

Mengampuni Orang Tua Anda¹

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

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

Boleh difotokopi untuk pemakaian pribadi

Tidak untuk diperdagangkan

Dasar Alkitabiah – Mengampuni Orang Tua Anda

“Hormatilah ayahmu dan ibumu – ini adalah suatu perintah yang penting, seperti yang nyata dari janji ini: supaya kamu berbahagia dan panjang umurmu di bumi” (Ef 6:2-3).

“Jangan kamu menghakimi, supaya kamu tidak dihakimi. Karena dengan penghakiman yang kamu pakai untuk menghakimi, kamu akan dihakimi dan ukuran yang kamu pakai untuk mengukur, akan diukurkan kepadamu” (Mat 7:1-2).

“dan ampunilah kami akan kesalahan kami, seperti kami juga mengampuni orang yang bersalah kepada kami; dan janganlah membawa kami ke dalam percobaan, tetapi lepaskanlah kami dari pada yang jahat [Karena Engkaulah yang empunya Kerajaan dan kuasa dan kemuliaan sampai selama-lamanya. Amin]. Karena jikalau kamu mengampuni kesalahan orang, Bapamu yang di sorga akan mengampuni kamu juga. Tetapi jikalau kamu tidak mengampuni orang, Bapamu juga tidak akan mengampuni kesalahanmu” (Matius 6: 12-15).

Keterangan Singkat – Mengampuni Orang Tua Anda

Bila Anda belum mengampuni ayah atau ibu, maka Anda mempunyai kecenderungan untuk melakukan tindakan tertentu sebagai reaksi bahwa sesungguhnya Anda ingin dibebaskan. Perilaku Anda bisa makin menyerupai mereka (misalnya: makin sering mengeluh) atau bisa makin berbeda dari orang tua untuk meyakinkan bahwa diri Anda tidak seperti orang tua (misalnya: Anda bersikap terlalu lembut terhadap anak-anak Anda untuk menghindari sikap yang terlalu keras). Hal ini bisa disebabkan karena sumpah di masa kecil dan muda, misalnya “saya tidak akan pernah menjadi seperti ayah”, atau “saya tidak mau berbicara lagi dengan ibu saya”. Bila sikap Anda merupakan reaksi terhadap orang tua, maka fokus Anda adalah pada mereka dan tidak pada Tuhan dan JalanNya. “Selama kita tidak menerima ayah, ibu atau kedua-duanya sebagaimana adanya dan tidak mengampuni mereka, maka identitas kita akan selalu menyatu dengan mereka. Karena itu kita belum bebas untuk menjadi dan menerima diri kita sendiri. Karena itu kita berada dalam kondisi tidak menguntungkan karena makin lama kita betul-betul menyerupai mereka.”² Bila keputusan negatif (seperti menyumpah di masa kecil dan muda) ini dipatahkan dan Anda mengampuni dengan tulus orang tua serta menerima mereka sebagaimana adanya, maka Anda dibebaskan sehingga dapat mengikuti jalan Tuhan dan tidak bereaksi terhadap jalan orang tua.

¹ “Proses Langkah-demi-Langkah” dan “Contoh-contoh Doa” disesuaikan dengan izin dari “A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing” oleh Alfred Davis, hal. 71-73, 159-161, dan 174

² *Crisis in Masculinity* by LeAnn Payne, hal. 63-64

Satu hal yang dapat menghalangi kemampuan Anda untuk mengampuni orang tua adalah pikiran bahwa mengampuni mereka berarti menerima dosa-dosa mereka. Kecenderungan anak-anak melihat siapa orang tua mereka tidak dapat dipisahkan dari dosa dan kekurangan orang tua. “Seorang anak melihat orang tua dan perilaku mereka sebagai satu kesatuan. Kelak, bila si anak ingin dibebaskan, ia harus dapat memisahkan antara orang tua dan dosa atau kekurangan mereka. Si anak harus mengampuni dosa dan menerima si pendosa.”³

