

Dari Gelap

Ke Dalam Terang

1 Petrus 2: 9

*Proses Menanggalkan Manusia Lama dan Mengenakan Manusia Baru
(Efesus 4:22-24)*

Doa Keutuhan

Bahan Dasar

Bahan Doa

*“dan kamu akan mengetahui kebenaran, dan kebenaran itu akan memerdekakan kamu.”
(Yohanes 8:32)*

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

Garis Besar

Ringkasan dan Pengantar: Modul 1

Dari Gelap – Menanggalkan Manusia Lama

- **Bagian Luar**
 - *Belunggu Keturunan* – Modul 2
 - *Kutuk Keluarga* – Modul 3
- **Bagian Dalam**
 - *Dosa* – Modul 4
 - *Benteng Di Dalam Diri Sendiri* – Modul 5
 - *Luka Batin* – Modul 6

Ke Dalam Terang – Mengenakan Manusia Baru

- **Bagian Dalam**
 - *Pengampunan* – Modul 7, 8, dan 9
 - *Pola Kebiasaan Sehat* – Modul 10
 - *Rasa Aman Sejati* – Modul 11
- **Bagian Luar**
 - *Hidup yang Saleh dan Majunya Kerajaan Allah* – Modul 12

Langkah Dasar dalam Proses

- **Menawan** (menyadari) perasaan, pikiran dan tindakan Anda yang negatif
 - “*Dalam bagian mana saya sulit mengikuti jalanMu?*”
- **Membawa** hal-hal ini kepada Allah dan meminta-Nya untuk menyatakan suatu ingatan yang berhubungan dengannya, dari masa lampau yang dekat
 - “*Mengapa ini sulit untuk saya?*”
- **Mencari Akar:** Meminta Allah untuk menyatakan akar, yaitu pertama kali (atau pola) Anda berpikir, merasa dan/atau bertindak dengan cara ini
 - “*Kapan ini mulai sulit untuk saya?*”
- **Menerima** pandangan-Nya, pertama-tama di akar masalah, bila ada akar
 - “*Apa pandanganMu?*”, “*Apa kebenaranMu?*”
 - “*Prinsip alkitabiah mana yang cocok diterapkan untuk isu ini?*”
 - “*Bagaimana prinsip ini bisa diterapkan untuk isu ini?*”
- **Menerapkan** pandangan ini dalam hidup sehari-hari.

Modul 1

Memakai Modul-modul Dasar untuk Menolong Orang Mengikuti Prinsip-prinsip Dasar ketika Melayani Orang

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

Penggambaran Proses: Modul 1 – Ringkasan dan Pengantar
Pedoman Dasar untuk suatu Waktu Pelayanan Dimana Fokusnya adalah
pada Kebebasan untuk Orang yang Terbelenggu

- **Doa pembukaan**
 - Memohon supaya Tuhan **membimbing waktu** yang diperuntukkan pelayanan bagi orang yang terbelenggu.
 - Memohon supaya Tuhan **mengingatkan orang** itu akan **segala sesuatu yang Dia ingin garap**.
 - Memohon supaya Tuhan **menyelesaikan semua yang Dia kehendaki** dalam waktu ini.
 - Memohon supaya Tuhan **mengelilingi tiap orang** dengan damaiNya dan PerlindunganNya.
 - Memohon supaya Tuhan **mengisi dengan DiriNya tiap orang** yang hadir dan tempat yang dipakai untuk berdoa.
 - Memohon supaya Tuhan **menyingkirkan semua kuasa kegelapan** supaya tidak menghalangi pelayanan.
 - **Ikatlah semua roh jahat dan perintahkan dalam nama Yesus untuk menyingkir** sambil Tuhan bekerja.
 - **Ucaplah syukur** kepada Tuhan untuk keberadaannya dan untuk segala sesuatu yang akan Dia lakukan!
- **Ikutilah bimbingan Tuhan.**
 - **Garaplah isu-isu** yang dinyatakan Tuhan, bila waktu mengizinkan.
- **Bila** Anda mengamati ada **roh penghalang** selama waktu pelayanan, lihat bagian D.3. dalam “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar.”
- **Doa penutup**
 - **Ucaplah syukur** kepada Tuhan untuk apa yang telah dilakukannya.
 - Berdoalah dalam nama Yesus untuk **mengusir roh jahat** apapun yang mungkin dulu mempunyai kesempatan untuk mengganggu orang itu (Efesus 4: 27), tetapi sekarang hal ini sudah beres. Perintahkan dalam nama Yesus tiap roh jahat tersebut untuk pergi ke tempat yang ditunjuk Yesus dan agar jangan pernah kembali lagi.
 - Mohonlah supaya Tuhan **memberkati bagian-bagian** (didalam diri orang itu) yang sudah **disembuhkan** oleh Tuhan selama waktu pelayanan Anda.
 - Mohonlah supaya Tuhan menolong orang itu agar atas kehendaknya sendiri bisa masuk ke bagian-bagian yang sudah disembuhkan.
 - Mohonlah supaya Tuhan menolong orang itu **hidup dalam kebenaran** yang dinyatakanNya.
 - Mohonlah supaya Tuhan **mengisi dengan DiriNya** semua bagian kosong didalam orang itu.
 - Mohonlah supaya Tuhan menolong orang itu **menerapkan KebenaranNya** dalam hidupnya.
 - Mohonlah supaya Tuhan menolong orang itu **menawan segala sesuatu yang menghalanginya** untuk dapat hidup dalam KebenaranNya, dan membawa tangkapan tadi kepadanya.
 - Mohonlah supaya Tuhan meneruskan proses pemulihanNya didalam orang itu.
- **Follow-up:** Lihat bagian D5 and D6 dalam “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar.”

Modul 1**D.3. Bila Anda mengamati ada roh penghalang¹ selama waktu pelayanan:**

- Mohonlah sekali lagi supaya Tuhan melindungi tiap orang.
- Ikatlah dan tolaklah tiap penghalang yang mengganggu.
- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan mengapa ada penghalang.
- Ikutilah Dia dan garaplah tiap benteng, dosa yang belum diakui atau segala sesuatu yang mungkin memberi kesempatan kepada si jahat, dengan memakai konsep-konsep dari modul-modul yang terkait.
- Berdoalah dalam nama Yesus untuk mengusir roh jahat apapun yang mungkin dulu mempunyai kesempatan untuk mengganggu orang itu (Efesus 4: 27), tetapi sekarang hal ini sudah beres. Perintahkan dalam nama Yesus tiap roh jahat tersebut untuk pergi ke tempat yang ditunjuk Yesus dan agar jangan pernah kembali lagi.
- Bila Anda merasa bahwa penghalang itu masih ada, tutuplah waktu pelayanan dengan doa. Kemudian tanyalah kepada pembimbing Anda apa yang sebaiknya dilakukan. Perlawanan roh jahat yang kuat sebaiknya digarap oleh suatu tim pelayanan.
- Bila ada keraguan tentang otoritas Anda dalam Kristus, carilah ayat-ayat yang sesuai didalam Alkitab. Garaplah juga perasaan negatif lainnya yang Anda rasakan selama waktu pelayanan. Lihat modul-modul yang sesuai untuk situasi Anda.

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

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

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

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

¹ Misalnya, perasaan tertindas atau ketidakmampuan membaca Alkitab.

Modul 1 Pedoman Memilih Modul untuk Dipakai ²

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

² Beberapa bagian disesuaikan dengan izin dari "A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing" oleh Alfred Davis, halaman 202.

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

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

Penggambaran Proses: Modul 2 – Kebebasan dari Belenggu Keturunan

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan menyatakan **semua dosa-dosa dan pola kebiasaan keturunan** (yang ada pada salah satu pihak keluarga) yang perlu didoakan.*
- **Buatlah daftar** dari semua kemungkinan adanya dosa keturunan atau pola kebiasaan negatif yang perlu didoakan.
- *Mohonlah supaya Tuhan menyatakan (atau mengingatkan orang yang dilayani) dosa keturunan atau pola kebiasaan negatif yang masih ada pada salah satu pihak keluarga. **Tambahkan** ini kedalam daftar tadi.*
- *Mintalah kepada orang yang dilayani untuk **membaca tanpa suara** contoh doa untuk mengakui, menyangkal dan bertobat dari dosa nenek moyang, dan kemudian putuskan apakah contoh doa ini memang ingin didoakan. Katakan kepadanya bahwa ia dapat **mengubah isi doa jika mau**.*
- *Mintalah kepada orang itu untuk **berdoa dengan bersuara**, dengan isi doa yang telah diubah.*
- **Bersyukurlah** kepada Tuhan untuk apa yang telah dilakukannya.
- **Doa penutup**
- **Follow-up:**
 - *Bila, pada saat Anda sedang melakukan proses di atas dengan seseorang, Tuhan mengingatkan akan **dosa-dosa yang ada dalam hidup orang** yang dilayani yang harus **diakui**, doronglah agar ia melakukannya sekarang juga.*
 - *Ajaklah orang yang dilayani untuk terus melakukan **modul-modul lain** bila dirasakan perlu, untuk kebutuhan mereka dan membahas akibat dari pola kebiasaan yang ada.*
 - *Bila orang yang bersangkutan belum **mengampuni nenek moyangnya**, anjurkan dia untuk melakukan "Modul 7: Mengampuni Orang Lain" dan "Modul 8: Mengampuni Orang Tua Anda".*
 - *Bila kemungkinan ada **kutuk-kutuk keturunan**, lihat bagian "B.2. Merasa Dikutuk" dalam "Modul 5: Mematahkan Benteng Di Dalam Diri Sendiri".*
 - *Bila kemungkinan ada **perjanjian dengan roh jahat yang bersifat keturunan**, lihat bagian "C.5. Perjanjian" dalam "Modul 5: Mematahkan Benteng Di Dalam Diri Sendiri".*

Modul 2 Contoh doa - Kebebasan dari Belenggu Keturunan³

Saya mengaku dosa-dosa nenek moyang saya berikut ini. (Bacakan semua dosa yang ada di daftar). Saya menyangkal, menolak dan melepaskan semua dosa nenek moyang saya. Saya menyesal akan kepercayaan, perbuatan dan perilaku tidak benar dari mereka. Saya menyatakan dengan tegas agar kutuk dan kuasa akibat kutuk-kutuk ini menjadi tidak berdaya dan tidak berlaku. Saya mematahkan semua keterikatan akibat dosa-dosa ini yang ada dalam hidup saya dan saya tidak lagi hidup dibawah kuasa dosa-dosa ini karena saya adalah milik Yesus Kristus.

Saya menempatkan salib Yesus Kristus di antara saya dan segala sesuatu dimana saya memerlukan perlindungan sehubungan dengan tiap anggota keluarga saya (yang tercantum dalam silsilah keluarga) serta semua anggota lainnya yang tidak saya kenal atau yang tidak disebut. Saya menolak semua dan tiap cara yang dilakukan iblis agar saya menjadi miliknya.

Dengan kuasa dari Yesus Kristus saya perintahkan tiap roh keluarga dan roh nenek moyang untuk diikat dengan rantai dan ditanggali semua baju baja, perlengkapan senjata, kuasa, otoritas dan khayalan. Saya perintahkan agar dihadapan salib Yesus Kristus mereka membuang semua rencana, program, agenda dan tugas yang mereka buat untuk hidup saya. Saya perintahkan agar sekarang juga mereka mengembalikan semua yang telah dicuri dari saya secara emosional, mental, fisik dan rohani. Saya perintahkan agar mereka pergi ke tempat yang Yesus tentukan bagi mereka.

Yesus, saya mengundang Engkau untuk memenuhi saya dengan Roh KudusMu. Saya mohon agar Engkau membangun dinding perlindungan rohani antara saya dan segala sesuatu dimana saya memerlukan perlindungan sehubungan dengan ibu saya, dan antara saya dan segala sesuatu dimana saya memerlukan perlindungan sehubungan dengan bapak saya serta semua nenek moyang dari kedua belah pihak orang tua. Buatlah dinding-dinding pelindung ini setinggi dan selebar sesuai keperluan agar ada perlindungan rohani yang utuh, serta meteraikanlah dinding-dinding ini dengan Darah Kristus. Pada saat yang bersamaan, berkatilah hubungan saya dengan tiap anggota keluarga yang masih ada dan tolonglah kami untuk bertumbuh bersama dengan cara-cara yang baik dan sehat.

Saat ini saya datang kehadapanMu Tuhan Yesus sebagai anak yang telah dibeli oleh Darah Kristus. Biarlah Darah Kristus membersihkan seluruh garis keturunan saya. Saya menyerahkan pikiran dan hati saya untuk diperbaharui serta mengarahkan kehendak saya sesuai dengan kehendakMu yang baik dan sempurna. Semua ini saya lakukan dalam nama dan kuasa dari Tuhan Yesus Kristus. Amin.

³ ibid, halaman 139-140

Modul 2: Lampiran 1. Daftar Dosa Keturunan, Pola Kebiasaan Negatif atau Sifat yang Diturunkan⁴

<p>Dosa seksual</p> <p>perzinahan hubungan seks dengan binatang, mayat percabulan pelecehan seksual mengumbar hawa nafsu hubungan seks dengan saudara kandung pornografi</p>	<p>Kecanduan</p> <p>alkohol rokok narkoba judi makanan obsesi-kompulsi gila kerja</p>	<p>Kematian</p> <p>keguguran aborsi lahir mati mati muda mati karena kecelakaan bunuh diri pembunuhan</p>
<p>Perasaan tidak sehat</p> <p>kemarahan yang berlebihan tidak mau mengampuni ketakutan yang berlebihan perasaan bersalah yang berlebihan keinginan kuat untuk menguasai orang lain perasaan malu yang berlebihan perasaan ditinggalkan benci pada wanita atau pria perasaan rendah diri</p>	<p>Lain-lain</p> <p>mata duitan</p>	<p>Pelecehan</p> <p>badaniah emosional spritual seksual</p> <hr/> <p>Masalah fisik</p> <p>depresi gangguan perasaan skizophrenia autisme keterbelakangan mental</p>
<p>Menyalahkan / Menghukum diri sendiri</p> <p>menyalahkan diri sendiri menuduh diri sendiri membenci diri sendiri merusak diri sendiri mengeritik diri sendiri menghakimi diri sendiri malu pada diri sendiri marah pada diri sendiri</p>	<p>Hubungan dengan sesama</p> <p>menghindari tanggungjawab menipu memanipulasi orang lain kemalasan mendendam mengalihkan kesalahan kepada orang lain hanya memikirkan kepentingan sendiri mengeritik (selalu mencari kekurangan orang lain) prasangka negatif (selalu berprasangka buruk)</p>	<p>iri curiga kawin cerai suka mem-berontak sombong</p>
<p>Komunikasi verbal</p>		
<p>mefitnah obrolan/ lelucon seks menggossip</p>	<p>membohong menipu mengeluh selalu</p>	<p>mengomel selalu menghujat mengutuk</p>

⁴ ibid, halaman 33-34. Mungkin ada hal-hal lain yang tidak ada dalam daftar ini, tapi penting untuk digarap.

