juga berdoa dengan bersuara (bukannya mendengarkan Tuhan dan menerima dariNya), dia mungkin tidak memahami

bagaimana proses ini berlangsung. Bila proses berlangsung dengan baik, tidak perlu menyebut apa-apa tentang dinamika ini. Bila, sebaliknya, orang itu mengalami kesulitan untuk mendengar Tuhan, mungkin menolong bila orang itu membiarkan Anda berdoa secara aktif (dalam langkah yang akan datang), dan dia memusatkan perhatian untuk mendengarkan Tuhan dan menerima dariNya, baru melaporkan kepada Anda.

Catatan 5.5: Bila orang itu belum mengenal bagaimana mendengarkan Tuhan, dia mungkin tidak tahu kapan Tuhan berbicara kepadanya. Tuhan berbicara kepada kita melalui banyak cara. Salah satunya adalah bila Tuhan memberi pikiran, kesan atau ingatan kedalam hati.

6. Tanyalah kepada orang itu apakah dia mau untuk merasakan kembali kepedihan yang pernah dialami sebanyak yang Tuhan inginkan sekarang untuk menjalankan proses ini.

Bila mau, mohonlah supaya Yesus menolongnya untuk merasakan perasaannya sekarang seperti yang diperlukan. Kemudian mohonlah supaya Yesus memunculkan didalam pikirannya *saat pertama kali ia merasa seperti ini*. Inilah *ingatan orisinal*. Bila perasaan ini merupakan kebiasaan dalam hidup orang ini, Yesus mungkin memunculkan kedalam pikiran orang itu satu *ingatan kunci* diantara banyak ingatan lainnya.

Bila orang itu tidak bersedia untuk merasakan perasaan(-perasaan) negatif, tanyalah apakah ia bersedia untuk bertanya kepada Tuhan mengapa tidak mau. Bekerja samalah, dengan Tuhan, untuk menggarap apa yang Dia ungkapkan. *Misalnya: orang itu mungkin takut merasakan kepedihan. Bila demikian halnya, tanyalah kepadanya apakah ia bersedia untuk menawan ketakutannya akan kepedihan, dan mengikuti langkah-langkah di bagian ini untuk mencari kebenaran Tuhan untuk akar dari ketakutan itu.*

Catatan 6.1: Ingatan yang muncul pertama mungkin berasal dari pengalaman yang baru terjadi. Ingatan-ingatan yang muncul di pikiran, tetapi bukan yang orisinal atau ingatan kunci sering memberi informasi untuk menelusuri perasaan dan keyakinan salah. Teruskan bertanya kepada Yesus untuk memunculkan di pikiran ingatan yang lebih awal dimana terdapat perasaan yang serupa seperti yang dirasakan sekarang, hingga Anda kembali ke ingatan yang "orisinal" atau "kunci". Dalam kebanyakan kasus ini adalah ingatan di masa anak-anak.

Catatan 6.2: Ingatan-ingatan yang dimunculkan Yesus di pikiran mungkin adalah ingatan-ingatan yang sering dipikirkan orang itu. Atau ingatan-ingatan itu merupakan pengalaman-pengalaman yang ditekan yang dilupakan atau bahkan terdisosiasi (terputus hubungan). (Pelatihan ini tidak mencakup Dissociative Identity Disorder (DID)⁹).

Catatan 6.3: Orang mempunyai bermacam-macam ingatan. Ingatan yang bersifat emosional adalah yang paling umum. Ingatan dapat juga mencakup kelima indera: penciuman, pendengaran, citarasa, penglihatan dan perasaan. Tubuh mungkin juga bereaksi melalui ketegangan otot, sakit kepala, mules atau kram, kesulitan bernafas, sakit dan pedih didalam atau sensasi fisik lain¹⁰. Bila seseorang sedang mengingat sesuatu dengan salah satu reaksi fisik, tetapi belum mempunyai ingatan visual atau

⁹ Lihat catatan kaki #3 di "Modul 1: Ringkasan dan Pengantar"

¹⁰ Diringkas dari *Beyond Tolerable Recovery*, Basic Video Seminar Facilitator Guide, halaman 20

bersifat emosional, tanyalah kepada Yesus untuk mengungkapkan kepada orang itu dimana dia pertama merasakan atau mengalami hal ini.

Catatan 6.4: Biasanya ingatan pertama (atau pikiran lainnya) yang muncul di pikiran orang itu adalah ingatan yang dikejar. Kadang-kadang orang menganggap hal ini sepele, karena mereka mengira itu tidak artinya. Tolonglah dia untuk jangan menganggap sepele.

Bila tidak ada ingatan yang muncul di pikiran, mohonlah supaya Yesus mengungkapkan mengapa. Beberapa kemungkinan adalah:

- Ada keyakinan salah yang berperan sebagai *penjaga* ingatan (supaya tidak digarap). Bila demikian, garaplah keyakinan ini terlebih dulu.
- Orang itu mungkin telah belajar merasakan cara ini karena demikianlah perbuatan orang tuanya (atau orang berarti lainnya yang mempunyai pengaruh dalam hidupnya) merasakan. (*Misalnya, orang itu mulai tidak menghormati pria karena ibunya demikian*).
 - Bila demikian kasusnya, mohonlah supaya Tuhan memunculkan dalam pikiran orang itu ingatan pertama atau kunci dimana dia melihat seseorang berbuat demikian dan belajar bahwa inilah caranya bertindak, merasakan, berpikir atau memberi respons.
- Orang yang dilayani punya dosa yang belum diakui dan ditinggalkan. Bila ini kasusnya, anjurkan dia untuk
 - mengakui dosa
 - memohon supaya Yesus mengampuninya
 - berpaling dari dosa.Lihat “Modul 4: Mengakui dan Berpaling dari Dosa”.
- Orang itu perlu mengampuni seseorang. Bila demikian, anjurkan dia untuk melakukannya sekarang. Lihat “Modul 7: Mengampuni Orang Lain” dan “Modul 8: Mengampuni Orang Tua Anda”.
- Orang itu menekan atau mendisosiasi ingatan. Lihat catatan 6.2.
- Ada roh jahat yang ikut berperan. Lihat “Pengantar D.3” di “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar”.
- Orang itu perlu bertumbuh dalam rasa aman yang mendasar sebelum menggarap isu ini. Lihat “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar” dan “Modul 11: Menemukan Rasa Aman Sejati”.
- Ada isu-isu dalam hidup *Anda* yang menghambat berlangsungnya proses ini. *Misalnya, Anda kuatir bahwa Anda tidak menjalankan proses ini dengan benar; atau isu yang muncul membangkitkan suatu isu dalam hidup Anda.* Garaplah isu-isu ini. Lakukanlah langkah-langkah yang ada di bagian ini untuk menggarap keyakinan salah yang ada. Juga lihatlah modul-modul lain yang sesuai.

7. Mohonlah supaya Yesus mengungkapkan keyakinan salah yang ada dalam ingatan ini yang perlu digarap. Ini adalah keyakinan-keyakinan yang ada didalam pikiran orang itu ketika mengalami trauma (baik itu trauma yang berat atau ringan). Ingatlah bahwa keyakinan salah sering dirasakan sebagai sesuatu yang benar (Lihat “Contoh-contoh: Contoh Keyakinan Salah” di modul ini).

Catatan 7.1: Bila keyakinan salah sudah diketahui, keyakinan tersebut akan dirasakan sangat benar pada orang yang dilayani (tidak hanya “agak” benar). Keyakinan salah berkaitan dengan perasaan(-perasaan) negatif yang sedang dialami. Lihat “Contoh-contoh Perasaan(-perasaan) Negatif” dan “Contoh Keyakinan Salah” keduanya ada di modul ini.

Catatan 7.2: Mungkin ada lebih dari satu keyakinan salah dalam ingatan. Mungkin juga ada lebih dari satu ingatan yang merupakan kunci ke keyakinan salah atau perasaan negatif. Mohonlah supaya Yesus memunculkan dalam pikiran, ingatan-ingatan dan keyakinan salah yang perlu digarap.

Bila orang yang dilayani sulit untuk mengenali keyakinan salah, tanyalah apakah ia tahu apa yang sedang dipikirkan atau rasakan selama mengingat-ingat. Bila ia tahu, tanyalah apakah ia mau menceritakan apa saja mengenai pikiran dan perasaan yang diingat. Mungkin lebih mudah bagi Anda untuk menentukan suatu keyakinan sebagai keyakinan salah, karena kemungkinan besar Anda tidak mempercayai keyakinan itu.

Bila Anda masih tetap mengalami kesulitan untuk mengenali atau menerangkan keyakinan salah, tanyalah kepada Yesus mengapa. Beberapa kemungkinan adalah:

- Anda belum menemukan ingatan yang orisinal atau kunci.
- Orang yang dilayani punya dosa yang belum diakui dan ditinggalkan. Bila ini kasusnya, anjurkan dia untuk
 - mengakui dosa
 - memohon supaya Yesus mengampuninya
 - berpaling dari dosa.Lihat “Modul 4: Mengakui dan Berpaling dari Dosa”.
- Orang itu perlu mengampuni seseorang. Bila demikian, anjurkan dia untuk melakukannya sekarang. Lihat “Modul 7: Mengampuni Orang Lain” dan “Modul 8: Mengampuni Orang Tua Anda”.
- Orang itu perlu mengampuni diri sendiri. Lihat “Modul 9: Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri”.
- Ada benteng di dalam hidup orang itu yang perlu digarap terlebih dulu. Lihat “Modul 5: Mematahkan Benteng Di Dalam Diri Sendiri”.
- Orang itu menekan atau mendisosiasi ingatan. Lihat catatan 6.2.

- Ada roh jahat yang ikut berperan. Lihat “Pengantar D.3” di “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar”.
- Orang itu perlu bertumbuh dalam rasa aman yang mendasar sebelum menggarap isu ini. Lihat “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar” dan “Modul 11: Menemukan Rasa Aman Sejati”.
- Ada isu-isu dalam hidup *Anda* yang menghambat berlangsungnya proses ini. *Misalnya, Anda kuatir bahwa Anda tidak menjalankan proses ini dengan benar; atau isu yang muncul membangkitkan suatu isu dalam hidup Anda.* Garaplah isu-isu ini. Lakukanlah langkah-langkah yang ada di bagian ini untuk menggarap keyakinan salah yang ada. Juga lihatlah modul-modul lain yang sesuai.