Kemampuan untuk membedakan antara orang tua dan dosa mereka adalah kemampuan untuk melihat permasalahan secara objektif. Objektivitas ini, yang datang dari Tuhan dan merupakan bagian dari kedewasaan, membantu Anda untuk mengenal dan mengerti serta “menerima keadaan sebagaimana adanya *sekarang dan dimasa lalu*.”⁴ Orang tua harus dapat diampuni dan diterima secara objektif sebagaimana mereka adanya. Dosa orang tua ... harus dikenali dengan jujur dan disangkal, baik ketika terjadi di masa lalu maupun sekarang bila masih ada.”⁵ Dengan bertumbuhnya Anda untuk bersikap makin objektif, maka Anda akan makin mampu untuk memberkati orang tua karena Anda berada dalam kondisi aman didalam Kristus. Kemampuan untuk memberkati orang tua tidak akan tergantung pada “kenyataan bahwa orang tua tidak mampu memberkati Anda (bahkan mungkin sikap orang tua tidak berubah) sebagai balasan.”⁶

Misalnya, ketika Yati masih kecil, ibunya sering berteriak dan marah kepadanya sambil mengatakan “Mengapa kamu tidak pernah bisa mengerjakan dengan betul?” Yati merasa bahwa dengan mengampuni ibunya untuk masalah ini akan berarti bahwa Yati benar-benar tidak dapat mengerjakan tugasnya dengan betul. Setelah mengetahui bahwa seorang anak cenderung melihat orang tuanya tidak terpisah dari dosa mereka, Yati mampu untuk memisahkan antara *apa* yang dikatakan dan *apa* yang dilakukan ibunya ketika marah dari *siapa* ibunya dulu dan sekarang. Akhirnya Yati mampu mengampuni ibunya untuk kata-kata yang menyakitkan dan menerima ibunya sebagaimana adanya. Bahkan dalam diri Yati muncul rasa kasihan kepada ibunya, sehingga Yati mendoakannya, memohon supaya Tuhan memberkati dan membantu ibunya agar ia dapat bertumbuh didalam Tuhan.

Catatan: Mungkin saja Anda menilai bahwa ayah Anda yang salah, padahal Anda merasa ditolak oleh ibu. “Seorang anak yang kehilangan salah satu orang tua, karena kematian atau perceraian, merasa bahwa ia ditolak. Penolakan yang tidak disembuhkan bisa diproyeksikan kepada orang lain.”⁷ Ketika Anda mulai mengampuni, Anda mungkin “menyadari bahwa kekecewaan terhadap salah satu orang tua tidak berdasar, bahwa sesungguhnya Anda perlu mengampuni orang tua yang menjadi idaman Anda. Tapi karena orang tua tsb tidak ada, maka secara tidak sadar ketidakhadirannya dianggap sebagai penolakan.”⁸

(Untuk keterangan lebih lanjut, khususnya mengenai pengampunan dalam problem hubungan antar sesama, lihat juga “Modul 7: Mengampuni Orang Lain”).

³ ibid, halaman 57

⁴ ibid halaman 58

⁵ ibid

⁶ ibid halaman 60

⁷ ibid halaman 58

⁸ ibid halaman 59

Proses Langkah Demi Langkah⁹ – Mengampuni Orang Tua Anda

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

Lakukanlah proses ini untuk ayah, ibu atau keduanya, sesuai keperluan.

1. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda agar bisa melihat orang tua secara objektif sebagaimana Dia melihat orang tua Anda. Mohonlah supaya Dia menolong Anda untuk memisahkan antara pribadi orang tua dan dosa mereka.
2. Mohonlah supaya Dia menolong Anda untuk menerima pribadi orang tua dan mengampuni dosa mereka. Mohonlah supaya Dia menganugerahkan Anda belaskasihan kepada orang tua.
3. Mohonlah supaya Tuhan menyatakan semua tindakan Anda yang merupakan reaksi terhadap orang tua. Untuk tiap tindakan, mohonlah supaya Tuhan menyatakan apakah masih ada sumpah yang diucapkan di masa kecil dan muda yang hingga kini masih mempengaruhi, atau masih ada keinginan atau perasaan yang tidak sehat sebagai reaksi terhadap orang tua. (Misalnya, ambisi Anda untuk meningkatkan jenjang profesi secara tidak sehat untuk sekedar membuktikan bahwa tidak benar “Anda tidak bisa apa-apa”). Patahkanlah ini semua. (Untuk keterangan lebih lanjut baca “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin” dan “Modul 5: Mematahkan Benteng Di Dalam Diri Sendiri”).

Catatan: Bila Anda telah bersumpah untuk tidak menjadi seperti orang tua Anda, mungkin Anda merasa bahwa dengan membuang sumpah ini, Anda akan menjadi seperti orang tua Anda. Ada pilihan lain. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda menjadi seperti Yesus.

Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda memisahkan antara hal-hal baik yang telah dilakukan orang tua dan dosa mereka. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda meniru hal-hal baik yang Anda lihat dan bukan meniru dosa mereka.

4. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda menuliskan daftar tentang hal-hal yang diperbuat orang tua yang perlu Anda ampuni.
5. Periksalah apakah Anda bisa menyerahkan sepenuhnya tiap masalah kepada Yesus.
6. Bila ada masalah atau perasaan negatif yang Anda tidak sanggup serahkan sepenuhnya, mohonlah supaya Tuhan memberi petunjuk mengapa tidak sanggup. Mohonlah supaya Tuhan menyatakan akar dari perasaan negatif dan akar dari kesimpulan dan pandangan Anda yang salah. (Lihat “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin” untuk keterangan lebih lanjut). Serahkan semua keinginan dan pikiran Anda yang tidak sehat. (Lihat “Modul 5: Mematahkan Benteng Di Dalam Diri Sendiri” untuk keterangan lebih lanjut).

⁹ “Proses Langkah-demi-Langkah” berisi langkah-langkah umum ketika menggarap suatu isu. Ubahlah sesuai situasinya. Ikutilah pimpinan Tuhan.

7. Bila Anda sanggup menyerahkan sepenuhnya masalah-masalah kepada Yesus, lakukanlah.

Ada banyak cara yang bisa memudahkan proses menyerahkan pelanggaran kepada Yesus, yaitu:

- ada orang yang menulis masalah-masalahnya dalam bentuk daftar. Ia memberi tanda “V” di depan kalimat atau kata bila sudah melepaskan pelanggaran;
- ada yang membakar daftar dan mempersembahkannya kepada Yesus;
- ada pula yang tidak menulis daftar, tapi menyerahkan langsung masalahnya kepada Yesus.

Ketika Anda menyerahkan masalah kepada Yesus, mohonlah supaya Dia mengambil semua perasaan yang menyakitkan akibat pelanggaran. Lepaskanlah orang tua dari tiap pelanggaran. Serahkanlah semua amarah, kepahitan, kebencian dan penghakiman Anda terhadap orang tua. (Untuk keterangan yang lebih lengkap mengenai penghakiman lihat “Modul 5: Mematahkan Benteng Di Dalam Diri Sendiri”). Serahkan pula keinginan untuk membalas dendam kepada orang tua.

Lihat “Contoh Doa untuk Langkah 6,” di modul ini.

Bila Anda mengalami kesulitan dengan langkah ini (atau langkah-langkah lain), mohonlah supaya Tuhan menunjukkan sebabnya. Lakukanlah langkah-langkah 2 dan 5 bila perlu.

Catatan: Bila langkah-langkah 2 dan 5 dianggap proses yang lama untuk masalah tertentu, Anda dapat mulai dengan masalah lain yang sanggup dilepaskan. Kemudian kembalilah ke langkah ini untuk masalah yang masih ada.

8. Anda harus bertanggungjawab untuk reaksi Anda terhadap orang tua. Untuk itu Anda perlu mengaku dan bertobat untuk dosa-dosa Anda sendiri. (Lihat “Modul 4: Mengaku dan Berpaling dari Dosa” untuk keterangan lebih lanjut).

9. Bila ada roh-roh jahat yang karena sesuatu hal mempunyai kesempatan dalam masalah yang sedang digarap, perintahkan dalam nama Yesus agar roh-roh jahat ini pergi ke tempat yang telah ditentukan Yesus dan perintahkan juga supaya jangan kembali. Ikatlah semua akibat dari dosa orang tua pada Anda dan keturunan Anda. Mohonlah supaya Tuhan membebaskan Anda dan keturunan Anda dari halangan yang ada didalam roh dan jiwa Anda akibat dosa orang tua. Mohonlah supaya Yesus sendiri mengisi tempat-tempat yang kosong yang ada didalam diri Anda. Lihat “Contoh Doa untuk Langkah 8,” di modul ini.

10. Berkatilah (atau mintalah kepada seseorang untuk mengucapkan doa berkat atas) semua hal-hal yang baik yang ada didalam Anda yang diturunkan orang tua.

11. Doakanlah doa berkat untuk orang tua dan doa untuk menerima mereka. Lihat “Contoh Doa untuk Langkah 10,” di modul ini.