Modul 2 Lampiran 2. Daftar Kegiatan Rohani Diluar Isa Almasih⁵

1. adat kepercayaan bahwa nenek moyang mengatur segala sesuatu dalam kehidupan
2. anak dijadikan korban atau persembahan
3. dijadikan *tumbal*: *sesuatu yg dipakai untuk menolak (penyakit dsb)**
4. *animisme*: *kepercayaan kepada roh-roh yang mendiami benda (pohon, batu, sungai, gunung, dsb)**
5. batu ali adalah batu untuk cincin yang kadang-kadang difungsikan untuk memperoleh kesaktian. Bahasa Jawa: ali-ali= cincin
6. berendam di air sungai atau berdiri di bawah air terjun untuk memperoleh kesaktian
7. cukur rambut dan turun tanah untuk anak-anak. *Turun tanah*: *upacara menurunkan kanak-kanak ke tanah untuk pertama kali**
8. *debus*. *Dabus (debus)*: *(pertunjukan) kekebalan terhadap senjata tajam atau api dengan menyiksa diri (dengan menusuk, menyayat, atau membakar bagian tubuh)**
9. *hipnotisme*: *keadaan seperti tidur karena sugesti, yang pada taraf permulaan orang itu berada dibawah pengaruh orang yang memberikan sugestinya, tetapi pada taraf berikutnya menjadi tidak sadar samasekali; keadaan tidur karena kekuatan sihir**
10. *dinamisme*: *kepercayaan bahwa segala sesuatu mempunyai tenaga atau kekuatan yang dapat mempengaruhi keberhasilan atau kegagalan usaha manusia dalam mempertahankan hidup**
11. *horoskop*: *pengamatan posisi bintang-bintang pada waktu tertentu, seperti pada hari lahir seseorang dengan tujuan untuk meramalkan masa depannya**
12. *kuntulanak*: *hantu berkelamin perempuan dan suka mengambil anak kecil atau mengganggu orang perempuan yang baru saja melahirkan**
13. melihat pada daun sirih di dalam piring putih untuk mencari barang yang hilang, mendapat jodoh, ingin tahu bila dikutuk
14. menari atau memukul orang karena kemasukan roh
15. menghitung hari naas atau hari baik untuk mengadakan pernikahan, khitanan, acara selamatan
16. gadis tidak boleh mandi waktu magrib
17. gelang dari akar bahar untuk perlindungan
18. *guna-guna*: *jampi-jampi (mantra dsb) untuk menarik hati orang**
19. *jampi*: *kata-kata atau kalimat yang dibaca atau diucapkan, dapat mendatangkan daya gaib (untuk mengobati penyakit dsb); mantra**
20. ikat pinggang dari kain yang diisi untuk perlindungan
21. *pelet*: *menarik (memikat) hati perempuan dsb dengan minyak pelet (guna-guna). Minyak yang dipakai adalah dari ikan duyung**
22. menari tor-tor, kuda lumping. *Kuda lumping*: *kuda-kudaan dari kulit atau anyaman bambu; bermain seakan-akan mengendarai kuda**
23. *ilmu halimunan*: *mantra yang diucapkan dapat membuat diri tidak kelihatan**
24. *ilmu hitam*: *pengetahuan tentang kebatinan yang berhubungan dengan pekerjaan setan (seperti membuat orang gila, mencuri dengan bantuan mahluk halus, dsb)**

⁵ Bahan ini disesuaikan dari bahan Neil Anderson dan Living Waters.

* huruf miring artinya diambil dari *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 1990, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Balai Pustaka

25. *ilmu putih: ilmu kebatinan yang dipergunakan untuk melawan ilmu hitam (untuk mengobati orang sakit, orang kena guna-guna, mengusir setan, dsb)**
26. ilmu semu gunting: membuat hangus badan orang lain
27. *jalangkung: permainan dengan memanggil roh orang yang sudah meninggal (orang halus)**
28. *jimat: benda yang dianggap mengandung kesaktian (dapat menolak penyakit, menyebabkan kebal, dsb)**
29. mendatangi gunung, gua, pohon atau kuburan keramat untuk minta anak, kesembuhan, rejeki, kesaktian, kuasa, berkat. *Keramat: suci dan bertuah yang dapat memberikan efek magis dan psikologis kepada pihak lain**
30. *kesurupan: kemasukan (setan, roh)**
31. kutuk dari orang tua
32. mandi dengan tujuh macam kembang
33. melihat bulan tanpa berkedip pada hari keliwon atau bulan purnama. *Keliwon = hari pasaran yang kelima**
34. memanggil arwah nenek moyang atau pahlawan
35. memasang bawang, cabe atau sejenisnya di depan pintu untuk menangkal setan
36. membeli jarum pada malam hari
37. memelihara keris atau barang-barang pusaka
38. mempunyai teman khayal atau roh pembimbing untuk persahabatan atau bimbingan
39. mencoba bermimpi untuk mendapat bimbingan
40. menaburkan garam dicampur abu di sekeliling rumah untuk menolak hantu pada Jumat keliwon dan Selasa keliwon diwaktu senja (pukul 18.00)
41. mengunjungi dukun, peramal, petenung, pemantera, paranormal, penyihir, perantara untuk meminta petunjuk, nasihat, bimbingan, kekuatan, kesembuhan, memperoleh orang yang disukai. *Tenung: kepandaian untuk mengetahui (meramalkan). Paranormal: orang yang menguasai ilmu kebatinan; dukun. Sihir: perbuatan yang ajaib-ajaib yang dilakukan dengan pesona dan kekuatan gaib (guna-guna)*, misalnya menjatuhkan orang dari jauh; membuat orang menjadi sakit, mati atau gila; menusuk boneka dengan jarum*
42. *mutih: memakan nasi putih dan meminum air putih saja**
43. makan umbi-umbian untuk mencapai sesuatu
44. orang hamil harus membawa gunting atau benda tajam
45. *mandi bunting: upacara mandi ketika mengandung tujuh bulan**
46. opo-opo
47. *okultisme: kepercayaan kepada kekuatan gaib yang dapat dikuasai manusia**
48. penguburan kepala binatang
49. memakai darah ayam
50. percaya ada kuasa dalam benda-benda yang dipakai dalam agama Kristen, seperti salib dan air yang diberkati
51. percaya kepada gerhana bulan, gerhana matahari, pelangi
52. percaya kepada hantu dan dedemit. *Dedemit: makhluk halus yang jahat dan suka mengganggu manusia; roh jahat**, seperti tuyul, babi nyegik, ngipri ular, nyai roro kidul, pamacan, pamonyet. *Tuyul: makhluk halus berupa bocah berkepala gundul yang oleh orang yang memeliharanya dapat diperintah untuk mencuri uang dsb**
53. pernah diserahkan kepada ilah-ilah di kelenteng karena sakit-sakit ketika kecil
54. pernah ikut bela diri: yudo, taekwondo, karate, kungfu, silat
55. pernah belajar atau baca buku tentang okultisme, tafsiran bintang-bintang, tafsiran bulan, tafsiran mimpi, tenaga dalam, silat, filsafat

56. menghadiri seminar parapsikologi, feng shui, dsb. *Parapsikologi: ilmu kejiwaan yang menitikberatkan pada hal-hal yang tidak dapat dilihat dengan mata**
57. bertapa
58. bernazar. *Nazar: janji (pada diri sendiri) hendak berbuat sesuatu jika maksud tercapai; kaul**
59. punya piaraan: piara jin
60. ramalan melalui kartu
61. mengadakan selamatan untuk mencegah bencana alam, memohon perlindungan, menolak ancaman atau kutuk.
62. berdoa dengan kemenyan, hio
63. *sesajen: sajian (makanan, bunga dsb yang disajikan untuk orang halus dsb)**
64. *susuk: jarum emas, intan dsb yang dimasukkan kedalam kulit, bibir, dahi, dsb disertai mantra agar tampak menjadi cantik, menarik, manis, dsb**
65. meramal melalui telapak tangan
66. percaya bila telapak tangan gatal akan mendapat rejeki
67. ziarah ke kuburan supaya orang mati diselamatkan dan orang yang mengunjungi mendapat berkat
68. *telepati: daya seseorang untuk menyampaikan sesuatu kepada orang lain yang jauh jaraknya, atau dapat menangkap apa yang ada di benak orang lain tanpa mempergunakan alat-alat yang dapat dilihat**
69. tempat beras tidak boleh kosong
70. ikut dalam aliran Saksi Yehova, Mormon, Zaman Baru (New Age)

Mei 2004

Penggambaran Proses

Modul 3 – Mengganti Kutuk Keluarga dengan Berkat Tuhan

- **Doa pembukaan**
- Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan **masa-masa penting dalam hidup Anda** ketika Anda merasa **diberkati** oleh orang tua atau anggota keluarga lain yang penting.
 - **Terimalah berkat** ini dalam nama Kristus.
- Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan **masa-masa penting dalam hidup Anda** ketika Anda merasa **dikutuk atau tidak menerima berkat** dari orang tua atau anggota keluarga lain yang penting.
- Untuk tiap kutuk atau keadaan yang tidak diberkati, mohonlah supaya Tuhan **mengubahnya menjadi suatu berkat**. Bila Anda sulit mendengar kata-kata Tuhan tentang berkat di bagian-bagian ini, tanyalah Tuhan mengapa. Beberapa kemungkinan mencakup:
 - Anda mungkin lebih dahulu perlu mengampuni orang tua. Lihat “Modul 8: Mengampuni Orang Tua Anda”. Ini mencakup menyerahkan kepada Tuhan semua amarah Anda pada orang tua.
 - Modul-modul lain yang mungkin menolong mencakup “Modul 9: Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri”, “Modul 5: Mematahkan Benteng Di Dalam Diri Sendiri” dan “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”. Lihat “Lampiran 1: Pedoman Memilih Modul untuk Dipakai” dalam “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar”.)
- Bila ada **roh-roh jahat** yang pernah mempunyai kesempatan dalam diri Anda karena suatu kutuk tapi yang sekarang sudah diubah menjadi berkat, **perintahkan dalam nama Yesus agar roh-roh jahat pergi ke tempat yang ditunjuk Yesus**. Perintahkan pula supaya jangan pernah kembali. Ikatlah hal-hal yang mengakibatkan kurangnya berkat pada diri Anda dan keturunan Anda. Mohonlah supaya Tuhan membebaskan Anda dan keturunan Anda dari halangan-halangan yang ada dalam roh atau jiwa Anda (atau keturunan Anda) yang diakibatkan kurangnya berkat. Mohonlah supaya Yesus mengisi bagian-bagian kosong dalam diri Anda atau keturunan Anda dengan kehadiranNya.
- **Terimalah berkat** yang sudah diberikan Tuhan.
- Doakanlah **doa berkat** untuk orang tua Anda. Bila Anda punya anak, doakanlah doa berkat untuk dia juga
- Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda **berjalan didalam realitas** bahwa Anda sudah diberkati Tuhan.
- **Ucaplah syukur** untuk segala hal yang telah dilakukanNya!
- **Doa penutup**
- **Follow-up:**
 - **Ceritakanlah** kepada orang lain apa yang Tuhan telah lakukan untuk Anda.
 - Teruskan menerapkan **modul-modul lain** sesuai dengan situasi Anda.

Contoh Doa - Mengganti Kutuk Keluarga dengan Berkat Tuhan⁶

Contoh Doa untuk Menerima Berkat-Berkat

Dalam nama Yesus Kristus, saya menerima berkat-berkat yang telah diberikan nenek moyang kepada saya, dan saya menerimanya sekarang. (Ucapkanlah berkat-berkat itu dengan bersuara). Saya mendoakan agar berkat-berkat itu dilimpahkan dalam hidup saya, dan saya menerima identitas dan jalan hidup saya sebagai anak Tuhan, disertai maksud dan masa depan yang diberkati. Terima kasih untuk berkat yang telah diucapkan orang tua dan nenek moyang untuk hidup saya. Dalam nama Yesus, Amin.

Contoh Doa untuk Memohon Tuhan Mengubah Kutuk Menjadi Berkat

Yesus yang terkasih, saya mengundang Engkau untuk masuk kedalam tahap (sebutkan nama dari tahap) dalam kehidupan saya dimana saya memperoleh kutuk berikut ini dan bukannya berkat: (sebutkan kutuk itu).

Tuhan Yesus, nyatakanlah sekarang kepadaku berkat yang Kauhendaki untukku sebagai pengganti kutuk tadi. (Ini dapat dinyatakan dengan kata-kata, suatu gambar, suatu perasaan atau suatu realitas).

Contoh Doa untuk Menolak Roh-Roh Jahat

Sekarang saya datang kepadaMu Tuhan, sebagai anak yang sudah ditebus oleh Darah Kristus. Saya menyerahkan diri saya untuk pembaharuan pikiran saya dan menyesuaikan kehendak saya dengan kehendakMu yang baik dan sempurna. “Tuhan, saya [menolak] upaya iblis atau roh-roh jahatnya untuk mendekatkan diri mereka pada saya melalui masa lalu yang kurang diberkati dan karenanya menyebabkan masalah untuk [saya] dan orang lain. Dalam nama Yesus Kristus saya perintahkan semua roh-roh jahat untuk meninggalkan saya dan jangan pernah kembali lagi”.⁷ Dalam nama Yesus saya juga mengikat semua akibat dari kurang diberkatinya saya atau keturunan saya. Tuhan Yesus, mohon Engkau melepaskan saya dan keturunan saya dari penghalang-penghalang dalam roh atau jiwa kami karena kurang diberkati dimasa lalu. Tuhan, saya mohon Engkau memenuhi saya dengan Roh KudusMu dan sinarilah bagian-bagian gelap dengan cahayaMu. Dalam nama Yesus saya berdoa. Amin.

Contoh Doa untuk Menerima Berkat Tuhan

Dalam nama Tuhan Yesus Kristus, saya menerima berkat-berkat yang sudah Engkau nyatakan kepadaku. (Katakanlah berkat-berkat itu dengan bersuara). Saya mendoakan agar berkat-berkat itu dicurahkan kedalam hidup saya dan saya menerima identitas dan jalan hidup saya sebagai anak Tuhan, dengan maksud dan masa depan yang diberkati. Terima kasih untuk berkat-berkat yang sudah Kau ucapkan kedalam hidupku. Dan terima kasih juga untuk berkat dapat mengenal Engkau. Dalam nama Yesus, Amin.