8. Tanyalah kepada orang itu apakah saat ini ia merasakan dalam ingatannya

- perasaan-perasaan negatif
- bahwa keyakinan-keyakinan salah ini dipercaya seolah-olah benar.

Bila dia tidak merasakan ini sekarang, tanyalah apakah dia *mau* untuk merasakan perasaan negatif ini (sekali lagi) untuk sementara waktu. Bila dia mau, mohonlah supaya Yesus menolongnya merasakan kembali kepedihan yang pernah dialami sebanyak yang Tuhan inginkan sekarang untuk menjalankan proses ini.

Bila ia sudah merasakan sebagian perasaan dan keyakinan ini, mohonlah supaya Yesus memasukkan kebenaran didalam ingatan. Tolonglah orang itu untuk membedakan apakah yang diungkapkan merupakan kebenaran. (Kebenaran akan konsisten dengan firman Tuhan. Segala sesuatu yang bertentangan dengan firman Tuhan bukan kebenaran).

Bila orang itu belum menangkap kebenaranNya didalam ingatan saat dilayani, tanyalah apakah dia mau mengundang Yesus untuk datang kedalam ingatan dan menyatakan kebenaranNya. Bila demikian, anjurkan untuk melakukan sekarang.

Lihat “Contoh-contoh: Contoh dari Menerima Kebenaran” didalam modul ini.

Catatan 8.1: Orang mendengarkan suara Tuhan dengan bermacam cara. Kata-kata kebenaran mungkin muncul di pikirannya, dia mungkin diingatkan akan suatu firman Tuhan, melihat sebuah gambar (tentang sesuatu didalam ingatan, misalnya), atau hanya menyadari kebenaran. Tujuan dari bermacam cara ini adalah menerima kebenaran. Hasilnya adalah bebas dari kepedihan akibat keyakinan salah.

Catatan 8.2: Untuk beberapa orang mungkin muncul “Yesus” yang Palsu. “Yesus” yang Palsu ini bukan menyatakan kebenaran, melainkan kata-kata yang tidak baik atau perilaku yang tidak baik. “Yesus” yang Palsu ini tidak bisa menyatakan kebaikan untuk waktu yang lama. Bila ini terjadi, tolaklah dalam nama Tuhan Yesus Kristus yang Benar dari Nazareth.

“Yesus” yang Palsu merupakan indikasi bahwa orang itu mempunyai konflik tentang bagaimana ia melihat Tuhan, dia sendiri atau orang lain. Mohonlah supaya

Yesus yang Benar mengungkapkan apa konflik tersebut dan di mana berawalanya. Ikutilah proses yang digambarkan dalam bagian ini untuk mencari kebenaran Tuhan.

Catatan 8.3: Sebagian yang diungkapkan Yesus mungkin merupakan cara-cara dimana orang itu bereaksi terhadap situasi yang bukan merupakan bagian dari hidup didalam terang (1 Petrus 2: 9). Ini bisa mencakup sumpah, penghakiman atau kutuk yang dibuatnya; hidup menurut pola kebiasaan tidak sehat; keinginan menipu yang dipilih untuk diikuti (lihat “Modul 11: Menemukan Rasa Aman Sejati”); dan/ atau tidak mengampuni.

Bila orang itu bereaksi terhadap situasinya dengan cara yang bersifat kegelapan dan bukan terang, anjurkan dia untuk menyelesaikan hal-hal ini dengan tepat. Lihatlah modul-modul yang sesuai. Beberapa modul yang mungkin sesuai adalah: “Modul 4: Mengakui dan Berpaling dari Dosa”, “Modul 5: Mematahkan Benteng Di Dalam Diri Sendiri”, “Modul 7: Mengampuni Orang Lain”, Modul 8: Mengampuni Orang Tua Anda”, “Modul 11: Menemukan Rasa Aman Sejati” dan “Modul 12: Hidup dalam Terang”.

Catatan 8.4: Bila ingatan meliputi suatu rangkaian kejadian, Anda bisa menggarapnya bagian demi bagian. Untuk tiap bagian, mohonlah supaya Yesus mengungkapkan kejadian penting dan mengungkapkan keyakinan salah, kemudian menyatakan kebenarannya. Lihat “Contoh-contoh: Contoh Kebenaran yang Diungkapkan dalam Suatu Rangkaian Kejadian” didalam modul ini.

Bila kebenaran belum diungkapkan didalam ingatan, tanyalah Yesus mengapa. Beberapa kemungkinan adalah:

- Anda belum menemukan ingatan *orisinal* atau *kunci*.
- Orang itu perlu mengampuni diri sendiri. Lihatlah “Modul 9: Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri”.
- Ada benteng di dalam hidup orang itu yang perlu digarap terlebih dulu. Lihat “Modul 5: Mematahkan Benteng Di Dalam Diri Sendiri”.
- Ada roh jahat yang ikut berperan. Lihat “Pengantar D.3” di “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar”.
- Orang itu terdisosiasi¹¹ dari ingatan selama proses berlangsung. Bila ini terjadi, tentu ada alasannya. Salah satu kemungkinan adalah bahwa kepedihan yang diderita melebihi kemampuannya untuk mengatasinya. Dalam hal ini, mungkin orang itu perlu bertumbuh dalam rasa aman yang dasar dulu sebelum menggarap isu ini. Lihatlah “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar” dan “Modul 11: Menemukan Rasa Aman Sejati”.

¹¹ “Disosiasi – Memisahkan semua atau sebagian kesadaran seseorang dari hubungan dengan lingkungan luar ... “ Dari “*Restorinmg Shattered Lives Seminar*” oleh Dr. Tom dan Diane Hawkins, halaman 212.

- Ada isu-isu dalam hidup **Anda** yang menghambat berlangsungnya proses ini. *Misalnya, Anda khawatir bahwa Anda tidak menjalankan proses ini dengan benar; atau isu yang muncul membangkitkan suatu isu dalam hidup Anda.* Garaplah isu-isu ini. Lakukanlah langkah-langkah yang ada di bagian ini untuk menggarap keyakinan salah yang ada. Juga lihat modul-modul lain yang sesuai.

9. Tanyalah kepada orang itu apakah ada sesuatu didalam ingatannya yang belum dirasakan damai. Bila ada, mintalah supaya Yesus mengungkapkan keyakinan salah lainnya atau perasaan negatif yang ada didalam ingatan. Ikutilah proses di atas untuk memperoleh pandangan Yesus mengenai hal ini.

10. Mohonlah supaya Yesus mengungkapkan kepada orang itu bagaimana kebenaran-kebenaran diterapkan sekarang (saat ini). Bila Yesus memunculkan kedalam pikiran ingatan-ingatan lainnya sebelum ingatan *orisinal* (atau ingatan *kunci* yang dapat membuka jalan menuju kebenaran), mohonlah supaya Dia mengungkapkan kebenaranNya dalam ingatan-ingatan juga.

11. Tanyalah Yesus apa yang Dia ingin lakukan berikutnya. Ikutilah Yesus bila Dia membawa orang itu sampai ke ingatan-ingatan lain, bila Dia ingin orang itu menawan perasaan-perasaan negatif lainnya atau bila Dia ingin menggarap isu-isu lain.

12. Terapkanlah bagian-bagian yang sesuai yang ada dalam “Modul 9: Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri”.

13. Bersyukurlah kepada Tuhan untuk kebenaran yang dinyatakanNya. Bersukacitalah untuk apa yang telah Tuhan lakukan.

14. Doakan doa penutup. Lihat “Pengantar D.4” didalam “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar”.

15. Terapkanlah bagian-bagian “Pengantar D.5 & Pengantar D.6” dalam “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar”.

Contoh –B

Contoh Perasaan Negatif¹²

<u>TAKUT</u>	<u>MARAH</u>	<u>BINGUNG/ RAGU</u>	<u>BERSALAH/ MALU</u>
cemas	bermusuhan	bertanya-tanya	diejek
gelisah	cemberut	curiga	malu
gemetar	digemparkan	ragu-ragu	menyesal
gugup	frustrasi	tidak percaya	merasa berdosa
hati-hati	geram	tidak tegas	merasa bodoh
kuatir	gusar	tidak yakin	rasa gagal terus
malu-malu	jengkel		rasa kurang bermutu
membatu	jijik		rasa tak berguna
menjadi ngeri	keras kepala		rasa tak berharga
ngeri	marah-marahan		rasa tidak berarti
panik	mengomel		rasa tidak cakap
prihatin	meradangkan		rasa tidak cukup
ragu-ragu	pahit		terhina
resah	terganggu		
sifat pengecut	tersinggung		
terancam	tertipu		
terkejut	tidak sabar		
tidak mantap			
tidak tenang			

¹² Beberapa dari perasaan negatif ini (misalnya yang terkait dengan amarah) mungkin bukan merupakan perasaan negatif pertama yang dirasakan dalam suatu situasi. Bila, ketika Anda berdoa mengenai suatu ingatan, Anda berpikir bahwa perasaan negatif yang dirasakan orang itu bukan merupakan perasaan negatif pertama yang muncul di pikiran, mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kepada orang itu bagaimana ia merasa saat pas sebelum perasaan negatif itu menjadi jelas. (Bertanya kepada Tuhan untuk mengungkapkan *mengapa* ybs merasa perasaan negatif yang sudah menjadi jelas dapat memudahkan ini). Teruskan dengan proses ini hingga perasaan negatif pertama yang dirasakan orang itu dapat dikenali. Untuk perasaan-perasaan negatif yang berkaitan dengan amarah, lihat juga “Lampiran 2: Bila Perasaan Negatif itu Amarah” didalam modul ini.