12. Mohonlah supaya Tuhan selalu menolong Anda untuk dapat mengasihi, mengampuni dan memberkati orang tua.

13. Bersyukurlah untuk segala perbuatannya!

Contoh Doa– Mengampuni Orang Tua Anda

Contoh doa untuk Langkah 6

Tuhan, sekarang saya mengampuni (nama orang tua) untuk (katakanlah secara terinci tiap pelanggaran yang menyakitkan yang dinyatakan oleh Tuhan dalam pikiran Anda dan bahwa Anda siap untuk melepaskannya).

Tuhan, sekarang saya menyerahkan kepadaMu semua ingatan masa lalu yang menyakitkan. Datanglah Tuhan dan ambillah semua hal-hal yang menyakitkan yang berkaitan dengan ingatan itu serta bebaskanlah saya.

Tuhan, sekarang saya menyerahkan keinginan untuk membalas dendam terhadap (nama orang tua) dan sekarang saya melepaskan dan menyerahkan dia kepada Tuhan. Saya juga melepaskan semua kepahitan, amarah dan kebencian saya terhadap (nama orang tua).

Tuhan, saya juga mengaku dan menyangkal semua dosa menghakimi (nama orang tua). Saya bertobat telah menghakiminya dan saya ikat penghakiman itu pada salib Yesus Kristus. Saya memutuskan untuk berjalan dalam kasih, pengampunan dan belaskasihan. Amin.

Contoh Doa untuk Langkah 8

Tuhan, sekarang saya datang kepadaMu sebagai anakMu yang telah dibeli oleh Darah Kristus. Tuhan perbaharuilah pikiran saya dan jadikanlah kehendak saya seperti kehendakMu yang baik dan sempurna. “Tuhan, saya menolak semua upaya iblis dan roh-rohnya untuk tinggal dalam diri saya melalui amarah saya atau hal-hal yang menyakitkan saya, sehingga menimbulkan kesulitan bagi saya dan orang lain. Dalam nama Yesus Kristus saya perintahkan agar semua roh-roh jahat pergi dari saya dan jangan pernah kembali lagi.”¹⁰ Dalam nama Yesus saya juga mengikat semua akibat dosa orang tua pada saya dan keturunan saya. Tuhan, bebaskanlah saya dan keturunan saya dari semua halangan yang ada didalam roh dan jiwa kami karena dosa orang tua. Tuhan, sekarang penuhilah saya dengan Roh KudusMu dan sinarilah kegelapan yang pernah ada dengan terangMu. Dalam nama Yesus saya berdoa. Amin.

Contoh Doa untuk Langkah 10 (disesuaikan)

*“Allah Bapa, saya mengucapkan terimakasih kepadaMu untuk menciptakan ayah menurut gambarMu. Dengan sepenuh hati saya mengampuni ayah karena ia tidak menjadi ayah seperti yang Kau ciptakan. Saya menyadari sekarang bahwa ayah juga memerlukan kesembuhan batin seperti yang saya terima sekarang ini. Entah bagaimana caranya Tuhan, ketika saya menerima dan mengampuni ayah, mohon Engkau mengubah hidupnya menjadi seperti yang Engkau rencanakan semula. Tuhan, saya sungguh-sungguh mengampuni semua pelanggaran ayah terhadap saya. Saya sungguh-sungguh menerima ayah **sebagaimana adanya**, yaitu sebagai orang yang belum disembuhkan*

¹⁰ *Breaking the Bonds of Our Past* by Douglas Hayward, PhD, hal. 18

*batinnya dan yang sedang mengalami masalah. Saya mengucapkan syukur karena Engkau telah menciptakan dan membuat ayah. Jadikanlah ayah seperti yang Engkau kehendaki. Saya mau mencari hal-hal baik yang ada didalam ayah, dan dalam namaMu saya menegaskan hal ini. Saya sekarang memandang kepadaMu untuk memperoleh kata-kata yang membesarkan hati yang sampai sekarang saya inginkan dari ayah. Tuhan, kasihilah ayah dan perkenankanlah kasih itu disalurkan melalui saya.”¹¹ Tuhan, tolonglah saya untuk tidak lagi memberi reaksi negatif terhadap ayah¹², melainkan “dengan tenang boleh mendekati ayah untuk memberkatinya **bila** kesempatan memungkinkan.”¹³*

Follow-up – Mengampuni Orang Tua Anda

1. Belajarlah bagaimana memberi respons kepada orang tua dengan cara sehat dan dalam batas wajar (Misalnya, bila Anda pernah dilecehkan secara seksual oleh salah satu orang tua Anda, hindarkan Anda berdua saja dengan orang tua tersebut. Ini merupakan batas yang baik).
2. Belajarlah memberkati orang tua dan nyatakanlah dengan wajar kasih Allah kepada mereka.
3. Lihat juga “Modul 7: Mengampuni Orang Lain” dan “Modul 3: Mengubah Kutuk Keluarga Menjadi Berkah Tuhan”.
4. Teruskan melakukan modul-modul lain sesuai situasi Anda. Lihat “Lampiran 1: Pedoman Memilih Modul untuk Dipakai” dalam “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar”.