⁶ Disesuaikan dengan izin dari “A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing” oleh Alfred Davis, halaman 141-142.

⁷ *Breaking the Bonds of Our Past* oleh Douglas Hayward, PhD., halaman 18.

Penggambaran Proses: Modul 4 – Mengakui dan Berpaling dari Dosa

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan dosa-dosa yang perlu diakui dan ditinggalkan.*
- *Bila Anda belum menyerahkan hidup anda kepada Tuhan, ada baiknya untuk melakukannya sekarang.*
- *Bila Anda pernah terlibat dalam kegiatan **okultisme**, lakukanlah “Lampiran 1: Keterlibatan dalam Okultisme” dalam modul ini.*
- *Bila Anda telah melakukan **dosa seksual** atau **dibidang kecongkakan**, lihat contoh doa dalam Modul 4. Carilah kesembuhan untuk luka batin yang terkait dengan dosa ini. Lihat “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”. Lihat pula modul-modul lain yang sesuai untuk situasi Anda.*
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **segala sesuatu dalam diri Anda yang mempengaruhi Anda memilih berbuat dosa itu**. Carilah kesembuhan untuk luka batin yang terkait dengan dosa ini. Garaplah **isu-isu lain**. Lihat modul-modul yang berkaitan.*
- ***Akuilah dosa-dosa** Anda kepada Tuhan dan **mintalah pengampunanNya**. Pada saat Anda berpaling dari dosa, mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan **langkah-langkah** apa yang perlu dilakukan untuk **follow-up**.*
- *Bila ada **roh-roh jahat** yang pernah mempunyai kesempatan mengganggu Anda karena sesuatu hal tetapi yang sekarang sudah beres, **perintahkan dalam nama Yesus untuk pergi sekarang juga ke tempat yang ditunjuk Yesus** dan perintahkan juga supaya jangan pernah kembali. Mohonlah supaya Yesus melindungi Anda dan memenuhi dengan DiriNya semua bagian-bagian kosong yang ada dalam diri Anda.*
- ***Belajarlah** lebih banyak tentang jalan Tuhan. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda dapat **berjalan di jalan Tuhan**.*
- ***Buatlah keputusan** untuk tidak berbuat dosa lagi. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda tidak berbuat dosa lagi.*
- *Mohonlah supaya Tuhan terus menunjukkan **bila Anda berbuat dosa**. Ketika Tuhan menunjukkannya, **segeralah akui kepadaNya dan berpalinglah** dari dosa tersebut. Lakukanlah langkah-langkah di atas yang sesuai bagi Anda.*
- ***Ucaplah syukur** kepada Tuhan untuk keberadaan Dia dan untuk segala yang telah Ia lakukan, yang sedang Ia lakukan dan yang akan Ia lakukan didalam diri Anda.*
- **Doa penutup**
- **Follow-up:**
 - *Ikutilah, dengan pertolongan Tuhan, langkah-langkah follow-up yang telah dinyatakan Tuhan. Bila ada pertanyaan, mintalah saran dari pengikut Yesus yang sudah dewasa rohani.*
 - ***Ceritakanlah** kepada orang lain apa yang Tuhan telah lakukan untuk Anda.*
 - *Teruskan menerapkan **modul-modul lain** sesuai dengan situasi Anda.*

Contoh Doa - Mengakui dan Berpaling dari Dosa

Contoh Doa (dan Follow-up) untuk Menyerahkan Hidup Anda kepada Tuhan

Tuhan Yesus, saya menyadari bahwa saya telah berdosa dan akibatnya saya dipisahkan dari Engkau. Saya percaya bahwa Engkau mati untuk membayar dosa saya, dan kemudian bangkit dari kematian oleh kuasa Tuhan. Sekarang saya mohon kepadaMu untuk mengampuni dan menyelamatkan saya dari semua dosa saya. Saya menyerahkan hidup saya kepadaMu. Hiduplah didalam diriku, dan tolonglah saya untuk mengasihimu dengan segenap hati, jiwa, pikiran dan kekuatan saya.

Sebagai follow-up dari doa ini, ceritakanlah kepada seseorang tentang keselamatan Anda! Akuilah dengan mulut Anda bahwa Yesus itu Tuhan. Temuilah pengikut-pengikut Yesus lainnya dengan siapa Anda bisa berbicara tentang Yesus. Bacalah Alkitab⁸ dan berdoalah. Belajarlah lebih banyak tentang bagaimana mengikut Yesus. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda “menawan pikiran Anda” dan memperoleh pandanganNya untuk segala hal. Teruskanlah melakukan modul ini dan modul-modul lain, sesuai dengan kebutuhan Anda.

Contoh Doa untuk Pengakuan Dosa Seksual⁹

Saya menyatakan iman saya didalam Yesus Kristus bahwa Ia adalah Tuhan dan Juruselamat saya.

Tuhan, saya datang menghadap Engkau untuk mengakui dosa seksual saya. Saya mohon ampun dan penyucianMu seperti dijanjikan dalam 1 Yohanes 1:9 “Jika kita mengaku dosa kita, maka Ia adalah setia dan adil, sehingga Ia akan mengampuni segala dosa kita dan menyucikan kita dari segala kejahatan”.

Saya mengaku bahwa saya telah menyerahkan diri saya kepada nafsu kedagingan dan telah menyerahkan anggota-anggota tubuh saya sebagai senjata kelaliman (Roma 6: 13). Saya tidak mau dikuasai oleh dosa (Roma 6: 14). Saya tidak mau lagi memberi kesempatan kepada iblis (Efesus 4: 27).

Tuhan, saya berdoa supaya Roh KudusMu sekarang mencelikkan saya semua situasi dalam hidup saya dimana saya telah memakai tubuh saya sebagai alat untuk melakukan ketidakbenaran melalui perbuatan tidak senonoh. Saya mohon Engkau selalu menunjukkan keadaan-keadaan dimana saya telah melanggar hukum suciMu agar saya bisa meletakkan dosa saya dihadapanMu.

⁸ Bila anda pertama kali baca Alkitab, mulailah dengan injil Yohanes. Kemudian bacalah Mazmur. Lalu Perjanjian Baru. Setelah itu bacalah Amsal dan Yesaya. Kemudian Perjanjian Lama.

⁹ Disesuaikan dengan izin dari *A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing* oleh Alfred Davis, halaman 152-153.

Untuk tiap kejadian, doakan:

Tuhan, saya mengakui dan bertanggungjawab karena dosa seksual ketika saya melakukan ----- (nama kegiatan) dengan ----- (nama orang). Saya menyangkal keterlibatan seksual saya dengan ----- (nama orang). Saya mengikat dosa ini pada salib Yesus Kristus dan memohon pengampunanMu. Sekarang saya menerima pengampunan yang hanya Engkau dapat berikan. Tuhan, sekarang sucikanlah saya dari ketidakbenaran saya. Sucikanlah saya, Tuhan, dan bebaskanlah saya oleh kasih karuniaMu.

Tuhan, saya berpaling kepadaMu dan memohon pertolonganMu. Saya memilih untuk berpaling dari dosa ----- (sebutkan). Singkirkanlah dari saya keinginan untuk berbuat dosa dengan cara ini di waktu yang akan datang. Saya berjanji untuk patuh mengikuti jalan suciMu. Saya mohon supaya Engkau mematahkan semua ikatan atau kesempatan yang diperoleh iblis melalui keterlibatannya dalam perbuatan berdosa ini. Saya juga mohon supaya Engkau mematahkan semua ikatan satu-daging atau ikatan lain sebagai akibat dari hubungan ini. Saya menempatkan salib Yesus Kristus antara saya dan ----- (nama orang). Saya berdoa dalam nama Tuhan Yesus Kristus.

Tunjukkanlah kepada saya semua luka-luka batin yang ikut berperan dalam membuat keputusan saya melakukan dosa ini. Tolonglah supaya saya tidak berbuat dosa dengan cara ini lagi, tetapi mengetahui jalanMu dan menuntun saya berjalan di jalanMu ini. Terima kasih Tuhanku dan Rajaku. Amin.

Setelah selesai dengan doa-doa di atas, doakanlah:

Tuhan, saya mempersembahkan tubuh saya kepadaMu sebagai kurban yang hidup, kudus dan layak diterima oleh Engkau. Saya memilih untuk memakai tubuh saya untuk seks hanya dalam pernikahan. Saya mohon Engkau menyucikan saya seluruhnya. Saya menyangkal kebohongan iblis bahwa tubuh saya belum suci, kotor atau tidak layak diterima sebagai akibat dari pengalaman lalu. Tuhan, saya terima pengampunanMu untuk dosa-dosa saya. Saya mengucapkan syukur karena Engkau menyucikan saya seluruhnya, karena Engkau menghilangkan semua tuduhan dan karena Engkau menerima saya. Saya melepaskan kepadaMu semua rasa bersalah dan malu yang berhubungan dengan dosa-dosa ini, dan sekarang saya memilih untuk menerima diri saya sebagai sesuatu yang kudus.

Terima kasih, Tuhan, untuk KasihMu. Terima kasih bahwa Engkau mengampuni dan membebaskan saya. Sekarang saya memilih untuk taat kepada firmanMu dan menaruh kepercayaan saya padaMu. Tolonglah supaya saya hidup kudus dan mengasihi Engkau dengan segenap hati, jiwa, pikiran dan kekuatan saya. Saya berdoa dalam namaMu yang ajaib Tuhan Yesus. Amin.

Contoh Doa untuk Pengakuan untuk Dosa Kecongkakan ¹⁰

Saya menyatakan iman saya dalam Yesus Kristus, sebagai Tuhan dan Juruselamat saya.

Tuhan, sekarang saya merendahkan diri dihadapanMu sebagai orang berdosa, dimana saya telah hidup mandiri, ingin menguasai dan penuh kecongkakan. Di Yeremia 2:13 Engkau mengatakan “Sebab dua kali umat-Ku berbuat jahat: mereka meninggalkan Aku, sumber air yang hidup, untuk menggali kolam bagi mereka sendiri, yakni kolam yang bocor, yang tidak dapat menahan air”.

Tuhan, saya mengakui bahwa saya telah meninggalkan Engkau dan telah mencoba untuk hidup dengan kekuatan dan sumberdaya sendiri. Saya telah percaya bahwa saya bisa menentukan jalan hidup sendiri dan memilih untuk memuja diri sendiri.

Saya telah membutakan diri terhadap kebenaran tentang pengampunan yang ada pada salib Yesus Kristus dan dengan congkak telah mencoba menghapuskan dosa saya melalui usaha sendiri.

Tuhan, Engkau telah mengatakan dalam Amsal 16: 18: “Kecongkakan mendahului kehancuran, dan tinggi hati mendahului kejatuhan”. Saya datang kepadaMu sekarang dengan hati yang hancur. Saya telah mencoba untuk menjalankan hidup ini sendiri, tanpa pertolongan orang lain dan khususnya tanpa Engkau.

Tuhan, dalam Yakobus 4:10 Engkau mengatakan “Rendahkanlah dirimu di hadapan Tuhan, dan Ia akan meninggikan kamu”. Saya datang kepadaMu dalam keadaan hampa dan hancur. Tuhan, tolonglah saya. Saya membutuhkan Engkau sekarang. Tunjukkanlah kepada saya bagaimana kecongkakan saya telah melanggar jalan kudusMu.

Tuhan, saya mengaku dan bertanggung jawab sepenuhnya untuk cara-cara berikut ini dimana dengan congkak saya telah berdosa padaMu: [Pilihlah dosa yang ada di daftar yang berkaitan dengan Anda]

- *mencari kehendak saya dan bukan mencari kehendakMu*
- *bersandar pada kekuatan dan sumberdaya sendiri dan bukan yang dari Engkau*
- *membandingkan dan bersaing dengan orang lain serta dengan congkak percaya bahwa saya lebih baik daripada orang lain*
- *percaya bahwa saya selalu benar*
- *menganggap saya nomor satu dibandingkan orang lain*
- *berusaha menguasai orang lain dan bukan menguasai diri sendiri*
- *berpikir bahwa saya sempurna, tanpa kelemahan*
- *terlalu peduli pada keinginan untuk dikenal, beruntung, berkuasa dan senang*
- *percaya bahwa saya pengikut Yesus yang lebih baik daripada orang lain*
- *Lainnya _____*

¹⁰ ibid, halaman 157-158

Tuhan, saya menolak semua cara-cara hidup saya yang congkak dan berpusat pada diri sendiri. Sekarang saya memilih untuk merendahkan diri. Saya menyerahkan diri saya kepadaMu dan berdoa agar Engkau bekerja melalui kelemahan-kelemahan saya.

Saya mengikat dosa kecongkakan pada salib Yesus dan menerima pengampunanNya. Sucikanlah saya dari ketidakbenaran. Bebaskanlah saya dengan kasih karuniaMu. Nyatakanlah kepada saya semua luka batin yang ikut membentuk dosa ini.

Tuhan, sekarang saya berpaling kepadaMu dan memohon pertolonganMu untuk mengatasi pergumulan ini. Saya memilih untuk berpaling dari semua cara-cara kecongkakan saya. Singkirkanlah dari dalam diri saya keinginan untuk congkak. Tolonglah agar saya rendah hati dan memancarkan belas-kasih Kristus. Sekarang saya berjanji untuk mengasihi orang lain dengan kesediaan untuk berkorban, seperti dikatakan dalam Yohanes 15: 11-12 “Inilah perintahKu, yaitu supaya kamu saling mengasihi, seperti Aku telah mengasihi kamu. Tidak ada kasih yang lebih besar daripada kasih seorang yang memberikan nyawanya untuk sahabat-sahabatnya”.

Tuhan, patahkanlah kuasa kecongkakan yang ada dalam hidup saya. Tolonglah saya menjadi pelayan yang baik dan setia yang hidup menurut kehendakMu dan bukan kehendak saya. Tuhan, saya melepaskan kesombongan saya kepadaMu dan mengucap syukur bahwa hanya Engkau yang saya butuhkan. Bebaskanlah saya dari keinginan untuk selalu perfek dan keinginan untuk bergumul sendiri.

Tuhan Yesus, terima kasih untuk pengorbananMu di atas salib. Terimakasih Engkau mati untuk saya dan telah membayar dosa kecongkakan saya, sehingga saya dapat bebas. Terima kasih untuk kasih karuniaMu. Sekarang saya menerima diri saya sebagai orang yang disucikan, bebas dan siap melayaniMu. Tolonglah supaya saya berjalan dalam kebebasan ini.