PEDIH

diabaikan
menderita
nyeri sekali
putus asa
remuk
sakit
terluka
terobek-robek
tersiksa

LAIN-LAIN

berbeban
congkak
dengki
dikuasai
diluar kendali
dilupakan
dimanipulasi
diperalat
disalahmengerti
ditolak
iri
kalah
kesepian
kewalahan
kuatir
kurang percaya diri
mengasihani diri sendiri
mengikat perhatian
menjadikan korban
merasa kekurangan
pesimis
rasa tidak enak
tak berdaya
tak berpengharapan
tak dapat menolong diri
sendiri
teraniaya
terasing
terpaksa
terpukul mundur
tersinggung
tertahan
tidak dihargai

FISIK

bosan
gelisah
kekosongan
lelah
lemah
merasa susah bergerak
muak
tegang
terentang
tertekan

SEDIH

berat hati
berhati pilu
kecewa
kecil hati
mudah menangis
murung
putus asa
remuk
rendah
sangat memilukan
sangat sedih
suram
tercekik
tertekan
tidak bahagia
tidak puas

Contoh Keyakinan Salah

“Saya tidak bisa apa-apa”.

“Saya orang yang tidak bisa diterima, kecuali kalau saya ...”.

“Bila saya membuat kesalahan, saya tak pernah bisa dimaafkan”.

“Saya harus membayar kesalahan-kesalahan saya”.

“Saya sangat bodoh. Saya tak pernah bisa melakukan sesuatu dengan benar dan tak pernah akan mampu”.

“Saya orang yang brengsek”.

“Pendapat-pendapat saya tak berharga untuk didengar”.

“Tak seorang pun pernah mau mendengarkan saya dan tak seorang pun akan mau mendengarkan saya”.

“Saya tak pernah bisa melakukan [hal ini, pekerjaan ini]”.

“Tak seorang pun akan mengasihi saya”.

“Saya terlalu ... dan tak seorang pun mau mengasihi saya”.

“Saya orang yang tak berharga”.

Contoh Pengalaman dengan Keyakinan Salah

Ketika Iwan masih kecil, ia dipanggil “si tolol” oleh bapaknya. Iwan melihat dirinya diteriaki demikian di dalam ingatan yang dimunculkan Yesus didalam pikirannya. Yang selama ini ia percayai dengan sangat yakin adalah “Saya tak pernah bisa melakukan sesuatu dengan baik”. Saat ini Iwan hidup dalam ketakutan terus menerus bahwa ia akan gagal dan bahwa apa yang dilakukan tak pernah baik.

*Catatan: Keyakinan **salah** mungkin belum tentu tertanam dalam di pikiran Iwan ketika untuk pertama kali ia dikatakan “tolol”. Perasaan merusak ini mulai terpaku di pikirannya untuk pertama kali ketika ia “menerima” informasi salah ini sebagai realitas. Perasaan merusak ini berakar ketika ia menyetujui informasi salah; kesalahan tidak terdapat dalam informasi salah itu sendiri.*

Contoh Kebenaran yang Diungkapkan

1. Tati mengalami perlakuan kejam ketika kecil dan percaya bahwa sesungguhnya ia jangan dilahirkan. Ia selalu diliputi perasaan ditinggalkan, yang kemudian berkembang menjadi perasaan ditolak dan kesepian. Ketika Yesus menyatakan kebenaran bahwa Dia menginginkan Tati dilahirkan dan bahwa Dia menerima Tati tanpa syarat¹³, rasa malu dan pedih yang ada pada Tati hilang dan ia merasa dikasihi dan diterima.

Didalam ingatan Yesus mengemukakan bahwa Tati juga merasa dirinya tidak aman. Tati percaya bahwa dengan menyingkirkan “pelindung keadaannya” ia akan diperlakukan dengan kejam lagi. Ketika Yesus mengatakan kebenaran kepadanya, dia menyadari bahwa dia tidak hidup dalam situasi itu lagi. Ia juga menyadari bahwa Yesus *melindunginya*, sekalipun ia sedang diperlakukan dengan kejam dan bahwa Yesus akan selalu melindunginya.

2. Agus menderita asma (bengek) sejak kecil. Ketika ia meminta temannya untuk berdoa bersamanya, Agus sedang hidup dalam ketakutan. Hidupnya penuh dengan kekacauan. Ketakutan ini mengendalikan pikiran dan tubuhnya. Dia sering mendapat serangan asma.

Ketika Agus dan temannya berdoa, Tuhan membimbing Agus kembali ke suatu ingatan ketika ia masih sangat kecil. Dalam ingatan itu ia mencoba untuk tidur, tetapi takut ia akan berhenti bernafas karena asma yang dideritanya.

Dalam doa bersama tadi, Agus mengundang Yesus masuk kedalam ingatannya. Ia menyadari telah mempercayai bahwa sejak waktu itu “ia akan mati setiap saat”. Ketika Yesus menyatakan kebenaran kepada Agus, Agus menyimpulkan kembali bahwa ingatan itu adalah pengalaman ketakutan seorang anak. Dalam kenyataan ia tidak mati dan hingga sekarang ia masih hidup.

¹³ Tentu, untuk menerima kasih dan anugerah Allah, kita harus bertobat, menerima pengampunan, dan menyerahkan hidup kita kepada Tuhan. Yang dimaksudkan dengan “tanpa syarat” adalah bahwa hubungan kita dengan Tuhan dan penerimaan kita oleh Tuhan adalah berdasarkan pilihan dan anugerah Tuhan; bukan perbuatan atau amal baik kita. Allah menerima kita apa adanya, dan mengerjakan suatu proses yang akhirnya akan menghasilkan kesempurnaan. Tapi Ia tidak menuntut kesempurnaan di dunia ini sebagai syarat untuk hubungan yang erat dan indah. Ia menuntut hati yang terbuka kepada pekerjaan roh-Nya, dan kesiapan untuk dibentuk terus sesuai dengan kehendak-Nya.

Contoh Kebenaran yang Diungkapkan dalam Suatu Rangkaian Kejadian

Toto terlibat dalam suatu kecelakaan mobil yang berat dan menderita serangan “flashbacks” (ingat kembali kejadiannya) dan kecemasan setelah kejadian itu. Ketika berdoa Yesus menyatakan beberapa faktor kunci dan keyakinan (yang benar dan yang salah) dalam ingatannya. Setelah Yesus membawa kebenaran untuk tiap bagian yang ada dalam ingatan Toto, Toto dibebaskan. Ia mengucapkan syukur kepada Tuhan karena menyelamatkan hidupnya dan hidup temannya. Toto menyerahkan hidupnya kepada Tuhan dan berdoa supaya Tuhan memperoleh kemuliaan melalui dia.

Berikut ini adalah bagan mengenai faktor-faktor kunci dan keyakinan Toto serta kebenaran yang Tuhan nyatakan untuk tiap faktor dan keyakinan.

Faktor-faktor Kunci	Keyakinan (Benar atau Salah)	Kebenaran yang Dinyatakan Tuhan
Mulai menyadari bahaya	“Saya ada dalam bahaya”. (benar)	Tuhan hadir di sana. Tuhan menyelamatkan Toto.
Melihat bus makin mendekati	“Tak seorang pun menolong saya”. (salah)	Tuhan menolongnya.
Dampak dari bus dan mobil	“Saya akan meninggal”. (salah)	Toto tidak meninggal.
Sadar kembali setelah kejadian tabrakan	“Temanku meninggal”. (salah) “Saya ingin mati juga”. (keputusan yang perlu disangkal)	Temannya tidak meninggal. Toto menyangkal keputusannya. Ia memilih untuk tetap hidup.
Merawat temannya yang mengalami luka parah	“Saya adalah satu-satunya orang yang dapat menolong teman saya”. (salah) “Saya tak pernah bisa santai”.	Toto satu-satunya orang yang ada untuk menolong untuk jangka waktu pendek. Tuhan juga menolong. Toto bisa santai. Tuhan yang mengendalikan.

Follow-up – B. Luka Batin Berdasarkan Keyakinan Salah

1. Ketika Yesus mengungkapkan kebenaran untuk mengoreksi tiap keyakinan salah, kebenaran itu mengubah perasaan orang itu terhadap ingatan orisinal dan semua situasi serupa dimasa lalu. Hal ini juga memberi dampak untuk semua situasi serupa yang mungkin ada dimasa mendatang.

Akan tetapi, kebanyakan dari kita mempunyai banyak keyakinan salah. Mengalami perubahan (transform) oleh pembaharuan pikiran kita merupakan proses yang memakan waktu.

Kadang-kadang setelah melalui proses kesembuhan untuk perasaan atau keyakinan tertentu, orang kemudian mengalami perasaan atau pikiran serupa dengan yang telah digarap.

Ini bisa berarti:

- Ada keyakinan salah yang belum digarap yang terkait dengan keyakinan yang sudah digarap. Bila demikian, garaplah ini.
 - Jalan baru yang telah ditunjukkan Yesus belum menjadi suatu kebiasaan. Mohonlah supaya Yesus mengingatkan orang tentang jalan baru tiap kali ia berhadapan dengan situasi yang serupa. Anjurkan orang itu memilih jalan baru ini dan menolak yang lama.
2. Lihat “Modul 10: Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat” bila:
- satu atau lebih perasaan negatif yang digarap mungkin adalah bagian dari pola kebiasaan tidak sehat dari perasaan negatif dan reaksi tidak sehat.
 - orang itu bergumul dengan ketakutan, keinginan tidak sehat untuk menguasai atau perfeksionisme.
3. Prinsip yang diuraikan dalam modul ini dapat dipakai dengan hasil yang luar biasa dalam hidup sehari-hari. Kita tidak perlu menunggu untuk sesuatu menjadi luka batin dari masa lalu sebelum memperoleh pandangan Tuhan mengenai hal ini.

Beberapa langkah untuk memakai modul ini dalam hidup sehari-hari adalah:

- a. Pilihlah bahwa Anda menginginkan pandangan Tuhan untuk tiap hal yang berarti.
- Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda melakukan hal ini.
 - Mohonlah supaya Tuhan mengingatkan Anda untuk meminta pandanganNya untuk keadaan-keadaan yang Anda hadapi.
 - Carilah waktu-waktu tertentu dan teratur dimana Anda bisa bertanya kepada Tuhan apakah ada hal-hal yang berarti yang belum Anda ketahui pandanganNya, lalu mintalah pandanganNya untuk hal-hal itu.
 - Juga bertanyalah untuk hal-hal berarti yang muncul. *Misalnya; “Tuhan, apakah pandanganMu untuk situasi ini? Apakah pandanganMu untuk orang ini?”*

- b. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda menawan pikiran (dan perasaan):
- Mohonlah supaya Tuhan memberikan pandanganNya untuk tiap pikiran (dan perasaan).
 - Bila Anda mempunyai perasaan negatif yang berakar dalam ingatan-ingatan masa lalu yang belum mendapatkan penyelesaian, ikutilah proses yang ada di bagian B (dari modul ini).
 - Bila Anda mempunyai perasaan yang kurang enak yang berakar didalam kebenaran, ikutilah proses yang ada di bagian A (dari modul ini).
4. Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan semua hal yang ada didalam diri Anda yang menghalangi Anda mengasihi Dia dengan segenap hati, jiwa, pikiran dan kekuatan; dan menginginkan KerajaanNya dan kebenaranNya. Bawalah ini kepadaNya. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda mengenali apa isu yang sebenarnya. Carilah penyelesaiannya untuk tiap isu. Lihatlah modul-modul lain bila sesuai.