¹¹ *Crisis in Masculinity* oleh LeAnn Payne, halaman 60

¹² Konsep dari ibid

¹³ Kalimat diambil dari ibid

Penggambaran Proses Modul 8 – Mengampuni Orang Tua Anda

- **Doa pembukaan**
- Lakukanlah proses ini untuk ayah, ibu atau keduanya, **sesuai keperluan.**
- *Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda agar bisa **melihat orang tua secara objektif** sebagaimana Dia melihat orang tua Anda. Mohonlah supaya Dia menolong Anda untuk **memisahkan antara pribadi orang tua dan dosa mereka.***
- *Mohonlah supaya Dia menolong Anda untuk **menerima pribadi orang tua dan mengampuni dosa mereka.** Mohonlah supaya Dia menganugerahkan Anda **belaskasihan** kepada orang tua.*
- *Mohonlah supaya Tuhan menyatakan **semua tindakan Anda yang merupakan reaksi terhadap orang tua.** Untuk tiap tindakan, mohonlah supaya Tuhan menyatakan apakah masih ada **sumpah yang diucapkan** di masa kecil dan muda yang hingga kini **masih mempengaruhi**, atau masih ada **keinginan atau perasaan yang tidak sehat** sebagai reaksi terhadap orang tua. **Patahkanlah** ini semua.*
- *Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda menuliskan **daftar** tentang hal-hal yang diperbuat orang tua yang perlu Anda **ampuni.***
- *Periksalah **apakah Anda bisa menyerahkan sepenuhnya** tiap masalah kepada Yesus.*
- *Bila ada masalah atau perasaan negatif yang Anda **tidak sanggup serahkan sepenuhnya**, mohonlah supaya Tuhan memberi petunjuk **mengapa** tidak sanggup. Mohonlah supaya Tuhan menyatakan **akar** dari **perasaan negatif** dan **akar** dari **kesimpulan** dan **pandangan** Anda yang **salah.** **Serahkan** semua keinginan dan pikiran Anda yang tidak sehat.*
- *Bila Anda sanggup **menyerahkan** sepenuhnya masalah-masalah kepada Yesus, lakukanlah. Ketika Anda menyerahkan masalah kepada Yesus, mohonlah supaya **Dia mengambil semua perasaan yang menyakitkan** akibat pelanggaran. **Lepaskanlah** orang tua dari tiap pelanggaran. **Serahkanlah** semua amarah, kepahitan, kebencian dan penghakiman Anda terhadap orang tua. **Serahkanlah** pula keinginan untuk **membalas dendam** kepada orang tua.*
- *Bila Anda mengalami **kesulitan** dengan langkah-langkah ini, mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **sebabnya.** **Garaplah** langkah dalam Modul 8, dan modul-modul lain sesuai keperluan.*
- *Anda harus **bertanggungjawab** untuk reaksi Anda terhadap orang tua. Untuk itu Anda perlu **mengaku** dan **bertobat** untuk **dosa-dosa Anda sendiri.***
- *Bila ada **roh-roh jahat** yang karena sesuatu hal mempunyai kesempatan dalam masalah yang sedang digarap, **perintahkan dalam nama Yesus agar roh-roh jahat ini pergi ke tempat yang telah ditentukan Yesus** dan perintahkan juga supaya jangan kembali. **Ikatlah** semua **akibat** dari dosa orang tua pada Anda dan keturunan Anda.*
- ***Berkatilah** (atau mintalah kepada seseorang untuk mengucapkan doa berkat atas) semua hal-hal yang baik yang ada didalam Anda yang diturunkan orang tua.*
- *Doakanlah **doa berkat** untuk orang tua dan doa untuk menerima mereka.*
- *Mohonlah supaya Tuhan selalu menolong Anda untuk dapat **mengasihi, mengampuni** dan **memberkati** orang tua..*
- ***Bersyukurlah** untuk segala perbuatannya!*
- **Doa penutup**
- **Follow-up:** lihat Modul 8.