Tunjukkanlah selalu semua cara-cara dimana saya tergoda untuk memilih menjadi congkak. Tolonglah supaya saya memilih kerendahan hati. Tunjukkanlah pula bagian-bagian dimana saya mengalami luka batin yang mempengaruhi saya untuk memilih menjadi congkak. Saya ingin mengikuti cara-caraMu dan bebas dari pola kebiasaan masa lalu yang tidak sehat.

Saya memuji Engkau sebagai Tuhan yang ajaib dalam kasih dan damai. Saya berlutut di hadapanMu sebagai tanda penyerahan diri, kerendahan hati dan harapan. Saya mendoakan ini dalam nama Tuhan Yesus Kristus yang ajaib. Amin.

Penggambaran Proses Modul 4 Lampiran 1 – Keterlibatan dalam Okultisme

(Dianjurkan agar Anda melakukan proses ini bersama pengikut Yesus lain yang cukup dewasa rohani.)

- **Doa pembukaan**
- Mohonlah supaya Tuhan menyatakan kepada Anda **semua cara-cara dimana Anda terlibat dalam okultisme**. Bila ada keterlibatan, maka:
 - **Berdoalah.**
 - Ambillah **langkah-langkah follow-up** yang sesuai, seperti menghancurkan semua benda-benda berhala.
 - Lihatlah bagian “A.3: Mengutuk: Sengaja dan Tidak Sengaja” dalam “Modul 5: Mematahkan Benteng Di Dalam Diri Sendiri”.
 - Mohonlah supaya Tuhan menyatakan **apa saja dalam diri Anda yang ikut mengambil bagian dalam membuat keputusan Anda untuk terlibat dalam okultisme**.
 - Carilah **kesembuhan** untuk **luka-luka batin** yang berhubungan dengan keputusan itu.
 - Garaplah **modul-modul lain** yang sesuai dengan situasi Anda.
- Mohonlah supaya Tuhan menyatakan kepada Anda **semua cara dimana orang-orang lain terlibat dalam okultisme demi Anda** (baik itu hal “baik” maupun buruk). Bila demikian, maka:
 - **Berdoalah.**
 - Ambillah **langkah follow-up** yang sesuai, seperti menghancurkan semua benda-benda berhala.
 - Lihatlah bagian “B.2: Merasa Dikutuk – Sengaja dan Tidak Sengaja” dalam “Modul 5: Mematahkan Benteng Di Dalam Diri Sendiri”.
 - Carilah **kesembuhan** untuk **luka batin** yang berkaitan dengan hal-hal di atas.
 - **Ampunilah** orang-orang yang terlibat.
 - **Garaplah** modul-modul lain yang sesuai dengan situasi Anda.
- Mohonlah supaya Tuhan mengingatkan akan **benda-benda berhala lain yang Anda miliki dan belum dihancurkan**.
- Mintalah kepada orang yang sudah dewasa rohani untuk **menolong Anda menghancurkan semua benda berhala yang Anda miliki**. Tanyalah kepada orang ini bila ada pertanyaan.
 - Untuk tiap benda berhala, proses menghancurkan adalah sebagai berikut:
 - Berdoa bersama untuk mematahkan kuasa yang ada dalam benda itu.
 - Memohon supaya Tuhan mematahkan semua kuasa yang berkaitan dengan benda itu yang telah mempengaruhi Anda.
 - Membakar atau memecahkan benda itu hingga tak dapat dikenal dan dipakai lagi.
 - Membuang benda itu di tempat di mana tidak seorang pun akan tergoda untuk mengambilnya.
 - Sebagai tambahan:
 - Jangan lagi memikirkan tentang benda itu. Sebaliknya, pikirkanlah hal-hal yang benar, yang manis dan yang suci (Filipi 4: 8). Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda.
 - Sering bersekutu dengan pengikut Yesus lainnya.
 - Bertumbuhlah dalam Kristus. Lihat “Modul 11: Menemukan Rasa Aman Sejati” dan “Modul 12: Hidup dalam Terang”.
- Lihat “Modul 2: Kebebasan dari Belenggu Keturunan”.
- **Garaplah** “Penggambaran Proses – Mengakui dan Berpaling dari Dosa” dalam modul ini.
- **Doa penutup**

Penggambaran Proses

Modul 5 – Mematahkan Benteng di Dalam Diri Sendiri – Proses Umum

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **benteng yang ada dalam diri Anda.***
- **Garaplah** “Proses Langkah-demi-Langkah” yang terkait (di bagian yang ada di bawah) untuk **mematahkan tiap benteng.**
- *Mohonlah supaya Tuhan **mengisi Anda dengan kebenaranNya** – khususnya di bagian-bagian di mana benteng-benteng telah dipatahkan. **Carilah ayat-ayat Alkitab** yang berhubungan dengan ini. **Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda menerapkan ayat-ayat tadi dengan sungguh-sungguh dari lubuk hati dan hidup dalam kebenaran. Lihat juga “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin.”***
- *Bila ada **roh jahat** yang pernah mempunyai kesempatan dalam diri Anda karena suatu hal tapi sekarang sudah dipatahkan, **perintahkan dalam nama Yesus agar roh-roh ini pergi ke tempat yang ditentukanNya**, dan agar jangan pernah kembali. **Mohonlah supaya Yesus melindungi Anda dan mengisi semua bagian yang kosong dalam diri Anda dengan diriNya.***
- *Mohonlah supaya Tuhan meneruskan mengubah Anda dengan **memperbaharui pikiran. Serahkanlah** kepadaNya seluruh keberadaan Anda. **Mohonlah supaya Tuhan memenuhi Anda dengan diriNya (Efesus 5:18b) dan menolong Anda untuk berjalan di jalanNya. Belajarlah lebih banyak tentang jalan Tuhan.***
- **Ucaph syukur** kepada Tuhan untuk keberadaannya, dan untuk semua hal yang telah, sedang dan akan dilakukannya dalam diri Anda.
- *Mohonlah supaya Tuhan **terus menunjukkan benteng yang ada dalam diri Anda.** Bila Dia menunjukkan suatu benteng kepada Anda, lakukanlah Penggambaran Proses yang terkait (di bagian A, B dan C dari modul 5).*
- *Lakukanlah **langkah-langkah follow-up** yang terkait.*
- *Teruskanlah melakukan **modul-modul lain** yang sesuai dengan situasi Anda.*
- **Doa penutup.**

Penggambaran Proses

Modul 5 – Mematahkan Benteng di Dalam Diri Sendiri –

A.1. Penghakiman

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kepada Anda semua cara dimana Anda telah menghakimi seseorang.*
 - *Akuilah dan berpalinglah.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan membebaskan orang yang Anda hakimi dari semua pengaruh negatif akibat penghakiman Anda.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan memberkati orang itu dan menolong Anda untuk melihat orang ini dengan cara Tuhan melihat orang ini.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan mengampuni Anda karena Anda menghakimi orang, dan membebaskan Anda dari semua pengaruh negatif akibat dosa ini.*
 - *Ucupleh syukur kepada Tuhan karena Dia mengampuni.*
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan semua hal didalam diri Anda yang ikut mengambil bagian dalam membuat keputusan untuk menghakimi orang ini. Satu pertanyaan yang mungkin berguna dalam proses ini adalah bertanya kepada Tuhan mengapa Anda memilih menghakimi orang ini. Carilah kesembuhan untuk semua luka batin. Garaplah modul-modul lain yang berkaitan.*
- **Ketahuiilah** hanya Yesus yang mempunyai otoritas untuk menghakimi. **Buatlah keputusan** untuk menyerahkan semua penghakiman yang perlu dilakukan kepadaNya.
- *Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda untuk tidak menghakimi orang lagi. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda untuk hidup dalam pengertian tentang kasih karuniaNya dalam Kristus terhadap Anda. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda mengasihi dan mengampuni orang lain, karena kasih dan pengampunan yang telah diberikanNya kepada Anda.*
- *Teruskanlah bertumbuh dalam pengertian siapa diri Anda dalam Kristus.*
- **Bersukacitalah** dalam kasih Tuhan dan dalam “kekayaan kasih karunia-Nya, yang dilimpahkan-Nya kepada kita dalam segala hikmat dan pengertian” (Efesus 1:7b-8).
- **Doa penutup**
- **Follow-up:**
 - *Tanyalah kepada Tuhan apakah ada orang yang telah Anda hakimi dan yang Tuhan inginkan agar Anda minta ampun kepada orang itu. Kadang-kadang ini menolong, kadang-kadang tidak. Bila orang itu tidak menyadari bahwa Anda telah menghakiminya, biasanya lebih baik tidak menceritakannya, karena dengan menceritakannya bisa merusak hubungan. Bila orang itu menyadari akan penghakiman Anda, mungkin sebaiknya Anda minta ampun kepadanya.*

Penggambaran Proses

Modul 5 – Mematahkan Benteng di Dalam Diri Sendiri –

A.2. Sumpah – Sengaja dan Tidak Sengaja

- **Doa pembukaan**
- *Bila Anda telah membuat sumpah yang tidak bijaksana, mohonlah ampun dari Tuhan. Tanyalah kepadaNya untuk menunjukkan bagian mana dari sumpah itu, bila ada, yang Dia ingin Anda penuhi.*
- **Bila Anda telah membuat sumpah negatif kepada Tuhan, suatu roh, diri Anda atau orang lain:**
 - *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan apa saja yang ada dalam diri Anda yang membuat Anda mengambil keputusan untuk membuat sumpah ini. Garaplah isu-isu ini dengan mengacu kepada modul-modul yang sesuai. Misalnya:*
 - *Bila ada luka batin yang mendorong Anda mengambil keputusan untuk bersumpah, lihat “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”.*
 - *Bila ada keinginan untuk membalas dendam yang mempengaruhi Anda mengambil keputusan untuk bersumpah, lihat “Modul 7: Mengampuni Orang Lain”.*
 - *Mohonlah pengampunan kepada Tuhan karena membuat sumpah ini. Mohonlah supaya Tuhan meniadakan sumpah ini. Mohonlah supaya Dia menunjukkan kebenarannya, sebagaimana itu cocok diterapkan sekarang untuk Anda, dan sebagaimana itu mempengaruhi bagaimana Dia ingin Anda berhubungan dengan orang lain. Mohonlah supaya Dia menggantikan semua kebohongan yang telah Anda percayai dengan kebenarannya. Lihat “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin.”*
 - **Terapkanlah kebenarannya** didalam hidup Anda.
- **Doa penutup**
- **Follow-up**
 - *Lakukanlah semua langkah-langkah follow-up yang Tuhan tunjukkan.*

Contoh Doa – Mengenai Sumpah Tidak Bijaksana atau Negatif

Contoh Doa Mengenai Sumpah Tidak Bijaksana¹¹

Tuhan, ampunilah saya karena bersumpah [sebutkan sumpahnya)] dengan kekuatan sendiri. Tunjukkanlah semua semua luka hati yang ikut mendorong agar saya membuat sumpah ini. Ampunilah saya karena tidak memenuhi sumpah ini. Saya mohon supaya Engkau menunjukkan bagian apa, bila ada, dari sumpah ini yang Engkau ingin agar saya memenuhinya, dan tolonglah saya bisa memenuhinya. Yesus, terima kasih Engkau mati di atas salib untuk dosa saya. Saya memuji Engkau karena kuasa kebangkitan, yang memberdayakan saya untuk melakukan apa saja yang Engkau inginkan.

Contoh Doa Mengenai Sumpah Negatif¹²

Tuhan, ampunilah saya karena saya bersumpah [sebutkan sumpahnya]. Saya mohon supaya sumpah ini tidak berlaku lagi. Dalam nama Yesus, saya mematahkan kuasa dan pengaruh sumpah tadi dalam hidup saya, sejak hari ini. Saya tidak mau lagi berlindung dibawah sumpah ini. Saya memandang kepadaMu untuk melindungi saya. Saya tidak mau lagi dituntun oleh sumpah ini. Saya memandang kepadaMu untuk menuntun saya dalam segala hal. Saya meletakkan kepercayaan saya padaMu. Saya ingin mengikuti Engkau dan berjalan dijalanMu. Terima kasih untuk kematianMu di atas salib untuk dosa saya.

Mohon supaya Engkau menunjukkan semua luka hati yang mendorong saya membuat sumpah ini. Gantilah semua kebohongan dengan kebenaranMu.

¹¹ Disesuaikan dengan izin dari *Undivided Heart Prayer Ministry* oleh Anna T., halaman 12-13.

¹² *ibid*, halaman 12.