Lampiran 1. Bersedih karena Kehilangan Seseorang atau Sesuatu

Dasar Alkitabiah – Bersedih karena Kehilangan Seseorang atau Sesuatu

“Bersukacitalah dengan orang yang bersukacita, dan menangislah dengan orang yang menangis.” (Roma 12: 15).

“Berbahagialah orang yang berdukacita, karena mereka akan dihibur.” (Matius 5: 4).

“Tetapi Allah, yang menghiburkan orang yang rendah hati, telah menghiburkan kami dengan kedatangan Titus.” (2 Korintus 7: 6).

“Selanjutnya kami tidak mau, saudara-saudara, bahwa kamu tidak mengetahui tentang mereka yang meninggal, supaya kamu jangan berdukacita seperti orang-orang lain yang tidak mempunyai pengharapan. Karena jikalau kita percaya, bahwa Yesus telah mati dan telah bangkit, maka kita percaya juga bahwa mereka yang telah meninggal dalam Yesus akan dikumpulkan Allah bersama-sama dengan Dia.” (1 Tesalonika 4: 13-14).

*“...kita bermegah dalam pengharapan akan menerima kemuliaan Allah. Dan bukan hanya itu saja. Kita malah bermegah juga dalam kesengsaraan kita, karena kita tahu, bahwa kesengsaraan itu menimbulkan ketekunan, dan ketekunan menimbulkan tahan uji dan tahan uji menimbulkan **pengharapan**. Dan **pengharapan tidak mengecewakan**, karena kasih Allah telah dicurahkan di dalam hati kita oleh Roh Kudus yang telah dikaruniakan kepada kita.” (Roma 5:2b-5).*

Keterangan Singkat - Bersedih karena Kehilangan Seseorang atau Sesuatu

Kerugian: kehilangan sesuatu atau orang yang dikasihi karena kecelakaan, kematian, hubungan putus, perpindahan atau hal lainnya. Lihat “Contoh-contoh dan Macam-macam Kehilangan” di halaman berikut.

Kesedihan: penderitaan perasaan tidak menyenangkan yang sangat dalam disebabkan oleh hal-hal seperti kehilangan, bencana atau kerugian. Kesedihan melibatkan kedukaan yang sangat mendalam. Kata ini berasal dari kata kerja dalam bahasa Latin yang berarti “membebani”.

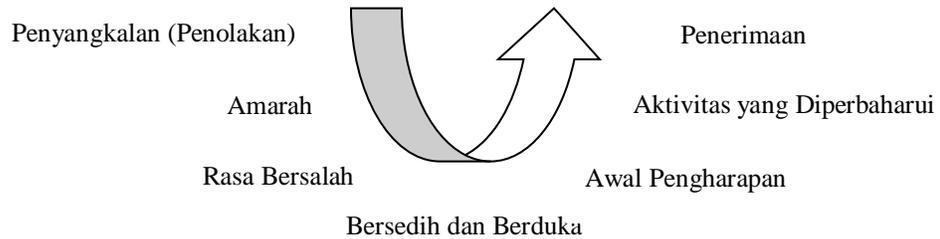
Dukacita: merasa atau menyatakan kesedihan. Dukacita melibatkan mengingat dan berpikir tentang kehilangan. Hal ini membuat seseorang merasa takut atau tidak nyaman.

Kesedihan adalah proses dengan tahap-tahap yang jelas. Tahap-tahap ini dapat merupakan siklus. Tahap-tahap kesedihan mencakup:

- Penolakan
- Amarah yang ditujukan keluar, kepada orang lain. Ini seringkali mencakup marah pada Tuhan karena mengizinkan terjadinya kehilangan.
- Perasaan bersalah dan menyesal. Ini biasanya mencakup kombinasi dari perasaan bersalah yang benar dan salah, dan melibatkan amarah yang ditujukan kedalam.
- (Penawaran, khususnya untuk kehilangan yang sudah diperkirakan).
- Kesedihan dan dukacita yang sesungguhnya. Pada umumnya perasaan bersalah atau amarah yang belum mendapatkan penyelesaian atau yang ditekan menjadi perasaan depresif yang mendalam.
- Resolusi (penyelesaian persoalan).
 - Awal dari pengharapan.
 - Aktivitas yang diperbaharui.
 - Dapat menerima. Memperoleh sukacita kembali.

Tahap-tahap Bersedih

(Ini bisa merupakan siklus.)



Saat-saat bertambahnya kerentanan adalah saat pas sebelum tahap rasa bersalah dan pas setelah awal dari pengharapan.

Macam-macam dan Contoh-contoh Kehilangan

- Material: *Pencurian, bencana alam, kerusakan*
- Hubungan: *Kematian seseorang yang dikasihi, hubungan putus, perceraian, bahkan binatang kesayangan seperti kucing atau burung*
- Fungsional: *Kehilangan fungsi ingatan atau fisik*
- Pandangan tentang diri sendiri: *Perasaan bersalah, malu, kehilangan harga diri*
- Peran: *Ganti pekerjaan, anak-anak menjadi besar dan meninggalkan rumah, status sosial*
- Sistem: *Atasan yang baru di tempat kerja, perubahan bentuk suatu organisasi, ayah atau ibu menikah kembali setelah kematian pasangannya*
- Terancam: *Penyakit yang mengakibatkan kematian atau cacat, pembicaraan tentang perpisahan atau perceraian*
- Lainnya: *Kehilangan reputasi, anggapan bahwa dirinya kehilangan kontrol atau rasa aman, berakhirnya suatu mimpi, kehilangan orang yang menjadi contoh (role model), kehilangan-kehilangan yang tidak kelihatan*
- Kehilangan-kehilangan yang tidak jelas:
 - Secara fisik tidak ada tetapi secara psikologis ada: *Anggota keluarga yang tinggal di luar negeri, anak masuk perguruan tinggi di kota lain, suami bekerja di kota lain, pindah dan meninggalkan keluarga dan/ atau teman-teman akrab, anggota keluarga atau teman akrab pindah ke lokasi baru*
 - Secara fisik ada tetapi secara psikologis tidak ada: *Ayah atau ibu yang kehilangan ingatan, teman hidup setelah terserang stroke, saudara yang menjadi jauh akibat ia mengalami depresi*

Proses Langkah-demi-Langkah ¹⁴- Bersedih karena Kehilangan Seseorang atau Sesuatu

Catatan: Lihat “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar” untuk memulai dan mengakhiri langkah-langkah, dan keterangan tentang bagaimana memakai modul-modul untuk berbagai keadaan.

Disarankan supaya seorang teman yang dapat dipercaya menolong Anda melakukan proses ini. Hubungan dengan seseorang merupakan bagian penting untuk menggarap kesedihan dan kehilangan ¹⁵.

1. Ketahuilah bahwa perasaan pedih, marah, bersalah, kehilangan, takut, bingung dan sebagainya adalah wajar dalam proses berduka. Tanyalah kepada Tuhan apakah Anda telah menekan perasaan Anda. Mohonlah supaya Tuhan menolong untuk mengenali bagaimana perasaan Anda.
2. Ketika Anda mengenali perasaan Anda, bawalah perasaan itu kepada Tuhan. Katakan kepadanya bagaimana Anda merasa. ¹⁶ Ajukanlah kepadanya pertanyaan-pertanyaan Anda. Dengarkan pandangannya.
3. Bila ada perasaan yang belum mendapatkan penyelesaian, khususnya marah, rasa bersalah atau takut, doakan.

Bila ada perasaan bersalah yang belum diselesaikan, mohonlah supaya Tuhan menolong Anda untuk memisahkan rasa bersalah yang benar dari rasa bersalah yang tidak benar. Untuk *rasa bersalah yang benar*, akui dan tinggalkan dosa yang terkait. Lihat “Modul 4: Mengakui dan Berpaling dari Dosa”. Lihat juga Mazmur 32. Terimalah dan bersukacitalah karena pengampunan dari Tuhan. Lihat juga Bagian A yang ada di modul ini. Ketika *rasa bersalah yang tidak benar* dikenali, biasanya rasa bersalah itu terselesaikan. Bila tidak, lihat Bagian B dalam modul ini.

¹⁴ “Proses Langkah-demi-Langkah” berisi langkah-langkah umum ketika menggarap suatu isu. Ubahlah sesuai situasinya. Iktutilah pimpinan Tuhan.

¹⁵ Bila Anda menolong seseorang menggarap kesedihan dan kehilangan, sebaiknya Anda:

- Ada bersama dia (Salah satu contoh mengenai hal ini ada dalam Ayub 2: 13).
- Menahan keinginan untuk mencoba “menolong” dengan memberi nasihat atau menyatakan kebenaran.
- Mendengar secara aktif. Memperhatikan tanda-tanda non-verbal. Mengatakan kembali kepadanya apa yang dikatakan. Dapatkan konfirmasi dari orangnya bahwa anda mengerti apa yang ingin dikatakan.
- Katakan bahwa perasaannya benar. Jangan mendiamkan kesedihan.
- Perhatikan bahwa anda peduli. Bertindaklah dengan tulus.
- Tawarkan pengharapan dan penghiburan (2 Korintus 1: 4).
- Mengajaknya untuk membawa perasaannya kepada “Tuhan sumber segala penghiburan” (2 Korintus 1: 3).
- Mencoba menolong orang itu untuk melakukan langkah berikutnya untuk memproses kesedihan. Tunggulah akan waktu Tuhan. Jangan coba mempercepat menghilangkan kesedihan.

¹⁶ Ada banyak contoh-contoh baik mengenai hal ini di Mazmur.

Bila ada amarah yang belum mendapatkan penyelesaian, lihat “Lampiran 2: Ketika Perasaan Negatif adalah Amarah” dan Bagian A dan B (bila sesuai) yang ada di modul ini.

Bila ada ketakutan yang belum mendapatkan penyelesaian, lihat Bagian B – Luka Batin Berdasarkan Keyakinan Salah di modul ini. Lihat juga Lampiran 2: Hidup Diluar Ketakutan yang ada di “Modul 10: Mengganti Pola Kebiasaan yang Tidak Sehat”. Dan lihat Lampiran 1: Tidak Lagi Menjadi Korban dalam “Modul 12: Hidup dalam Terang”.

4. Bila ada trauma dimana Anda terlibat dalam kehilangan (*misalnya, syok ketika mendapat berita tentang kehilangan*), doakan tiap bagian yang berarti dari trauma. Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan pandanganNya untuk tiap hal. Lihat Bagian B Luka Batin Berdasarkan Keyakinan Salah di modul ini.
5. Bila Anda mengalami depresi berkepanjangan, mohonlah supaya Tuhan menunjukkan sebab-sebabnya. Doakan tiap perasaan negatif yang belum mendapatkan penyelesaian. (Lihat juga langkah 3).
6. Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan adanya “kehilangan yang tersembunyi” yang ada dalam perkara itu. Bersedihlah untuk kehilangan ini juga.
7. Jangan menyepelkan kehilangan Anda, tetapi bawalah kehilangan itu kepada Tuhan. Ceritakan kepadaNya bagaimana perasaan Anda. Mohonlah supaya Dia mengangkat kepedihan Anda. Mohonlah supaya Dia memberikan pandanganNya untuk tiap hal dari kehilangan itu.
8. Bila ada situasi yang rasanya belum beres atau belum ditangani dengan baik, bicarakan hal ini dengan Tuhan. Ceritakan kepadaNya bagaimana perasaan Anda. Doakan untuk ingatan-ingatan yang belum beres. Mohonlah supaya Tuhan memberikan pandanganNya kepada Anda. Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan tindakan apa lagi perlu dilakukan yang dapat menolong Anda untuk membereskan ingatan-ingatan dengan cara sehat.
9. Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan apakah Anda menanggung beban kepedihan orang lain. Bila demikian, mintalah supaya Dia yang menanggung beban itu, dan menunjukkan kepada Anda, langkah demi langkah, cara yang Dia inginkan Anda terlibat. Bila sulit untuk menyerahkan beban ini, tanyalah Tuhan apa sebabnya. Garaplah isu-isu yang Dia ungkapkan. Lihat modul-modul yang sesuai.
10. Teruskan melakukan Bagian A yang ada di modul ini.

Follow-up - Bersedih karena Kehilangan Seseorang atau Sesuatu

1. Ingatlah bahwa bersedih adalah suatu proses.
2. Mohonlah supaya Tuhan meneruskan untuk berjalan bersama Anda melakukan proses ini. Mohonlah supaya Dia menolong Anda terus melakukan langkah berikutnya.
3. Ceritakan selalu kepada Tuhan bagaimana perasaan Anda. Mohonlah supaya Tuhan terus menyatakan pandanganNya kepada Anda. Bacalah Mazmur (dan bagian-bagian lain dari Alkitab) untuk mendapatkan firman Tuhan yang sesuai.
4. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda mengembangkan suatu relasi dengan seseorang yang bersedia mendengarkan Anda setiap saat.
5. Teruskan menggarap tiap bagian dari proses bersedih sambil memohon kepada Tuhan untuk pandanganNya serta meminta Dia untuk memikul kepedihan Anda (Yesaya 53: 4-5).
6. Ucaplah syukur untuk pertolonganNya.
7. Bila memungkinkan, berolahragalah secara teratur.

Penggambaran Proses

Modul 6 – Lampiran 1. Bersedih karena Kehilangan Seseorang atau Sesuatu

- **Catatan:** Disarankan supaya seorang **teman yang dapat dipercaya** menolong Anda melakukan proses ini. **Hubungan** dengan seseorang merupakan bagian penting untuk menggarap kesedihan dan kehilangan.
- **Doa pembukaan**
- **Ketahuilah** bahwa perasaan pedih, marah, bersalah, kehilangan, takut, bingung dan sebagainya adalah wajar dalam proses berduka. Tanyalah kepada Tuhan apakah Anda telah menekan perasaan Anda. Mohonlah supaya Tuhan menolong untuk **mengenali bagaimana perasaan Anda**.
- Ketika Anda mengenali perasaan Anda, bawalah perasaan itu kepada Tuhan. **Katakan** kepadanya bagaimana Anda merasa. Ajukanlah kepadanya **pertanyaan-pertanyaan** Anda. **Dengarkan pandanganNya**.
- Bila ada **perasaan yang belum mendapatkan penyelesaian**, khususnya marah, rasa bersalah atau takut, **doakan**.
- Bila ada **trauma** dimana Anda terlibat dalam kehilangan (misalnya, syok ketika mendapat berita tentang kehilangan), **doakan tiap bagian** yang berarti dari trauma. Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan pandanganNya untuk tiap hal.
- Bila Anda mengalami **depresi** berkepanjangan, mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **sebab-sebabnya**. **Doakan** tiap perasaan negatif yang belum mendapatkan penyelesaian.
- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan adanya **“kehilangan yang tersembunyi”** yang ada dalam perkara itu. **Bersedihlah** untuk kehilangan ini juga.
- Jangan **menyepelkan** kehilangan Anda, tetapi **bawalah** kehilangan itu **kepada Tuhan**. **Ceritakan** kepadanya bagaimana perasaan Anda. Mohonlah supaya Dia **mengangkat kepedihan Anda**. Mohonlah supaya Dia memberikan **pandanganNya** untuk tiap hal dari kehilangan itu.
- Bila ada situasi yang **rasanya belum beres** atau belum ditangani dengan baik, **bicarakan** hal ini dengan Tuhan. **Ceritakan** kepadanya bagaimana perasaan Anda. Doakan untuk **ingatan-ingatan** yang belum beres. Mohonlah supaya Tuhan memberikan **pandanganNya** kepada Anda. Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **tindakan apa lagi** perlu dilakukan yang dapat menolong Anda untuk membereskan ingatan-ingatan dengan cara sehat.
- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan apakah Anda **menanggung beban kepedihan orang lain**. Bila demikian, mintalah supaya Dia yang **menanggung** beban itu, dan menunjukkan kepada Anda, **langkah demi langkah**, cara yang Dia inginkan Anda terlibat. Bila sulit untuk menyerahkan beban ini, tanyalah Tuhan apa **sebabnya**. Garaplah **isu-isu** yang Dia ungkapkan. Lihat **modul-modul** yang sesuai.
- **Teruskan** melakukan Bagian A yang ada Modul 6.
- **Doa peutup**
- **Follow-up:** lihat Lampiran 1 dalam Modul 6.

Bila Anda menolong seseorang menggarap kesedihan dan kehilangan, sebaiknya Anda:

- Ada bersama dia (Salah satu contoh mengenai hal ini ada dalam Ayub 2: 13).
- Menahan keinginan untuk mencoba “menolong” dengan memberi nasihat atau menyatakan kebenaran.
- Mendengar secara aktif. Memperhatikan tanda-tanda non-verbal. Mengatakan kembali kepadanya apa yang dikatakan. Dapatkan konfirmasi dari orangnya bahwa Anda mengerti apa yang ingin dikatakan.
- Katakan bahwa perasaannya benar. Jangan mendiamkan kesedihan.
- Perhatikan bahwa Anda peduli. Bertindaklah dengan tulus.
- Tawarkan pengharapan dan penghiburan (2 Korintus 1: 4).
- Mengajaknya untuk membawa perasaannya kepada “Tuhan sumber segala penghiburan” (2 Korintus 1: 3).
- Mencoba menolong orang itu untuk melakukan langkah berikutnya untuk memproses kesedihan. Tunggulah akan waktu Tuhan. Jangan coba mempercepat menghilangkan kesedihan.

Lampiran 2. Bila Perasaan Negatif adalah Amarah

Keterangan Singkat – Bila Perasaan Negatif adalah Amarah

Biasanya amarah bukanlah perasaan negatif pertama yang muncul dalam suatu situasi.

Beberapa amarah berakar pada kebenaran. Meskipun demikian, kita diperintah untuk, *“janganlah matahari terbenam, sebelum padam amarahmu.” (Efesus 4:26b).*

Orang tidak dirancang menanggung amarah untuk waktu yang lama. Sifatnya merusak. Lagipula *“...sebab amarah manusia tidak mengerjakan kebenaran di hadapan Allah” (Yakobus 1:20).*

Bersamaan dengan mengatasi amarah, Anda (atau orang dengan siapa Anda berdoa bersama) juga perlu menyerahkan sikap menghakimi, tidak mengampuni dan keinginan untuk membalas dendam. Lihat “Module 5: Mematahkan Benteng Di Dalam Diri Sendiri” dan “Modul 7: Mengampuni Orang Lain”.

Proses Langkah-demi-Langkah - Bila Perasaan Negatif Anda adalah Amarah

1. Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan perasaan negatif apa yang ada *dibelakang* amarah Anda.
 - Memohon kepada Tuhan untuk menunjukkan bagaimana perasaan Anda *pas sebelum* Anda menjadi marah (baik yang terjadi baru-baru ini atau yang dulu) bisa memudahkan proses. *Misalnya, Anda mungkin menjadi marah karena merasa malu atau takut.*
2. Ikutilah proses kesembuhan yang diuraikan dalam Bagian A atau B dalam modul ini (yang sesuai dengan yang sedang digarap), dimulai dengan perasaan *dibelakang* amarah Anda.

Bila Anda melakukan Bagian A, tanyalah kepada Tuhan apakah perasaan *dibelakang* amarah Anda didasarkan seluruhnya pada hal benar atau didasarkan, seluruhnya atau sebagian, pada keyakinan salah. Bila ada keyakinan salah yang berkaitan, lihat juga Bagian B – Luka Batin Berdasarkan Keyakinan Salah di modul ini.