Penggambaran Proses

Modul 5 – Mematahkan Benteng di Dalam Diri Sendiri –

A.3. Mengutuk – Sengaja dan Tidak Sengaja – Bagian 1

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan hal-hal dan semua cara yang Anda lakukan ketika **mengutuk Tuhan, diri sendiri atau orang lain**, atau cara-cara yang pernah ditanyakan kepada seorang **okultis** atau membayar okultis untuk mengutuk seseorang.*
- *Untuk tiap cara dimana Anda telah **mengutuk Tuhan**:*
 - **Mohonlah ampun** kepadaNya.
 - *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan semua hal yang ada dalam diri Anda yang membuat Anda mengambil keputusan untuk mengutukNya.*
 - *Mohonlah kepada Tuhan supaya menolong Anda **tidak melakukan dosa ini lagi**.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan lebih banyak **menyatakan sifat-sifatNya** kepada Anda.*
 - **Ucaplah syukur** kepada Tuhan untuk keberadaannya.
 - *Teruskan **menggarap semua kebohongan mengenai Tuhan** yang pernah Anda percayai.*
 - *Teruskan menggarap **modul-modul lain** yang sesuai dengan situasi Anda.*
- *Untuk tiap cara dimana Anda telah **mengutuk diri sendiri**:*
 - **Mohonlah ampun** kepadaNya.
 - *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan semua hal yang ada dalam diri Anda yang membuat Anda mengambil keputusan untuk mengutuk diri sendiri. **Garaplah isu-isu ini sambil mengacu kepada modul-modul yang sesuai.***
 - *Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda **tidak melakukan dosa ini lagi**.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda untuk **melihat diri Anda seperti Dia melihat Anda**. Lihat “Modul 9: Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri”.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda untuk **bertumbuh dalam pengetahuan siapa diri Anda didalam Dia**.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan **mematahkan kutuk dan mengubahnya menjadi berkat**.*
 - **Ucaplah syukur** kepadaNya.
 - *Teruskan menggarap **modul-modul lain** yang sesuai dengan situasi Anda.*

Penggambaran Proses**Modul 5 – Mematahkan Benteng di Dalam Diri Sendiri –****A.3. Mengutuk – Sengaja dan Tidak Sengaja – Bagian 2**

- Untuk tiap cara dimana Anda pernah **mengutuk seseorang** dan untuk setiap waktu dimana Anda **bertanya atau membayar okultis untuk mengutuk seseorang**:
 - **Mohonlah ampun** kepada Tuhan.
 - **Mohonlah** supaya Tuhan menunjukkan **semua hal yang ada dalam diri Anda yang membuat Anda mengambil keputusan untuk mengutuk orang ini**. **Garaplah** isu-isu ini sambil mengacu kepada modul-modul yang sesuai. Misalnya:
 - Bila ada **luka (-luka) batin** yang mungkin membuat Anda mengambil keputusan di atas, lihatlah “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”.
 - Bila ada **keinginan untuk membalas dendam** sehingga Anda mengambil keputusan di atas, lihatlah “Modul 7: Mengampuni Orang Lain”.
 - **Mohonlah** supaya Tuhan menolong Anda **tidak melakukan dosa ini lagi**.
 - **Mohonlah** supaya Tuhan menolong Anda untuk **melihat orang itu seperti Dia melihat orang itu**. Lihat “Modul 7: Mengampuni Orang Lain”.
 - **Mohonlah** supaya Tuhan menolong Anda untuk **bertumbuh dalam pengetahuan siapa diri Anda didalam Dia**. Lihat “Modul 11: Menemukan Rasa Aman Sejati” dan “Modul 12: Hidup dalam Terang”.
 - **Mohonlah** supaya Tuhan **mematahkan kutuk dan mengubahnya menjadi berkat**. Lihat “Contoh Doa”, di bagian lain dari modul ini. Catatan: Bila kutuk itu disengaja dan melibatkan okultisme, disarankan Anda melakukan langkah ini dengan kehadiran pengikut Yesus lain yang cukup dewasa rohaninya. Lihat juga “Lampiran 1 – Keterlibatan Okultisme” dalam modul ini.
 - **Ucaplah syukur** kepadanya.
 - **Mintalah** kepada Tuhan **hikmat** apakah Anda perlu mendatangi orang itu dan **minta ampun** kepadanya.
 - **Tanyalah** Tuhan apakah Dia menginginkan supaya Anda melaksanakan **langkah-langkah follow-up lainnya**.
 - **Teruskan** melakukan **modul-modul lain** yang sesuai dengan situasi Anda.
- **Doa penutup**

Contoh Doa-doa – Mengenai Mengutuk

Contoh Doa Mengenai Mengutuk Diri Sendiri ¹³

Tuhan, ampunilah saya karena dosa mengutuk diri sendiri. Saya telah mengatakan atau memikirkan [sebutkan hal-hal yang dikatakan atau dipikirkan secara negatif, yang merendahkan diri sendiri dan yang merusak diri sendiri]. Dalam nama Yesus yang telah menjadi kutuk untuk saya, kami mematahkan kuasa dari kutuk ini atas saya.

Sembuhkanlah saya dari semua akibat dari kutuk ini yang telah masuk kedalam hidup saya, dan ubahlah kutuk ini menjadi berkatMu. Tunjukkanlah pula luka batin yang mendorong saya untuk mengutuk diri sendiri.

Contoh Doa-doa Mengenai Mengutuk Orang Lain (Umum) ¹⁴

Tuhan, saya mengakui bahwa saya telah mengutuk [sebutkan nama] dengan mengatakan atau memikirkan [sebutkan sifat kutuk]. Ampunilah saya Tuhan, karena karya Kristus di atas salib. Saya menyangkal kutuk ini. Kami mematahkan kuasanya dalam nama Yesus. Bebaskanlah [sebutkan nama] dari akibat kutuk saya. Bukan kutuk saya yang berlaku, tapi curahkanlah [sebutkan nama] dengan berkatMu. Bebaskanlah saya dari kuasa dosa mengutuk ini yang ada didalam hidup saya. Tunjukkanlah ganti rugi apa, bila ada, yang Kau inginkan untuk saya lakukan. Tunjukkanlah juga semua luka batin yang membuat saya mengutuk orang ini.

Contoh Doa Mengenai Membayar Seorang Okultis untuk Mengutuk Seseorang ¹⁵

Tuhan, saya mengaku bahwa saya telah meminta atau membayar [sebutkan nama] untuk mengutuk [sebutkan nama] atas nama saya dengan [sebutkan sifat kutuk]. Ampunilah saya. Dengan kuasaMu, hilangkanlah akibatnya di alam roh yang disebabkan transfer uang di dunia nyata. Saya menyangkal kutuk ini. Kami mematahkan kuasanya dalam nama Yesus. Bebaskanlah [sebutkan nama] dari akibat kutuk saya. Bukan kutuk saya yang berlaku, tapi curahkanlah [sebutkan nama] dengan berkatMu. Bebaskanlah saya dari kuasa dari dosa mengutuk ini yang ada didalam hidup saya. Tunjukkanlah ganti rugi apa, bila ada, yang Kau inginkan untuk saya lakukan. Tunjukkanlah juga semua luka batin yang membuat saya mengutuk orang ini.

Contoh Doa Mengenai Dibayar untuk Mengutuk Orang Lain ¹⁶

Tuhan, saya mengaku bahwa saya telah menerima bayaran atau pemberian lainnya untuk mengutuk [sebutkan nama] atas nama [sebutkan nama] dengan [sebutkan sifat kutuk]. Ampunilah saya. Dengan kuasaMu, hilangkanlah akibatnya di alam roh yang disebabkan transfer uang di dunia nyata. Tunjukkanlah apa yang harus dilakukan dengan uang atau pemberian yang diperoleh melalui dosa ini. Saya menyangkal kutuk ini. Kami mematahkan kuasanya dalam nama Yesus. Bebaskanlah [sebutkan nama] dari akibat kutuk saya. Bukan kutuk saya yang berlaku, tapi curahkanlah [sebutkan nama] dengan berkatMu. Bebaskanlah saya dari kuasa dari dosa mengutuk yang ada didalam hidup saya. Tunjukkanlah ganti rugi apa, bila ada, yang Kau inginkan untuk saya lakukan. Tunjukkanlah juga semua luka batin yang membuat saya mengutuk orang ini.

¹³ Disesuaikan dengan izin dari *Undivided Heart Prayer Ministry* oleh Anna T., halaman 15.

¹⁴ Ibid, halaman 14-15.

¹⁵ Ibid, halaman 15.

¹⁶ Ibid.

Penggambaran Proses

Modul 5 – Mematahkan Benteng di Dalam Diri Sendiri – A.4. Kesimpulan, Persepsi, Asumsi, Sikap, Harapan dan Bentuk Keputusan Lainnya

- *Doa pembukaan*
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan segala hal didalam diri Anda yang ikut mengambil bagian dalam membuat keputusan. Garaplah isu-isu ini sambil mengacu kepada modul-modul yang sesuai.*
- *Bila keputusan Anda adalah suatu dosa, akuilah kepada Tuhan dan berpalinglah dari dosa ini. Mohonlah supaya Tuhan mengampuni Anda. Tanyalah kepada Tuhan apakah ada seseorang yang perlu Anda minta ampun darinya.*
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kebenarannya sehubungan dengan keputusan ini. Mohonlah kepadanya untuk mengubah semua kebohongan menjadi kebenarannya. Lihat juga “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin.”*
- *Terapkanlah kebenarannya didalam hidup Anda.*
- *Follow-up:*
 - *Bertindaklah seperti yang ditunjukkan Tuhan.*
- *Doa penutup*

Penggambaran Proses

Modul 5 – Mematahkan Benteng di Dalam Diri Sendiri –

B.1. Merasa Dihakimi

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan semua cara dimana Anda **merasa dihakimi** – baik yang dilakukan oleh **seseorang** maupun oleh Anda **sendiri**. (Mungkin orang itu sebenarnya tidak menghakimi Anda, meskipun Anda merasa dihakimi olehnya).*
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan apakah ada **dosa didalam diri Anda yang mungkin membuat orang itu menghakimi Anda**. Bila ada, **akuilah** itu kepadaNya dan **berpalinglah** dari dosa itu. *Mohonlah supaya Dia **mengampuni** Anda.**
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan segala sesuatu yang **ada didalam diri Anda yang membuat Anda merasa dihakimi**. **Garaplah** isu-isu ini sambil mengacu kepada modul-modul yang sesuai.*
- **Untuk tiap cara dimana Anda merasa telah dihakimi:**

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ceritakanlah kepada Tuhan bagaimana perasaan Anda.</i> • <i>Mohonlah supaya Tuhan menghancurkan akibat dari penghakiman ini (seperti yang Anda rasakan atau penghakiman yang benar-benar dilakukan).</i> • <i>Ampunilah orang itu dan doakanlah doa berkat untuknya.</i> • <i>Mohonlah supaya Tuhan juga mencurahkan berkat atas Anda.</i>
--
- *Teruslah bertumbuh dalam pengertian **siapa diri Anda dalam Kristus** dan kesadaran bahwa hanya apa yang Dia pikirkan tentang diri Anda itulah yang sungguh penting.*
- ***Bersukacitalah** didalam kasih Tuhan untuk Anda dan didalam “kekayaan kasih karunia-Nya, yang dilimpahkan-Nya kepada kita dalam segala hikmat dan pengertian” (Efesus 1:7b-8).*
- **Doa penutup.**

Contoh Doa Mengenai Merasa Dihakimi ¹⁷

Tuhan, saya merasa dihakimi oleh [sebutkan nama] ketika ia mengatakan atau melakukan [sebutkan apa yang dikatakan atau dilakukan]. Saya mohon supaya Engkau menghancurkan akibat yang disebabkan penghakiman ini didalam hidup saya.

Tolonglah saya untuk mengampuni [sebutkan nama]. Tolonglah mengingatkan saya bahwa Engkaulah Hakim saya, dan Engkau mampu membuat saya berdiri. Terima kasih bahwa, seperti dikatakan dalam Mazmur 27:10, “Sekalipun ayahku dan ibuku meninggalkan aku, namun TUHAN menyambut aku”. Terima kasih untuk menerima saya karena Darah Kristus. Saya membuka hati saya kepadaMu. Ungkapkanlah kepada saya semua luka batin yang berhubungan dengan perasaan penghakiman ini. Terima kasih Tuhan. Dalam nama Yesus, Amin.

¹⁷ Disesuaikan dengan izin dari *Undivided Heart Prayer Ministry* oleh Anna T., halaman 10

Penggambaran Proses

Modul 5 – Mematahkan Benteng di Dalam Diri Sendiri –

B.2. Merasa Dikutuk

Catatan: Untuk kutuk yang lebih berat, atau bila Anda tidak yakin akan otoritas Anda dalam Kristus, mintalah pengikut Yesus lainnya untuk berdoa bersama mematahkan kutuk (Lihat Matus: 18: 18-20). Lihat juga “Modul 12: Hidup dalam Terang”.

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan segala sesuatu yang perlu digarap sebelum mematahkan kutuk. Garaplah isu-isu ini sekarang.*
- *Bila Anda merasa pernah dikutuk karena Anda telah berbuat suatu dosa:*
 - *Akuilah dosa Anda kepada Tuhan. Mohonlah akan pengampunanNya.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan menyucikan Anda dan membebaskan dari akibat-akibat selanjutnya karena kutuk ini.*
 - *Mohonlah kepadaNya apakah ada langkah-langkah follow-up yang harus Anda lakukan, seperti minta ampun kepada seseorang atau menawarkan ganti rugi.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda untuk tidak melakukan dosa seperti ini lagi.*
- *Bila Anda merasa telah dikutuk karena suatu dosa dari nenek moyang, lihat “Modul 2: Kebebasan dari Belenggu Keturunan”.*
- **Bila Anda merasa dikutuk oleh orang lain**
 - *Mohonlah kepada Tuhan untuk menunjukkan segala sesuatu yang ada didalam diri Anda yang membuat Anda menjadi rentan terhadap kutuk ini. Garaplah isu-isu yang berkaitan. Lihat modul-modul yang berkaitan.*
 - *Mohonlah kepada Tuhan untuk menunjukkan segala sesuatu yang perlu Anda ketahui yang terkait dengan mematahkan kutuk.*
 - *Mohonlah kepada Tuhan untuk mematahkan kutuk dan menggantikannya dengan suatu berkat.*
 - *Ampunilah orang yang mengutuk Anda dan doakanlah agar berkat dicurahkan atasnya.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan melindungi Anda dari semua kutuk dan akibat-akibatnya.*
- *Lakukanlah bagian-bagian lain yang ada di Modul 5, atau di modul-modul lain yang sesuai dengan isu-isu yang masih ada yang terkait dengan kutuk ini dan akibatnya dalam hidup Anda.*
- *Mohonlah supaya Tuhan memberitahukan adanya kutuk atau kutuk yang dicoba ditujukan kepada Anda (baik sengaja maupun tidak sengaja) yang perlu diketahui. Doakanlah untuk semua orang yang terlibat dan doakanlah untuk menolak dan membatalkan kutuk ini.*
- *Ucaplah syukur kepada Tuhan untuk perlindunganNya. Pujilah Dia dan bersukacitalah didalam kebaikanNya!*
- **Doa penutup**
- **Follow-up:** *Lakukanlah tindakan-tindakan yang telah ditunjukkan Tuhan kepada Anda.*

Contoh Doa-doa – Mengenai Merasa Dikutuk

Contoh Doa Untuk Kutuk yang Disebabkan Dosa ¹⁸

Tuhan, saya merasa bahwa saya dikutuk karena dosa saya [sebutkan dosanya]. Saya mengakui dosa ini kepadaMu. Ampunilah saya. Sucikanlah hati saya dari dosa ini dan angkatlah akibat kutuk ini atas hidup saya. Tunjukkanlah apakah saya perlu melakukan ganti rugi. Bebaskanlah saya dan keluarga saya dari akibat kutuk ini, sejak hari ini. Dalam nama Yesus, Amin.