3. Putuskan apakah Anda bersedia menyerahkan amarah Anda. Kadang-kadang menyerahkan amarah perlu dilakukan sebelum melanjutkan proses kesembuhan. Disaat lain, Tuhan mungkin ingin terlebih dulu mengatakan kebenaran, mengoreksi keyakinan salah yang menyebabkan perasaan *dibelakang* amarah. Bila Anda belum bersedia menyerahkan amarah Anda, mungkin Anda merasa bahwa amarah itu perlu untuk melindungi Anda.
4. Bila masih ingin melakukan proses ini, baik Anda bersedia atau tidak bersedia menyerahkan amarah Anda:
 - Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan ingatan *orisinal* atau *kunci* yang mendasari amarah (ini seringkali sama dengan ingatan *orisinal* atau *kunci* untuk perasaan yang lebih dalam).
 - Didalam ingatan itu, mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan apakah amarah Anda masih perlu karena alasan apapun.
 - Periksa apakah Anda sekarang bersedia menyerahkan amarah. Bila demikian, berikan amarah itu kepada Tuhan. Bila tidak, mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan alasan mengapa Anda merasa perlu mempertahankan amarah. Teruskan menggarap masalah ini.
 - Bila Anda siap menyerahkan amarah Anda, mohonlah supaya Tuhan mengambil amarah dan memberikan damaiNya kepada Anda. (Anda mungkin juga perlu mengampuni seseorang. Lihat “Modul 7: Mengampuni Orang Lain”, “Modul 8: Mengampuni Orang Tua Anda” dan Modul 9: Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri”).
 - Bila Anda sedang melakukan Bagian B yang ada di modul ini, teruskan menggarap ingatan itu hingga Anda memperoleh damai yang melampaui segala akal (Filipi 4: 7).
 - Teruskan dengan langkah-langkah lain yang ada di Bagian yang sedang dilakukan.

Proses Langkah-demi-Langkah – Berdoa Bersama Seseorang bila Perasaan Negatifnya adalah Amarah

1. Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan perasaan negatif apa yang ada *dibelakang* amarah.

- Memohon kepada Tuhan untuk menunjukkan bagaimana perasaan orang itu *pas sebelum* ia menjadi marah (baik yang terjadi baru-baru ini atau yang dulu) bisa memudahkan proses. *Misalnya, ia mungkin menjadi marah karena merasa malu atau takut.*

2. Ikutilah proses kesembuhan yang diuraikan dalam Bagian A atau B yang ada di modul ini (yang sesuai dengan yang sedang digarap), dimulai dengan perasaan negatif *dibelakang* amarah orang itu.

Bila Anda melakukan Bagian A, tanyalah kepada Tuhan apakah perasaan negatif *dibelakang* amarah orang itu didasarkan seluruhnya pada hal benar atau didasarkan, seluruhnya atau sebagian, pada keyakinan salah. Bila ada keyakinan salah yang berkaitan, lihat juga Bagian B – Luka Batin Berdasarkan Keyakinan Salah di modul ini.

3. Tanyalah kepada orang itu apakah ia bersedia menyerahkan amarahnya. Kadang-kadang menyerahkan amarah perlu dilakukan sebelum melanjutkan dengan proses kesembuhan. Disaat lain, Tuhan mungkin ingin terlebih dulu mengatakan kebenaran, mengoreksi keyakinan salah yang menyebabkan perasaan negatif *dibelakang* amarah. Bila orang itu belum bersedia menyerahkan amarahnya, mungkin ia merasa bahwa amarah itu perlu untuk melindunginya.

4. Bila orang itu masih ingin melakukan proses ini, baik ia bersedia atau tidak bersedia menyerahkan amarahnya:

- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan ingatan *orisinal* atau *kunci* yang mendasari amarah (ini seringkali sama dengan ingatan *orisinal* atau *kunci* untuk perasaan negatif yang lebih dalam).
- Didalam ingatan itu, mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan apakah amarahnya masih perlu karena alasan apapun.
- Kemudian tanyalah orang itu lagi apakah ia sekarang bersedia menyerahkan amarahnya kepada Tuhan. Bila demikian, mintalah kepadanya untuk memberikan amarah itu kepada Tuhan. Bila tidak, mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan alasan mengapa ia merasa perlu mempertahankan amarah. Teruskan menggarap masalah ini.
- Bila orang itu siap melepaskan amarahnya, mohonlah supaya Tuhan mengambil amarahnya dan memberikan damaiNya kepadanya. (Orang itu mungkin juga perlu mengampuni seseorang. Lihat “Modul 7: Mengampuni Orang Lain”, “Modul 8: Mengampuni Orang Tua Anda” dan Modul 9: Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri”).
- Bila Anda sedang melakukan Bagian B yang ada di modul ini, teruskan menggarap ingatan itu hingga orang itu memperoleh damai yang melampaui segala akal (Filipi 4: 7).
- Teruskan dengan langkah-langkah lain yang ada di Bagian yang sedang dilakukan.

Penggambaran Proses

Modul 6 – Lampiran 2. Bila Perasaan Negatif adalah Amarah

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan perasaan negatif apa yang ada **dibelakang** amarah Anda.*
 - *Memohon kepada Tuhan untuk menunjukkan bagaimana perasaan Anda **pas sebelum** Anda menjadi marah (baik yang terjadi baru-baru ini atau yang dulu) bisa memudahkan proses.*
- **Ikutilah proses kesembuhan** yang diuraikan dalam Bagian A atau B dalam Modul 6 (yang sesuai dengan yang sedang digarap), dimulai dengan perasaan **dibelakang** amarah Anda.
- **Putuskanlah** apakah Anda **bersedia menyerahkan amarah Anda**. Kadang-kadang menyerahkan amarah perlu dilakukan sebelum melanjutkan proses kesembuhan. Disaat lain, Tuhan mungkin ingin terlebih dulu mengatakan kebenaran, mengoreksi keyakinan salah yang menyebabkan perasaan **dibelakang** amarah. Bila Anda belum bersedia menyerahkan amarah Anda, mungkin Anda merasa bahwa amarah itu perlu untuk melindungi Anda.

Bila masih ingin melakukan **proses** ini, baik Anda bersedia atau tidak bersedia menyerahkan amarah Anda:

- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **ingatan orisinal atau kunci** yang mendasari amarah (ini seringkali sama dengan ingatan orisinal atau kunci untuk perasaan yang lebih dalam).*
- *Didalam ingatan itu, mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan **apakah amarah Anda masih perlu karena alasan apapun**.*
- *Periksalah apakah Anda sekarang **bersedia menyerahkan** amarah. Bila demikian, **berikan** amarah itu kepada Tuhan. Bila tidak, mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan alasan **mengapa** Anda merasa perlu mempertahankan amarah. Teruskan **menggarap** masalah ini.*
- *Bila Anda siap menyerahkan amarah Anda, mohonlah supaya **Tuhan mengambil amarah dan memberikan damaiNya kepada Anda**. (Anda mungkin juga perlu mengampuni seseorang. Lihat “Modul 7: Mengampuni Orang Lain”, “Modul 8: Mengampuni Orang Tua Anda” dan Modul 9: Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri”).*
- *Bila Anda sedang melakukan Bagian B yang ada di Modul 6, teruskan **menggarap** ingatan itu hingga Anda memperoleh **damai** yang melampaui segala akal (Filipi 4: 7).*
- **Teruskan** dengan langkah-langkah lain yang ada di bagian yang sedang dilakukan.
- **Doa penutup**

Lampiran 3. Dasar Alkitabiah Singkat untuk Mencari Kesembuhan dari Luka Batin ¹⁷

Dimana Letak Akar-akar Saya?

“dan kamu berakar serta berdasar di dalam kasih. Aku berdoa, supaya kamu bersama-sama dengan segala orang kudus dapat memahami, betapa lebarnya dan panjangnya dan tingginya dan dalamnya kasih Kristus, dan dapat mengenal kasih itu, sekalipun ia melampaui segala pengetahuan.” (Efesus 3:17b-19a).

Banyak di antara kita berakar, setidaknya sebagian, didalam sesuatu disamping kasih Kristus. Akar-akar lain dapat terdiri dari perasaan takut, malu, ditinggalkan, tidak berdaya, kotor, tidak berharga atau bingung. Sebagian dari perubahan yang Yesus ingin lakukan didalam diri kita adalah mengeluarkan dan membebaskan kita dari akar-akar kedagingan (berdasarkan sifat-sifat manusia) dan menggantikannya dengan akar-akar didalam Dia: KasihNya dan kebenaranNya.

Tuhan menginginkan supaya kita *mengalami* hal memahami dan mengetahui kasihNya, untuk tiap bagian dari hidup kita. Anggapan kita yang salah cenderung membuat kita membaca ayat-ayat tadi (Efesus 3: 17-19a) sebagai pemahaman yang intelektual (sebagai doktrin) saja mengenai kasih Tuhan, padahal kata-kata Alkitab (dalam bahasa asli, *katalambano* dan *ginosko*) mencakup suatu pengetahuan berdasarkan *pengalaman* dan *hubungan* yang menembus *seluruh* keberadaan kita (termasuk perasaan kita).

Seberapa banyak dari saya yang Yesus ingin perbaharui?

“yaitu bahwa kamu, berhubung dengan kehidupan kamu yang dahulu, harus menanggalkan manusia lama, yang menemui kebinasaannya oleh nafsunya yang menyesatkan, supaya kamu dibaharui di dalam roh dan pikiranmu, dan mengenakan manusia baru, yang telah diciptakan menurut kehendak Allah di dalam kebenaran dan kekudusan yang sesungguhnya.” (Efesus 4:22-24).

Manusia lama, yang harus kita tanggalkan, mencakup tidak hanya tindakan berdosa, tetapi juga pola kebiasaan kedagingan dalam *pikiran, perasaan* dan *reaksi*. Banyak dari pola kedagingan ini diterima sebagai hal yang begitu biasa di antara orang Kristen, sehingga orang tidak sungguh-sungguh memperhatikan kenyataan bahwa pola itu adalah bagian dari manusia *lama* yang diperintahkan untuk ditanggalkan! Atau, karena usaha untuk mengatasinya hanya sampai pada tahap pengenalan (kognitif) sehingga hasilnya kurang memuaskan, orang berkesimpulan bahwa Yesus ternyata tidak bermaksud untuk mengubah bagian tersebut dalam kehidupannya. Bisa juga terjadi karena orang itu hidup dengan perasaan gagal yang kronis.

Firman Tuhan tidak menguraikan tiap tehnik yang dapat atau sebaiknya kita pakai supaya “diperbaharui di dalam roh dan pikiran kita”. Tuhan bermaksud supaya kita “**berusaha**” (2 Petrus 1: 5; 3: 14) untuk diubah kedalam citraNya; dengan kata lain, *memakai semua cara* yang terbukti efektif, supaya kita mengalami kebenaran Kristus dan menerapkannya didalam tiap aspek dari kehidupan kita.

¹⁷ DC, 10/03

Apakah Tuhan sungguh ingin agar saya memperhatikan dan menganalisis respons perasaan saya?

“Kami mematahkan setiap siasat orang dan merubuhkan setiap kubu yang dibangun oleh keangkuhan manusia untuk menentang pengenalan akan Allah. Kami menawan segala pikiran dan menaklukkannya kepada Kristus” (2 Korintus 10:5).

“Anak kalimat *pan hypsoma* (tiap keinginan [“setiap kubu”]) mengacu kepada *tiap tindakan atau sikap manusia yang menjadi penghalang* bagi pengenalan akan Allah yang membebaskan, yang terdapat didalam injil Kristus yang disalibkan, dan karena itu tetap mengikat orang untuk berbuat dosa. Kata-kata yang artinya menyerupai yang tadi adalah *pan noema* ("segala pikiran"). Paulus mungkin mengartikan ini sebagai tiap siasat manusia atau rancangan buruk yang untuk *sementara menghalangi rencana ilahi*". (*The Expositor's Bible Commentary*)

Tidak hanya ide-ide, tetapi juga perasaan kita dapat membentuk hambatan (di dalam diri sendiri) untuk dapat hidup menurut kehendak Tuhan. Kita dipanggil untuk menaklukkan *tiap hambatan* dan membawanya kepada Kristus.

Tidak dapatkah saya hanya melupakan masa lalu dan melangkah maju?

“Didiklah orang muda menurut jalan yang patut baginya, maka pada masa tuanya pun ia tidak akan menyimpang dari pada jalan itu.” (Amsal 22:6).

Pendidikan yang diterima seseorang ketika masih anak dengan sendirinya mempunyai pengaruh besar pada pola kebiasaan ketika ia dewasa. Hal ini benar, tidak hanya untuk pendidikan formal dan terarah, tetapi lebih-lebih untuk “pelajaran-pelajaran” informal yang dipelajari dalam interaksi dan pengalaman tiap hari.

Seseorang dapat “diajarkan” hal-hal salah oleh orang-orang yang melakukan tindakan berdosa, dan juga oleh reaksinya sendiri (kedagingan), terhadap kejadian-kejadian negatif. Sejauh seseorang hidup berdasarkan “akar-akar” kesalahan ini, Kristus ingin secara efektif memasukkan kebenaran-Nya supaya Efesus 4: 22-24 dapat menjadi realitas yang hidup, dan bukan hanya sekedar teori yang bersifat doktrin.

Apakah Tuhan ingin berkomunikasi dengan saya secara langsung?

“Berserulah kepada-Ku pada waktu kesesakan, Aku akan meluputkan engkau, dan engkau akan memuliakan Aku.” (Mazmur 50:15).

“Bila ia berseru kepada-Ku, Aku akan menjawab, Aku akan menyertai dia dalam kesesakan, Aku akan meluputkannya dan memuliakannya.” (Mazmur 91:15).

Tuhan suka berkomunikasi dengan anak-anakNya. Bila kita datang kepadaNya ketika mengalami kesusahan dan memohon supaya Dia bekerja demi kemuliaanNya, Dia suka menjawab kita dan menyatakan lebih banyak mengenai kebenaran-, kasih- dan kuasa-Nya, didalam situasi sukar itu.

Lampiran 4. Mencari Kesembuhan Ilahi Akibat Trauma

Dasar Alkitabiah – Mencari Kesembuhan Ilahi Akibat Trauma

“Biarlah bergirang dan bersukacita karena Engkau semua orang yang mencari Engkau; biarlah mereka yang mencintai keselamatan dari pada-Mu selalu berkata: ‘Allah itu besar!’ Tetapi aku ini sengsara dan miskin – ya Allah, segeralah datang! Engkaulah yang menolong aku dan meluputkan aku; ya TUHAN, janganlah lambat datang!” (Mazmur 70: 5-6).

“Keinginan orang-orang yang tertindas telah Kaudengarkan, ya TUHAN; Engkau menguatkan hati mereka, Engkau memasang telinga-Mu, untuk memberi keadilan kepada anak yatim dan orang yang terinjak; supaya tidak ada lagi seorang manusia di bumi yang berani menakut-nakuti” (Mazmur 10:17-18).

“Aku telah mencari TUHAN, lalu Ia menjawab aku, dan melepaskan aku dari segala kegentaranku. Tujukanlah pandanganmu kepada-Nya, maka mukamu akan berseri-seri, dan tidak akan malu tersipu-sipu. Orang yang tertindas ini berseru, dan TUHAN mendengar; Ia menyelamatkan dia dari segala kesesakannya. Malaikat TUHAN berkemah di sekeliling orang-orang yang takut akan Dia, lalu meluputkan mereka. Kecaplah dan lihatlah, betapa baiknya TUHAN itu! Berbahagialah orang yang berlindung pada-Nya!” (Mazmur 34:5-9).

“Tetapi sesungguhnya, penyakit kitalah yang ditanggungnya, dan kesengsaraan kita yang dipikulnya, padahal kita mengira dia kena tulah, dipukul dan ditindas Allah. Tetapi dia tertikam oleh karena pemberontakan kita, dia diremukkan oleh karena kejahatan kita; ganjaran yang mendatangkan keselamatan bagi kita ditimpakkan kepadanya, dan oleh bilur-bilurnya kita menjadi sembuh” (Yesaya 53:4-5).

“Berbahagialah orang yang berdukacita, karena mereka akan dihibur” (Matius 5:4).

Keterangan Singkat – Mencari Kesembuhan Ilahi Akibat Trauma

Tuhan ingin mengungkapkan pandanganNya kepada orang yang sungguh-sungguh mencarinya. Bagi semua pengikut Isa Al Masih, Dia juga ingin memberikan rasa damai dan kebebasan dari ketakutan.

Waktu trauma terjadi, kita diberikan kesempatan besar untuk mencari pandangan Tuhan.

Penggambaran Proses – Mencari Kesembuhan Ilahi Akibat Trauma

- *Doa pembukaan*
- **Untuk setiap peristiwa dalam trauma yang belum terasa damai:**
 - *Apa saja perasaan dan pikiran mereka dalam waktu itu*
 - *Merasakan dan memikirkan (sejauh mana Tuhan menginginkan) apa saja yang dirasakan dan dipikirkan dalam peristiwa ini*
 - *Saat pertama mereka merasa atau berpikir seperti ini*
 - *Perasaan dan pikiran mereka dalam ingatan itu*
 - Proses Mengundang Tuhan ke dalam Ingatan**
 - *Merasakan dan memikirkan (sejauh mana Tuhan menginginkan) apa saja yang dirasakan dan dipikirkan dalam ingatan itu*
 - *Mengundang Tuhan ke dalam ingatan ini*
 - *Memohon supaya Tuhan menanggung semua beban yang ada dalam ingatan ini*
 - *Teruskan sampai mereka sudah merasa damai dalam seluruh ingatan ini*
- *Lakukanlah proses di atas untuk semua peristiwa dalam trauma yang belum terasa damai*
- *Kebenaran yang ditunjukkan Tuhan diterapkan dalam kehidupan mereka sekarang dan untuk seterusnya*
- *Apakah masih ada orang yang belum mereka ampuni rasa kehilangan (termasuk kehilangan yang tersembunyi) apa saja lagi yang berkaitan dengan trauma itu yang perlu digarap rasa takut berkaitan dengan trauma.*
- *Merasakan (sejauh mana Tuhan menginginkan) beban trauma yang masih dipikul. Memohon supaya Tuhan menanggung beban yang ada dalam trauma ini.*
- *Doa penutup (termasuk dalam nama Isa Al Masih mengusir roh jahat apa pun yang mungkin dulu mempunyai kesempatan untuk mengganggu orang itu (Efesus 4: 27) karena trauma ini. Juga perintahkan dalam nama Isa Al Masih tiap roh jahat tersebut untuk pergi ke tempat yang ditunjuk Isa Al Masih dan agar jangan pernah kembali lagi.)*
- *Mereka menceritakan kepada orang lain apa yang telah Tuhan kerjakan dalam proses ini*

Proses langkah-demi-langkah¹⁸ – Mencari Kesembuhan Ilahi Akibat

Trauma

Catatan:

- *Lihat “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar” untuk memulai dan mengakhiri langkah-langkah, dan keterangan tentang bagaimana memakai modul-modul untuk berbagai keadaan.*
- *Melayani dengan belas kasihan. Juga menjadi pendengar yang baik. (Dalam Modul 1, Bagian C.1. ada prinsip-prinsip dasar untuk melayani orang.)*
- *Kalau Anda sedang memohon kepada Tuhan supaya menunjukkan sesuatu kepada orang yang dilayani, tunggu 5-10 detik, lalu bertanya kepada mereka apa hasilnya.*
- *Mereka tidak perlu menceritakan semua yang Tuhan tunjukkan. Cukup kalau Anda tahu dimana mereka berada dalam proses doa ini.*

1. *Bertanyalah kepada mereka apakah ingin didoakan mengenai perasaan traumanya. Jelaskan bahwa Tuhan ingin kita datang kepadaNya dan meminta pandanganNya.*

- *Kalau mereka ingin didoakan, jelaskan sedikit mengenai prosesnya.*
- *Lalu bukalah dalam doa. Dalam doa itu,*
 - *Mohonlah supaya Tuhan memimpin prosesnya dan melindungi semua orang yang turut berdoa.*
 - *Dalam nama Isa Al Masih, ikatlah semua roh jahat yang terlibat. Juga mohonlah supaya Tuhan menyingkirkan semua kuasa kegelapan agar tidak menghalangi pelayanan.*

(Untuk penjelasan lebih dalam, lihat juga Modul 1, bagian D.1.)