Contoh Doa Untuk Mematahkan Akibat Karena Dikutuk oleh Seseorang ¹⁹

Tuhan, saya merasa bahwa saya telah dikutuk oleh [sebutkan nama] dibidang [sebutkan bentuk kutuk]. Ampunilah saya untuk dosa [sebutkan dosa yang mungkin telah ikut berperan terjadinya kutuk ini atau yang membuat Anda rentan terhadap kutuk ini]. Sucikanlah hati saya dari semua akibat kutuk ini pada saya. Kami batalkan kutuk ini dalam nama Yesus dan menghancurkan kuasanya atas hidup saya dan hidup anak-anak saya, sejak hari ini. Tuhan, ambillah kutuk ini dan ubahlah menjadi suatu berkat. Tolonglah saya untuk mengampuni [sebutkan nama orang yang mengutuk Anda] dan memberkatinya. Tunjukkanlah luka batin yang selama ini ada karena kutuk ini dan sembuhkanlah saya darinya. Saya ingin menerima terang kebenaranMu.

¹⁸ Disesuaikan dengan izin dari *Undivided Heart Prayer Ministry* oleh Anna T., halaman 15

¹⁹Ibid, halaman 15-16

Penggambaran Proses

Modul 5 – Mematahkan Benteng di Dalam Diri Sendiri –

C.1. Hubungan Ketakutan

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan kepada Anda semua **hubungan ketakutan didalam hidup Anda.***
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **apakah Anda siap** bertanya kepadaNya untuk **mematahkan** hubungan ketakutan ini dan mengubahnya dengan hubungan kasih. Bila Anda belum siap, tanyalah kepadaNya **mengapa**. Beberapa kemungkinan mencakup:

 - *Pertama Anda **perlu bertumbuh untuk mempercayai Tuhan, dan mengetahui bahwa Anda aman didalam Dia.***
 - *Anda mempunyai **luka batin** yang ikut membentuk ketakutan. Lihatlah “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”.*
 - *Anda **belum pernah melihat contoh kasih tanpa syarat.** Atau mungkin Anda **belum pernah bertemu dengan seseorang yang dapat dipercaya.****
- *Bila Anda siap, mohonlah supaya **Tuhan mematahkan hubungan ketakutan dan mengubahnya dengan hubungan kasih.** Ini mungkin prosesnya.*
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **bagaimana memberi respons kepada orang** (dengan siapa Anda mempunyai hubungan ketakutan) dengan cara yang sehat dan supaya Tuhan menolong Anda melakukan ini. Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kepada Anda apakah Dia ingin agar Anda menceritakan tentang arahan yang baru ini kepada orang itu. Bila ada, mohonlah supaya Tuhan menolong Anda melakukan hal ini dengan kasih dan hikmat.*
- *Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda meneruskan untuk:

 - **bertumbuh dalam pengertian siapa diri Anda** dan kesukaan untuk **menerima diri Anda sebagaimana adanya**
 - **bertanggung jawab** untuk tindakan dan perasaan Anda
 - mengenali adanya **hubungan ketakutan** dalam hubungan antar sesama
 - **meninggalkan** keinginan untuk **mengendalikan** suatu hubungan dan perasaan bertanggungjawab untuk perilaku seseorang.
 (*Diringkas dari “Living From the Heart Jesus Gave You,” by James G. Friesen, Ph.D.; E. James Wilder, Ph.D.; Anne M. Bierling, M.A.; Rick Koepcke, M.A.; and Maribeth Poole, M.A., halaman 18-19.*)*
- *Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda **bertumbuh** untuk

 - mengetahui **karakter Tuhan**
 - mengetahui **siapa diri Anda dalam Kristus**
 - **bersukacita** didalam Dia
 - **memusatkan** pada Dia
 - **memikirkan** hal-hal yang benar, mulia, suci, manis, patut dikagumi, yang luar biasa dan patut dipuji (Filipi 4: 8)
 - **belajar** lebih banyak tentang kasih Tuhan yang ajaib untuk Anda.*
- **Doa penutup**
- **Follow-up:**
 - *Lakukanlah **tindakan-tindakan** yang ditunjukkan Tuhan kepada Anda. Mohonlah supaya Dia menolong Anda.*
 - *Usahakanlah untuk memahami dan melakukan **batas-batas yang sehat.** Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda.*

Penggambaran Proses

Modul 5 – Mematahkan Benteng di Dalam Diri Sendiri –

C.2. Hubungan Tidak Seimbang

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan apakah Anda **berhubungan dengan seseorang secara tidak seimbang**. Jika demikian, mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **isu-isu yang mendasari hubungan ini**. Bertobatlah dari semua dosa yang terkait (kalau ada). **Garaplah** isu-isu terkait sambil mengacu kepada modul-modul yang sesuai.*
 - *Bila Anda mempunyai **hubungan ketakutan** yang ikut menyebabkan terjadinya hubungan tidak seimbang ini, lakukanlah “Proses Langkah-demi-Langkah – Hubungan Ketakutan” yang ada dalam Modul 5.*
 - *Bila Anda mempunyai **luka batin** yang ikut menyebabkan terjadinya hubungan tidak seimbang ini, mohonlah supaya Tuhan menyembuhkan ini. Lihat “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”.*
- *Mohonlah supaya Tuhan **mematahkan hubungan tidak seimbang ini** dan menolong Anda **membangun hubungan yang wajar dan sehat** dengan orang ini. Mohonlah supaya Dia menunjukkan langkah-demi-langkah apa maksudnya.*
- **Doa penutup**
- **Follow-up**
 - *Teruskan dengan **tindakan** yang ditunjukkan Tuhan kepada Anda. Mohonlah supaya Dia menolong Anda.*
 - *Berusahalah untuk memahami dan menerapkan **batas-batas yang sehat**. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda.*
 - *Untuk keterangan lebih banyak tentang **mengubah pola hubungan tidak sehat**, lihat “Modul 10: Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat”.*

Penggambaran Proses**Modul 5 – Mematahkan Benteng di Dalam Diri Sendiri –****C.3. Ikatan Emosional yang Tidak Sehat Lainnya**

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan semua **kedekatan emosional yang tidak sehat yang ada dalam diri Anda**. Untuk tiap kedekatan, mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **segala hal di pihak Anda yang ikut membentuk kedekatan ini**. **Bertobatlah** dari semua dosa yang terkait dengan kedekatan emosional yang tidak sehat ini. **Garaplah** isu-isu terkait sambil **mengacu** kepada modul-modul yang sesuai.*
 - *Bila Anda mempunyai **luka batin** yang berhubungan dengan kedekatan emosional yang tidak sehat, mohonlah supaya Tuhan menyembuhkan Anda. Lihatlah “Modul 6: Kesembuhan dari Luka batin”.*
 - *Bila ada **hubungan ketakutan** yang berhubungan dengan kedekatan ini, lakukanlah “Proses Langkah-demi-Langkah – Hubungan Ketakutan” yang ada dalam modul ini.*
- *Mohonlah supaya Tuhan **mematahkan ikatan emosional yang tidak sehat** dan menolong Anda membangun **hubungan yang wajar dan sehat** dengan orang itu. Mohonlah supaya Dia menunjukkan apa artinya ini, langkah-demi-langkah.*
- *Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda **mengasihi Dia** dengan segenap hati, jiwa, pikiran dan kekuatan (Matius 22: 37, Ulangan 6: 5). Mohonlah supaya Dia menolong Anda **bergembira didalam Dia** (Mazmur 37: 4).*
- **Doa penutup**
- **Follow-up**
 - *Lakukanlah **langkah-langkah** seperti yang ditunjukkanNya. Untuk keterangan mengenai **menggantikan pola hubungan tidak sehat**, lihatlah “Modul 10: Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat”.*
 - *Carilah dan terapkanlah **batas-batas yang sehat**. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda. Carilah ayat-ayat Alkitab yang dapat diterapkan untuk situasi Anda. Lihat “Modul 12: Hidup dalam Terang”.*

Penggambaran Proses

Modul 5 – Mematahkan Benteng di Dalam Diri Sendiri –

C.4. Hubungan Satu Daging

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda mengingatkan semua **hubungan satu daging yang tidak sehat** dalam hidup Anda.*
- *Mohonlah supaya Tuhan **mematahkan** semua hubungan satu-kedagingan yang tidak sehat dalam hidup Anda. Mohonlah supaya Dia **memulihkan** segala sesuatu yang hilang akibat hubungan ini. Mohonlah supaya Dia **menyucikan** Anda dari segala hal yang tidak kudus yang datang sebagai akibat hubungan ini.*
- *Mohonlah supaya Tuhan **menunjukkan segala sesuatu yang ada dalam diri Anda yang turut membentuk keputusan Anda untuk melakukan dosa ini**. Misalnya:*
 - *Bila ada **luka (-luka) batin** yang turut membentuk keputusan Anda, lihatlah “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”.*
 - *Bila ada **keinginan untuk membalas dendam** yang turut membentuk keputusan Anda, lihatlah “Modul 7: Mengampuni Orang Lain”.*
- ***Serahkanlah** tubuh Anda kepada Tuhan. Ambillah **keputusan** untuk tidak berbuat dosa lagi dengan cara ini. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda.*
- **Doa penutup**
- ***Follow-up:** Kembangkanlah **batas-batas yang sehat** di bidang ini. Misalnya, suatu batas yang sehat untuk menghindari Anda dari dosa seksual ini adalah: jangan berdua saja dengan seseorang dalam keadaan apa pun dimana dosa seksual bisa terjadi. Lihat “Modul 12: Hidup dalam Terang”.*

Penggambaran Proses

Modul 5 – Mematahkan Benteng di Dalam Diri Sendiri – C.5. Perjanjian

- **Doa pembukaan**
- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan segala **perjanjian tidak sehat** yang Anda buat. **Bertobatlah** dari dosa ini.
 - Bila perjanjian itu melibatkan **okultisme**, lihat “Lampiran 1 – Keterlibatan Okultisme” di “Modul 4: Mengakui dan Berpaling dari Dosa”.
 - Bila perjanjian itu melibatkan **mengutuk orang lain**, lihat bagian “A. Membatalkan Keputusan Pribadi yang Bertentangan dengan kehendak Tuhan – Mengutuk” dalam Modul 5.
 - **Lihatlah** bagian-bagian lain dalam Modul 5 dan modul-modul lain yang sesuai.
- **Patahkanlah dalam nama Yesus** semua **dinamika roh yang negatif** yang ada dibelakang perjanjian ini. Mohonlah supaya Tuhan **melindungi** Anda.
- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan segala **sesuatu yang ada dalam diri Anda yang turut membentuk keputusan Anda untuk memasuki perjanjian ini**. **Garaplah** isu-isu ini sambil mengacu kepada modul-modul yang dapat diterapkan. Misalnya:
 - Bila ada **luka (-luka) batin** yang turut membentuk keputusan Anda, lihatlah “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”.
 - Bila ada **keinginan untuk membalas dendam** yang turut membentuk keputusan Anda, lihatlah “Modul 7: Mengampuni Orang Lain”.
- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **tindakan lanjutan** apa yang perlu Anda ambil.
- **Doa penutup**
- **Follow-up:**
 - Teruskan dengan **tindakan** yang ditunjukkan Tuhan kepada Anda.
 - **Carilah nasihat** dari pengikut Yesus, bila Anda tidak yakin akan langkah-langkah follow-up yang tepat. **Carilah ayat-ayat Alkitab** yang terkait dengan prinsip-prinsip.

Contoh Doa – Perjanjian Tidak Sehat

Contoh Doa untuk Langkah 2 (untuk pengikut Yesus) ²⁰

Yesus, saya mengaku bahwa saya berdosa ketika saya [sebutkan jenis dosa] dan ketika saya masuk perjanjian tidak kudus ini [sebutkan perjanjian yang dibuat]. Sekarang saya bertobat dari dosa-dosa ini. Ampunilah saya.

Tuhan Yesus, saya mohon perlindunganMu untuk tiap bidang kehidupan saya. Saya mohon supaya Engkau mematahkan semua akibat dari perjanjian tidak kudus ini. Dalam namaMu, saya menyatakan bahwa semua pekerjaan, kutuk dan kuasa akibat perjanjian ini sekarang tidak ada lagi dan menjadi kosong. Saya menempatkan salib Yesus Kristus antara saya dan perjanjian itu. Saya menolak semua cara iblis untuk memiliki saya.

Dengan otoritas yang saya punyai dalam Yesus Kristus, sekarang saya memerintahkan tiap roh yang berhubungan dengan perjanjian yang saya pernah buat untuk diikat dengan rantai dan dilucuti senjata, kuasa, otoritas dan ilusi. Saya memerintahkan agar mereka membuang di kaki salib Yesus Kristus semua rencana, program, agenda dan tugas yang diperuntukkan dalam hidup saya. Saya memerintahkan agar mereka mengembalikan segala sesuatu yang telah dicuri dari saya secara emosional, mental, fisik dan rohani. Saya memerintahkan supaya mereka pergi ke tempat yang ditunjuk Yesus.

Yesus, saya mengundang Engkau untuk memenuhi saya dengan Roh KudusMu. Saya mohon supaya Engkau membangun dinding perlindungan rohani antara saya dan orang lain yang terlibat dalam perjanjian tidak kudus ini. Buatlah dinding-dinding ini setinggi dan selebar mungkin agar memberi perlindungan rohani yang utuh, dan meteraikan dinding-dinding itu dengan darah Kristus.

Sekarang saya datang kepadaMu Tuhan Allah, sebagai anakMu yang telah dibeli oleh Darah Kristus. Biarlah Darah Kristus betul-betul menyucikan saya dan keturunan saya. Saya menyerahkan diri saya untuk pembaharuan pikiran saya, dan saya menyesuaikan kehendak saya dengan kehendakMu yang baik dan sempurna. Tunjukkanlah langkah tindakan yang perlu saya diambil agar saya sungguh-sungguh dibebaskan dari perjanjian tidak kudus ini. Dalam nama dan otoritas Tuhan Yesus Kristus. Amin.

²⁰ Disesuaikan dengan izin dari "A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing" oleh Alfred Davis, halaman 139-140

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.

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.*

Follow-up – 6.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.

Kertas Isian untuk Menggarap Luka Batin

Modul 6B - Dari Gelap ke Dalam Terang

©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):

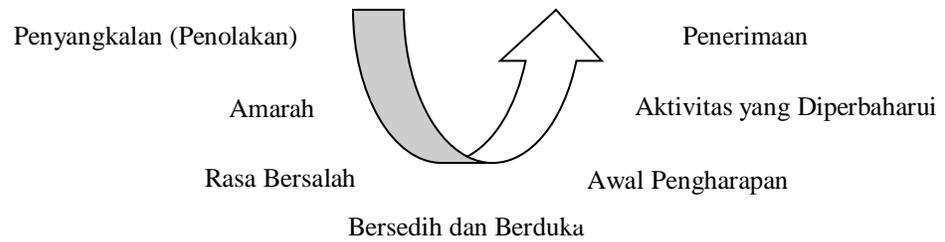
4. Pandangan Yesus dalam peristiwa yang memicu perasaan yang digarap:

5. Terapan (untuk kehidupan sekarang dan seterusnya):

Modul 6 Lampiran 1. Bersedih karena Kehilangan Seseorang atau Sesuatu

Tahap-tahap Bersedih

(Ini bisa merupakan siklus.)