2. *Mohonlah supaya Tuhan mengingatkan mereka akan peristiwa pertama yang belum terasa damai dalam trauma itu. Lalu, bertanyalah kepada mereka apakah Tuhan sudah menunjukkannya.*

Untuk langkah 3-8, lihat juga Modul 6.

3. *Kalau peristiwa pertama sudah ditunjukkan, mohonlah supaya Tuhan mengingatkan mereka apa saja perasaan dan pikiran mereka dalam peristiwa itu. Lalu, bertanyalah kepada mereka apakah Tuhan sudah mengingatkan mereka akan perasaan dan pikiran mereka itu.*

4. *Kalau mereka sudah diingatkan, mohonlah supaya Tuhan menolong mereka untuk merasakan dan memikirkan (sejauh mana Tuhan inginkan) apa saja yang dirasakan dan dipikirkan dalam peristiwa pertama itu (walaupun secara logika mereka menilai pikiran itu tidak benar). Lalu, bertanyalah kepada mereka apakah mereka sedang merasakan dan memikirkan perasaan dan pikiran yang terjadi dalam peristiwa pertama.*

5. *Kalau perasaan dan pikiran yang terjadi dalam peristiwa pertama sedang dirasakan dan dipikirkan, mohonlah supaya Tuhan mengingatkan saat pertama mereka merasakan atau berpikir seperti ini. Lalu, bertanyalah kepada mereka apakah Tuhan sudah mengingatkan saat pertama mereka merasa demikian. (Kalau mereka baru merasakan seperti ini dalam peristiwa pertama dalam trauma, loncatlah ke langkah 7.)*

¹⁸ “Proses Langkah-demi-Langkah” berisi langkah-langkah umum ketika menggarap suatu isu. Ubahlah sesuai situasinya. Ikutilah pimpinan Tuhan.

6. Kalau ada ingatan pertama (atau ingatan kunci – suatu perasaan atau pikiran yang merupakan kebiasaan dalam hidup mereka):

- Mohonlah supaya Tuhan mengingatkan mereka apa saja *perasaan dan pikiran mereka dalam ingatan itu*. Lalu, bertanyalah kepada mereka apakah Tuhan sudah mengingatkan mereka akan perasaan dan pikiran mereka itu. (Mirip dengan langkah 3.)
- Kalau mereka sudah diingatkan, mohonlah supaya Tuhan menolong mereka untuk *merasakan dan memikirkan (sejauh mana Tuhan inginkan) apa saja yang dirasakan dan dipikirkan dalam ingatan itu* (walaupun secara logika mereka menilai pikiran itu tidak benar). Lalu, bertanyalah kepada mereka apakah mereka sedang merasakan dan memikirkan perasaan dan pikiran yang terjadi dalam ingatan itu. (Mirip dengan langkah 4.)
- Ikutilah “Proses Mengundang Tuhan ke dalam Ingatan.”

Proses Mengundang Tuhan ke dalam Ingatan:

- Kalau perasaan dan pikiran yang terjadi dalam ingatan sedang dirasakan dan dipikirkan, *bersama orang yang dilayani mengundang Tuhan ke dalam ingatan ini*:
 - Memohon supaya Tuhan *menunjukkan pandanganNya dan kebenaranNya dalam ingatan ini*.
 - Memohon juga supaya Tuhan *menunjukkan dimana Dia berada dalam ingatan ini*.
 - Untuk semua perasaan kurang enak yang berakar dalam sesuatu yang benar (seperti rasa kehilangan), *memohon supaya Tuhan menanggung beban ini*. (Lihat Modul 6, bagian A.)
- Bertanyalah kepada mereka apakah mereka sudah mempunyai pandangan Tuhan dalam ingatan ini. Juga bertanyalah kepada mereka kalau mereka *sudah merasa damai dalam seluruh ingatan ini*.
 - Kalau mereka belum merasa damai, teruslah menolong mereka untuk menawan perasaan dan pikiran, membawanya kepada Tuhan, dan mencari kebenaranNya. (Lihat Modul 6 untuk penjelasan lebih lanjut.)

Catatan: Masih berkaitan dengan mencari rasa damai dalam ingatan adalah:

- *Masih ada orang yang belum diampuni. (Lihat Modul 7.)*
- *Masih ada dosa yang belum diakui. (Lihat Modul 4.)*
- *Adanya kehilangan yang tersembunyi. (Lihat Modul 6, Lampiran 1.)*
- *Adanya sumpah, penghakiman, hubungan ketakutan, dan benteng lain dalam diri mereka. (Lihat Modul 5.)*
- *Adanya hal-hal lain yang perlu digarap. (Lihat modul-modul yang cocok. Lihat pedoman memilih modul, dalam Modul 1 Lampiran 1.)*

7. Mohonlah supaya Tuhan menolong mereka untuk *merasakan dan memikirkan sekali lagi (sejauh mana Tuhan inginkan) apa saja yang dirasakan dan dipikirkan dalam peristiwa pertama*. Lalu bertanyalah kepada mereka apakah mereka sedang merasakan dan memikirkan perasaan dan pikiran yang terjadi dalam peristiwa itu. Ikutilah “Proses Mengundang Tuhan ke dalam Ingatan.” (Dalam langkah 6.)

8. Kalau mereka sudah merasa damai dalam seluruh peristiwa pertama, mohonlah supaya Tuhan menunjukkan *peristiwa berikutnya yang belum terasa damai*. Kalau ada peristiwa berikut yang belum terasa damai, garaplah langkah 3-7 untuk peristiwa itu. Teruskanlah sampai semua peristiwa dalam trauma sudah terasa damai.

9. Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan kepada mereka *bagaimana kebenaran Tuhan yang ditunjukkan dapat diterapkan dalam kehidupan mereka sekarang dan seterusnya*. Bertanyalah kepada mereka apakah Tuhan sudah berbicara mengenai soal itu.

10. Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kepada mereka kalau *masih ada orang yang belum mereka ampuni*.

- Kalau ada, tanyakanlah kepada mereka apakah mereka merasa siap sekarang untuk sungguh-sungguh mengampuni dan memberkati orang tersebut.
 - Kalau mereka sudah siap, ajaklah dia untuk mengampuni dan memberkati orang tersebut sekarang.
 - Kalau mereka merasa masih sulit mengampuni orang itu, lihatlah Modul 7.

11. Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kepada mereka semua *rasa kehilangan (termasuk kehilangan yang tersembunyi)*. (Lihat Modul 6, Lampiran 1.)

- Kalau ada, mohonlah supaya Tuhan menolong mereka sekarang untuk merasakan (sejauh mana Tuhan inginkan) semua perasaan dan pikiran itu.
 - Kalau sedang dirasakan,
 - Mohonlah supaya Tuhan memikul beban itu
 - Mohonlah supaya Tuhan membicarakan apa saja yang Dia inginkan.

12. Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan *apa lagi yang berkaitan dengan trauma itu yang perlu digarap*. Mungkin ada sumpah, penghakiman, hubungan ketakutan, dll. Untuk setiap hal, bersama orang yang dilayani tangkaplah, bawalah kepada Isa Al Masih, dan carilah pandanganNya. (Lihat modul-modul yang cocok. Ada pedoman memilih modul dalam Modul 1 Lampiran 1.)

13. Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan apakah masih ada *rasa takut berkaitan dengan trauma*. Kalau ada, bersama orang yang dilayani tangkaplah, bawalah kepada Isa Al Masih, dan carilah pandanganNya. Garaplah semua ingatan yang berkaitan, seperti yang dijelaskan dalam langkah 3-8. Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan apakah mereka perlu merasa takut (dan perasaan/tindakan lain apa yang cocok

dirasakan/ditindakan). (Lihat Modul 10 Lampiran 2, Modul 11, dan Modul 12 Lampiran 1.)

14. Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kalau masih ada *beban trauma yang dipikul sendiri*. Kalau masih ada beban trauma ini, mohonlah supaya Tuhan menolong orang ini untuk *merasakan sekarang (sejauh mana Tuhan inginkan) beban trauma ini*. (Selain dirasakan secara emosional, mungkin hal ini juga dirasakan secara fisik.) Sambil dirasakan, ajaklah mereka untuk memberi beban ini kepada Isa Al Masih. *Mohonlah supaya Isa Al Masih menanggung beban trauma ini*.

15. *Doakanlah doa penutup*. Dalam doa ini:

- Ucaplah syukur kepada Tuhan untuk apa yang telah dilakukannya.
- Berdoalah dalam nama Isa Al Masih 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 Isa Al Masih tiap roh jahat tersebut untuk pergi ke tempat yang ditunjuk Isa Al Masih dan agar jangan pernah kembali lagi.
- Mohonlah supaya Tuhan memberkati bagian-bagian (didalam diri orang itu) yang sudah disembuhkan oleh Tuhan selama 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 menolong orang itu untuk menumukan rasa damai sejati dalam Dia.
- Kalau mereka juga memerlukan kesembuhan fisik, doakan hal ini juga.

(Untuk penjelasan lebih dalam, lihat juga Modul 1, bagian D.4.)

16. Bertanyalah kepada mereka *apa yang telah Tuhan kerjakan dalam proses ini*, yang ingin mereka *ceritakan sekarang*. Ajaklah agar mereka menceritakan kepada orang lain apa yang telah Tuhan kerjakan, sesuai dengan petunjuk Tuhan. (Kalau mereka menceritakan hal-hal ini, proses menceritakannya dapat menguatkan jalan baru ini.)

**Follow-up (untuk orang yang dilayani) – Mencari Kesembuhan Ilahi
Akibat Trauma**

1. Cobalah cukup beristirahat dan tidur.
2. Lakukanlah juga hal-hal (yang benar) yang menyenangkan.
3. Bertumbuhlah dalam Isa Al Masih.
4. Carilah pandangan Tuhan mengenai segala hal yang berarti. Berdoalah mengenai keperluan Anda.
5. Terapkanlah modul-modul yang cocok.
6. Carilah orang yang penuh belas kasihan yang siap mendengarkan cerita Anda. Ceritakanlah kepada orang ini tentang perasaan dan pikiran Anda dan carilah bersama-sama pandangan Tuhan.
7. Ingatlah bahwa kesembuhan dari trauma merupakan proses, sehingga membutuhkan waktu.