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

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 mendinginkan 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.

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**

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*

Penggambaran Proses

Modul 7 – Mengampuni Orang Lain

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan nama-nama dari **orang-orang yang perlu diampuni**. Buatlah **daftar**.*
- *Untuk tiap orang, mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **apa saja yang pernah dilakukannya yang Anda belum ampuni**. Buatlah **daftar**.*
- *Periksalah **apakah Anda bisa menyerahkan sepenuhnya** tiap masalah kepada Yesus.*
- *Untuk masalah atau perasaan negatif yang **tidak bisa Anda lepaskan sepenuhnya**, mohonlah supaya Tuhan menyatakan **sebabnya**. Mohonlah memperoleh pengertian dari Tuhan untuk **akar-akar** perasaan, kesimpulan dan pandangan Anda. **Serahkanlah** setiap keputusan tidak bijaksana yang Anda buat.*
- ***Bila Anda sanggup menyerahkan sepenuhnya** masalah-masalahnya kepada Yesus, lakukanlah. Ketika menyerahkan tiap masalah kepada Yesus, mohonlah supaya Dia mengambil luka batin akibat pelanggaran. Ampunilah orang tsb untuk tiap pelanggaran yang dilakukan. Serahkanlah amarah, kepahitan, kebencian dan penghakiman Anda kepada orang itu.*
- *Mohonlah supaya Tuhan membantu Anda **melihat orang itu sebagaimana Tuhan melihatnya**. Mohonlah agar Anda mempunyai **belas kasihan** kepadanya.*
- *Doakanlah **doa berkat** untuk orang itu.*
- ***Bila** mengalami **kesukaran** dengan langkah-langkah ini, mohonlah supaya Tuhan menyatakan **sebabnya**. **Garaplah** isu-isu. Lihatlah modul-modul yang sesuai untuk masalah Anda.*
- *Bila ada **roh-roh jahat** yang karena sesuatu hal mempunyai kesempatan untuk mencengkram Anda ketika masalah sedang digarap, **perintahkan dalam nama Yesus agar roh-roh jahat ini pergi ke tempat yang telah ditentukan Yesus** dan perintahkan supaya jangan kembali. Mohonlah supaya Yesus mengisi tempat-tempat kosong yang ada dalam diri Anda.*
- *Mohonlah supaya Tuhan selalu **mengingatkan** agar memilih jalan pengampunan, kasih dan belaskasihan.*
- ***Ucaplah syukur** untuk segala sesuatu yang telah dilakukan Tuhan.*
- **Doa penutup.**
- **Follow-up:**
 - *Tanyakanlah kepada Tuhan apakah Anda perlu mendatangi seseorang dan menerangkan tentang pelanggaran yang dilakukannya.*
 - *Mohonlah supaya Yesus menunjukkan respons yang bagaimana yang tepat untuk menghadapi orang itu. Lakukanlah dalam batas-batas yang sesuai. Lihat “Modul 12: Hidup dalam Terang”.*
 - *Teruslah bertumbuh untuk belajar dan menerapkan bagaimana Tuhan menghendaki Anda menunjukkan kasihNya kepada orang ini.*
 - *Lakukanlah proses pelepasan ini dengan memakai modul-modul yang sesuai untuk situasi Anda.*

Contoh Doa – Mengenai Orang yang Perlu Diampuni Diungkapkan

Saya menyatakan dengan iman bahwa Tuhan Yesus Kristus Yang Benar dari Nazareth adalah Tuhan dan Juruselamat saya. Tuhan, Engkau menghendaki supaya saya mengampuni orang lain seperti Engkau telah mengampuni saya. Anugerahkanlah saya dengan kemurahan, belaskasihan dan kuasa untuk mengampuni mereka yang telah melukai batin saya. Roh Kudus, ungkapkanlah nama-nama orang-orang yang perlu saya ampuni.

Contoh Doa untuk Mengampuni Orang

Tuhan, saya mengampuni (nama orang) untuk (sebutkan semua pelanggaran yang melukai batin yang dinyatakan Tuhan didalam pikiran Anda dan katakanlah bahwa Anda sudah siap untuk melepaskannya).

Tuhan, saya menyerahkan kepadaMu sekarang juga semua ingatan yang melukai batin. Saya mohon Engkau datang dan mengambil semua hal-hal yang menyakitkan yang berkaitan dengan ingatan tadi, dan membebaskan saya.

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

Tuhan, saya juga mengaku dan menyangkal dosa menghakimi (nama orang). Saya mohon ampun untuk dosa menghakimi dan mengikat dosa ini pada salib Yesus Kristus. Sekarang saya mau berjalan di jalan kasih, pengampunan dan belaskasih. Amin.

Contoh Doa untuk Menolak Roh-Roh Jahat

Tuhan, saya datang menghadap Engkau sebagai anak yang telah ditebus oleh Darah Kristus. Saya bertekad agar pikiran saya diperbaharui dan agar kehendak saya disesuaikan dengan kehendakMu yang baik dan sempurna. “Tuhan, saya menyangkal semua upaya iblis dan roh-roh jahatnya untuk tinggal didalam saya melalui amarah atau luka batin, sehingga menyebabkan masalah untuk saya dan orang lain. Dalam nama Yesus Kristus saya perintahkan semua roh jahat untuk pergi dari saya dan jangan sekali-kali kembali lagi.”²¹ Tuhan, penuhilah saya sekarang dengan Roh Kudus dan biarlah TerangMu menyinari kegelapan yang pernah ada. Dalam nama Yesus saya berdoa. Amin.

²¹ *Breaking the Bonds of Our Past* oleh Douglas Hayward, PhD, hal. 18

Proses Langkah-demi-Langkah²² – Mengenai “Merasa Tidak Bisa atau Tidak Mau Mengampuni Seseorang”

1. Putuskanlah apakah Anda mau mengampuni seseorang.
2. Serahkanlah kepada Yesus untuk menghakimi dan menghukum orang tsb.
3. Mohonlah supaya Yesus mengampuni Anda karena sebelumnya Anda memilih jalan untuk tidak mengampuni.
4. Mohonlah agar Yesus menolong Anda *“kenakanlah belas kasihan, kemurahan, kerendahan hati, kelemahlembutan dan kesabaran. Sabarlah kamu seorang terhadap yang lain, dan ampunilah seorang akan yang lain apabila yang seorang menaruh dendam terhadap yang lain, sama seperti Tuhan telah mengampuni kamu, kamu perbuat jugalah demikian. Dan di atas semuanya itu: kenakanlah kasih, ...”*. (Kolose 3: 12b-14a).
5. Lakukanlah terus “Penggambaran Proses – Mengampuni Orang Lain,” di modul ini.

²² “Proses Langkah-demi-Langkah” berisi langkah-langkah umum ketika menggarap suatu isu. Ubahlah sesuai situasinya. Ikutilah pimpinan Tuhan.

Penggamban 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**.
- Periksa **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.

²³ *Breaking the Bonds of Our Past* by Douglas Hayward, PhD, hal. 18

Contoh Doa untuk Memberkati Orang Tua (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 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.”²⁴ Tuhan, tolonglah saya untuk tidak lagi memberi reaksi negatif terhadap ayah²⁵, melainkan “dengan tenang boleh mendekati ayah untuk memberkatinya **bila** kesempatan memungkinkan.”²⁶*

Follow-up – Mengampuni Orang Tua Anda

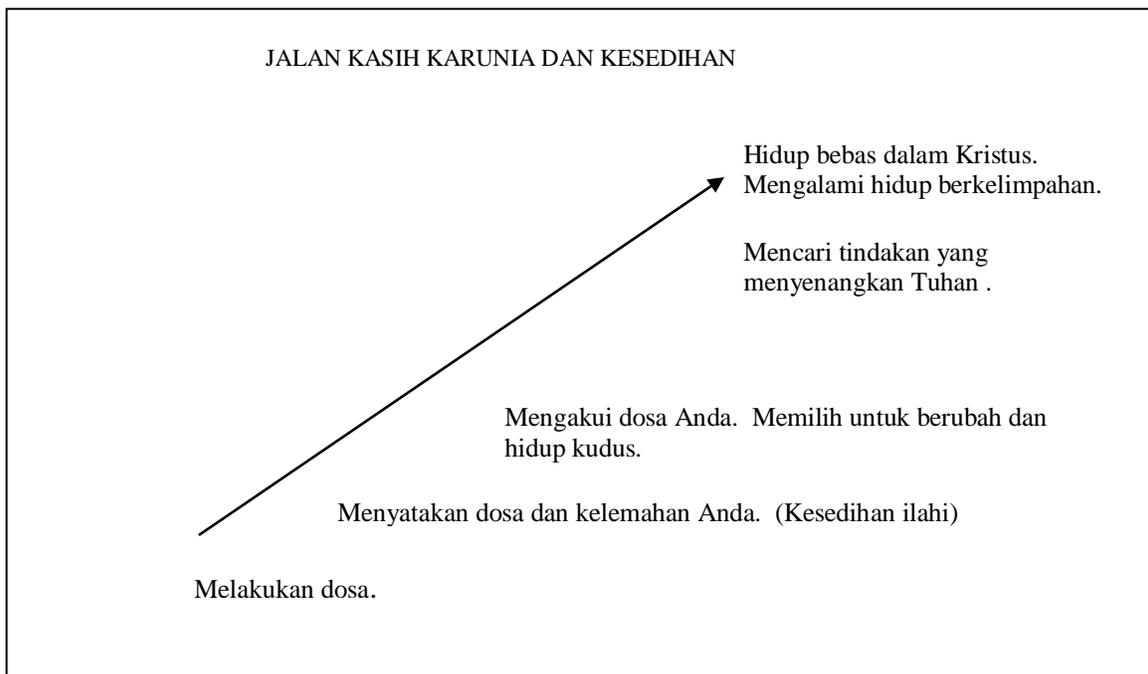
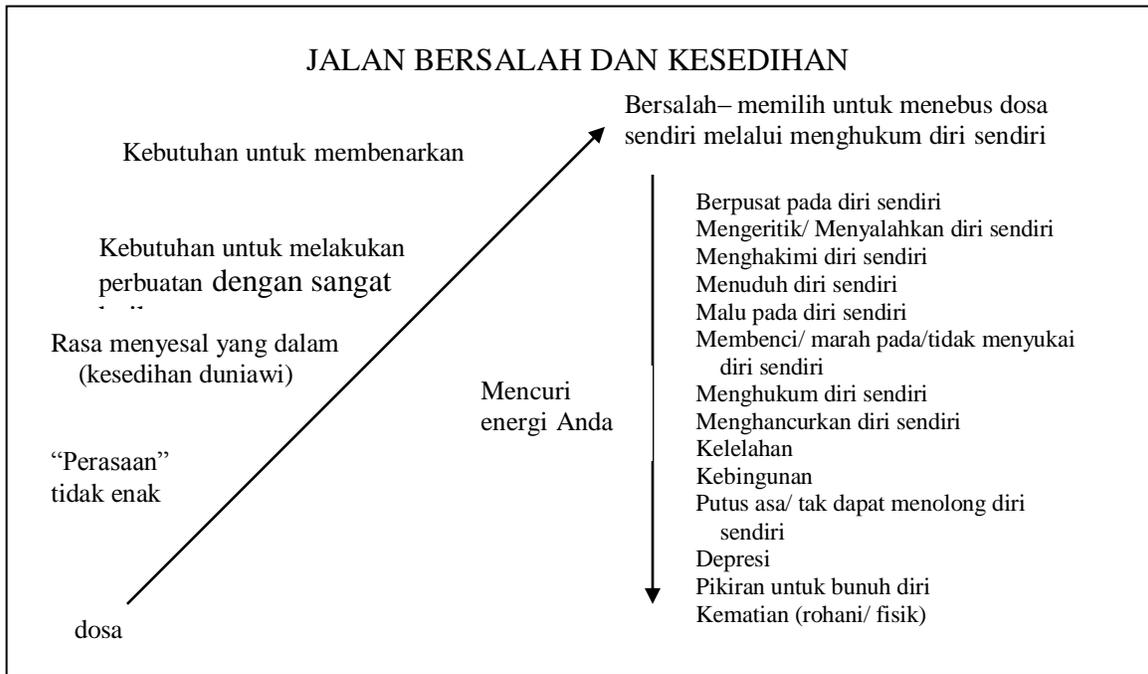
1. Belajarlah bagaimana memberi respons kepada orang tua dengan cara sehat dan dalam batas wajar (Misalnya, bila Anda pernah dilecehkan secara seksual oleh salah satu orang tua Anda, hindarkan Anda berdua saja dengan orang tua tersebut. Ini merupakan batas yang baik).
2. Belajarlah memberkati orang tua 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”.

²⁴ *Crisis in Masculinity* oleh LeAnn Payne, halaman 60

²⁵ Konsep dari ibid

²⁶ Kalimat diambil dari ibid

Dua Jalan



Process Diagram

Module 9 – Forgiving and Accepting Yourself – A. Forgiving Yourself

- **Opening prayer**
- **Recognize the difference between godly sorrow and worldly sorrow.**
- Ask God to show **which path** you've been on – the path of guilt and worldly sorrow, or the path of grace and godly sorrow. If you've been on the path of **guilt and worldly sorrow**:
 - **Confess** any sin of pride that has separated you from God's grace
 - **Acknowledge** the bondage of any self-punishment you've been living in
 - **Renounce** all efforts to atone for your own sin
 - **Give up** all attempts to justify yourself
 - **Repent** of everything that has separated you from God, including any unbelief that has contributed to your feelings of guilt.

(If any of these steps are hard or seem impossible, ask God to show you why. Work through the issues He reveals, together with Him.)
- **Choose** to walk on the path of grace and godly sorrow.
- Ask God to **reveal** to you any sin(s) you need to confess.
- **Confess** your sin(s). Ask God to forgive you and to help you to change and walk in His ways. See "Module 4: Confessing and Turning from Sin."
- Ask God to show you any **emotional wounds** you have that contributed to your sin(s). Seek healing for those. See "Module 6: Healing from Emotional Wounds."
- Ask God to show you whether or not He's now **forgiven** you for the sins you've confessed. By faith, **receive** His forgiveness.
- **Choose** to forgive yourself. (Ephesians 4:32 & 5:1). **Forgive yourself.**
- **Rejoice** in the goodness of God. Meditate on verses about who you are in Christ.
- If any of these steps are hard or seem impossible, ask God to show you **why**. **Work through** the issues He reveals, together with Him.
- See also "Module 11: Finding True Security" and "Module 12: Living in the Light."
- **Closing prayer**
- **Follow-up:** See Follow-up in Module 9.

Contoh Doa – Mengampuni Diri Sendiri

Saya menyatakan iman saya didalam Yesus Kristus sebagai Tuhan dan Juruselamat.

Saya mengaku bahwa saya selama ini tidak hidup didalam kebebasan dari salib Yesus Kristus. Sebaliknya, saya telah membiarkan kecongkakan saya memimpin saya kedalam suatu keyakinan bahwa saya dapat membenarkan diri dan menebus dosa-dosa saya sendiri melalui pekerjaan dan perbuatan. Saya juga mengaku bahwa perasaan bersalah telah mempengaruhi saya untuk mengeritik diri sendiri, membenci diri sendiri dan menghukum diri sendiri. Saya ingin bebas dari ikatan ini hari ini juga.

Tuhan Yesus, saya mengakui kegagalan saya memperoleh pengampunan melalui usaha-usaha saya yang salah arah. Saya bertobat dari semua usaha saya untuk membenarkan diri sendiri. Ampunilah saya. Saya memilih sekarang untuk menerima pengampunan dariMu.

Tolonglah mengungkapkan kepada saya sekarang semua cara dimana saya tidak mengizinkan pengampunan Yesus Kristus masuk ke diri saya. Saya menyerahkan tiap cara di atas kepadaMu sekarang. Saya tidak mau lagi memakai cara(-cara) ini untuk mencoba membenarkan diri sendiri. Sebaliknya tolonglah saya untuk hidup dalam realitas kasih karuniaMu.

Sebagai anakMu yang dikasihi, sekarang saya menerima pengampunan dan memilih untuk mengampuni diri sendiri. Terimakasih untuk pengampunanMu melalui Kristus. Ambillah semua kepedihan yang berkaitan dengan sikap saya dulu yang tidak mengampuni diri sendiri. Bebaskanlah saya untuk mengasihiMu, diri sendiri dan orang lain. Saya mendoakan ini dalam nama Yesus yang ajaib. Amin.

Contoh Doa – Menerima Diri Sendiri

Saya menyatakan iman saya didalam Yesus sebagai Tuhan dan Juruselamat. Saya mengakui bahwa saya telah melihat diri sendiri melalui mata yang salah akibat dosa saya, melalui keadaan belum mengampuni diri sendiri dan melalui kebohongan mengenai diri sendiri yang dipercayai. Saya juga telah terperangkap dalam perasaan tidak benar bahwa saya harus berperang supaya diterima dan dibenarkan.

Saya menyangkal kebohongan ini. Sekarang saya memilih untuk melihat diri saya melalui mata Yesus Kristus dan keselamatanNya.

Sekarang ungkapkanlah lebih banyak kepada saya bagaimana Yesus melihat saya. Tolonglah agar saya memahami 'siapa saya' yang Kau ciptakan. Tolonglah supaya saya tahu siapa diri saya sebenarnya dalam Kristus. Tuhan Allah, saya memilih untuk menerima diri saya sebagai [tuliskan apa yang Tuhan ungkapkan atau ingatkan].

Tuhan Yesus, terima kasih karena Engkau bersedia dikorbankan supaya saya bisa bebas mengetahui siapa saya sesungguhnya didalam Engkau. Engkau telah mengampuni dan menerima saya. Terima kasih. Karena itu saya memilih untuk menerima diri saya sebagaimana saya dibuat berharga melalui Kristus. Saya melepaskan diri saya dari menghakimi diri sendiri dan menerima kebenaranMu tentang diri saya. Saya berdoa agar bisa membawa kemuliaan kepadaMu dengan cara hidup dalam realitas siapa diri saya sesungguhnya didalam Engkau.

Terima kasih untuk kasihMu yang kekal; dan menarik saya kepadaMu dengan kasih (Yeremia 31: 3).

Penggambaran Proses

Modul 9 – Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri – B. Menerima Diri Sendiri

- **Doa pembukaan**
- **Bila sukar bagi Anda untuk menerima diri sendiri:**
 - *Lakukanlah proses langkah-demi-langkah untuk mengampuni diri sendiri*
 - *Belajarlah lebih banyak tentang **bagaimana Tuhan melihat Anda melalui Kristus.***
 - *Mohonlah supaya Dia menolong Anda **melihat diri sendiri sebagaimana Tuhan melihat.** Inilah realitas!*
 - ***Bacalah** tanpa suara “Contoh Doa - Menerima Diri Sendiri,” dalam Modul 9. Ambillah **keputusan** bila Contoh Doa ini ingin Anda doakan. **Ubahlah** sesuai dengan kemauan Anda. Lalu **berdoalah dengan suara.***
 - *Bila Anda berdoa dengan seseorang yang mendampingi, mintalah supaya orang itu **mendoakan** Anda untuk **hal-hal yang telah dinyatakan Yesus** mengenai siapa Anda didalam Kristus. Bila berdoa sendiri, Anda bisa meminta seseorang untuk nanti mendoakan Anda untuk hal-hal yang telah dinyatakan Yesus mengenai siapa Anda didalam Kristus.*
 - *Carilah firman Tuhan yang berkaitan dengan dengan hal-hal yang dinyatakan Tuhan kepada Anda. Renungkan kebenaran ini. Nikmatilah kebenaran yang dinyatakan Tuhan kepada Anda. Mohonlah supaya Tuhan menolong agar hidup dan pandangan Anda dibentuk oleh kebenaran ini.*
 - *Bersukacitalah! Anda dibuat dahsyat dan ajaib (Mazmur 139: 14).*
 - *Bila ada langkah-langkah yang sulit atau yang tampaknya tak mungkin dilakukan, tanyalah kepada Tuhan mengapa. Bersama Tuhan garaplah isu-isu yang ditunjukkanNya.*
- **Doa penutup**
- **Follow-up:** lihat Modul 9.

Follow-up 9.A. dan 9.B. – Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri

1. Teruskan mencari kesembuhan untuk luka-luka batin yang masih ada didalam diri Anda. Lihat “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin.
2. Teruskan dengan menawan pikiran Anda dan membawanya kepada Yesus. Mintalah pandangan Tuhan untuk pikiran itu.

Untuk informasi lebih banyak tentang mengubah keyakinan salah dengan kebenaran, lihat “Modul 5: Mematahkan Benteng Di Dalam Diri Sendiri”, “Modul 11: Menemukan Rasa Aman Sejati” dan “Modul 12: Hidup dalam Terang”.

3. Bila Anda berdosa, cepatlah mengaku dan berpaling dari dosa itu. Ikutilah jalan kasih karunia dan kesedihan ilahi. Ingatlah untuk mengampuni diri sendiri. Lihat juga “Modul 4: Mengakui dan Berpaling dari Dosa”.
4. Teruskan dengan belajar lebih banyak tentang realitas siapa diri Anda didalam Kristus. Ceritakan kepada orang lain apa yang sedang Anda pelajari.
5. Carilah ayat-ayat tentang siapa diri Anda dalam Kristus; bagaimana Dia telah mengampuni dan menerima Anda; serta kasih karunia, rahmat dan kebaikanNya terhadap Anda. Carilah juga firman Tuhan tentang siapa Tuhan, seberapa banyak Dia mengasihi Anda serta apa yang telah dilakukanNya buat Anda. Renungkan ayat-ayat ini. Bicarakan ayat-ayat ini. Bersukacitalah karena realitas yang disampaikan ayat-ayat ini. Mohonlah supaya Tuhan menolong agar hidup dan pandangan Anda dibentuk oleh ayat-ayat ini. (Lihat “Modul 12: Hidup dalam Terang”.)
6. Carilah lebih banyak tentang karunia dan kemampuan yang Tuhan telah berikan kepada Anda. Teruskan mengembangkan karunia dan kemampuan ini. Mengucap syukurlah kepada Tuhan untuk keberadaannya dan karena Dia menciptakan Anda sesuai dengan rencananya.
7. Teruskan melakukan modul lain yang sesuai dengan situasi Anda. Lihat “Lampiran 1: Pedoman Memilih Modul untuk Dipakai” di “Modul 1: Pengantar dan Ringkasan”.

Penggambaran Proses

Modul 10 – Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **pola kebiasaan tidak sehat** yang sekarang ada dalam hidup Anda.*
- **Untuk tiap pola kebiasaan tidak sehat:**
 - *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **apa yang memicu** pola kebiasaan ini. (Untuk penjelasan lebih lengkap, lihat versi standar.)*
 - *Carilah kesembuhan untuk **luka batin** yang berhubungan dengan **perasaan negatif pertama** menurut urutan langkah-langkah.*
 - *Lakukanlah **modul-modul lain** sesuai keperluan agar bersukacita kembali dari perasaan itu (yang pertama dan yang negatif).*
 - *Bila Anda belum mengenali seluruh pola kebiasaan, mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan **langkah-langkah lain** yang ada didalam pola kebiasaan ini yang **perlu Anda sadari** agar lancar untuk dipatahkan.*
 - *Bila perasaan negatif atau pola kebiasaan tidak sehat berhubungan dengan **masalah keturunan**, lihat “Modul 2: Kebebasan dari Belenggu Keturunan”.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **respons sehat** yang bagaimana perlu dilakukan **untuk situasi awal** – yaitu situasi yang memicu perasaan negatif pertama dan respons tidak sehat. Lihat “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan apakah respons sehat ini adalah respons yang Anda rasa **mampu dan mau memilih**.*
 - *Bila demikian, mohonlah supaya Dia menolong Anda*
 - **Ingatlah** respons baru ini merupakan pilihan
 - **Jadikanlah** cara memberi respons seperti ini sebagai **kebiasaan**.
 - *Bila tidak, tanyalah kepadaNya **mengapa**. Carilah **kesembuhan** dari luka-luka batin yang ada. Juga lihat **modul lain** yang sesuai.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **pola kebiasaan sehat** yang mungkin bisa **berasal** dari respons sehat yang baru ini.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **bagaimana** pola kebiasaan sehat yang baru bisa **diterapkan** dalam **situasi-situasi serupa** yang mungkin akan Anda hadapi.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan apakah pola kebiasaan baru ini adalah pola kebiasaan yang Anda rasa **mampu dan mau memilih**.*
 - *Bila demikian, mohonlah supaya Dia menolong Anda **berjalan** dalam pola kebiasaan baru ini.*
 - *Bila tidak, tanyalah Dia **mengapa**. Carilah **kesembuhan** dari luka-luka batin yang ada. Juga lihat **modul lain** yang sesuai.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda **berjalan dengan pola kebiasaan baru** ini. Mohonlah supaya Dia **mengingatkan** bila Anda mulai memberi respons dengan pola kebiasaan lama.*
 - ***Carilah firman Tuhan** yang berhubungan dengan pola kebiasaan baru ini. **Renungkanlah** ayat-ayat ini. **Nikmatilah** ayat-ayat ini.*
- *Ucaplah syukur kepada Tuhan untuk apa yang telah Dia lakukan!*
- **Doa penutup**
- **Follow-up:** lihat Modul 10.

Modul 10

Follow-up – Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat

1. Belajarlah berjalan dengan pola kebiasaan baru. Sering mempraktekkan pola kebiasaan baru akan menolong menjadi kebiasaan. Menceritakan kepada orang lain tentang pola kebiasaan baru menolong menguatkan pola kebiasaan.
2. Bila takut adalah (salah satu dari) perasaan negatif dalam pola kebiasaan lama, atau bila Anda bergumul dengan takut, lihat “Lampiran 3: Hidup diluar Takut” dalam modul ini.
3. Bila keinginan tidak sehat untuk menguasai adalah bagian dari pola kebiasaan lama, atau bila Anda mempunyai keinginan tidak sehat untuk menguasai, lihat “Lampiran 2: Melepaskan Keinginan Tidak Sehat untuk Menguasai” dalam modul ini.
4. Bila perfeksionisme merupakan masalah bagi Anda, lihat “Lampiran 4: Mengatasi Perfeksionisme” dalam modul ini.
5. Mohonlah supaya Tuhan terus menunjukkan kepada Anda:
 - Pola kebiasaan tidak sehat yang ada dalam hidup Anda.
 - Saat ketika Anda memberi respons terhadap suatu situasi dengan cara tidak sehat (bila Anda memberi respons terhadap suatu situasi dengan cara tidak sehat, mohonlah supaya Tuhan menunjukkan apakah respons ini merupakan bagian dari pola kebiasaan tidak sehat).

Ketika Tuhan menunjukkan hal ini, lakukan proses di atas sesuai keperluan. Juga lihat modul-modul lain yang sesuai.

6. Mohonlah supaya Tuhan terus menolong menawan perasaan tidak menyenangkan yang Anda alami. Bila Anda belum tahu bagaimana kembali bersukacita dari perasaan tidak menyenangkan ini, mohonlah supaya Tuhan menunjukkan cara bersukacita kembali dari perasaan ini. Lihat “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”.
7. Teruskan melakukan prinsip-prinsip yang ada dalam modul lain sesuai keperluan. Lihat “Lampiran 1: Pedoman Memilih Modul untuk Dipakai” dalam “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar”.

Modul 10 Lampiran 1. Pola Putaran Angka Delapan ²⁷

Bila Anda terlibat dalam suatu pola putaran (dimana tentu ada orang lain juga yang terlibat), maka:

- Kenalilah perasaan negatif dan respons tidak sehat dari *Anda sendiri* yang ada dalam pola putaran.
 - Bila Anda merasa ‘macet’, mulailah dengan mengenali apa yang Anda *pikirkan* dan *lakukan* sebelum mengenali *perasaan* Anda.
 - Bila sudah mengenali apa yang Anda *pikirkan* dan *lakukan*, mulailah dengan mengenali *perasaan* Anda.
 - Kenalilah pertama-tama perasaan *dangkalnya* (superficial); setelah itu perasaan yang ada *didalamnya* (underlying) yang merupakan bagian dari putaran ini.
- Cobalah ubah reaksi *Anda sendiri* dalam pola putaran ini. Beberapa pertanyaan yang dapat diproses bersama Tuhan adalah:
 - Bagaimana saya bisa *berpikir* secara berbeda [tentang pemicunya, orangnya]?
 - Apa yang bisa saya pilih untuk *melakukan* dengan cara berbeda?
- Untuk keterangan lebih lengkap, lihat “Proses Langkah-demi-Langkah – Mengganti Pola Tidak Sehat” dalam modul ini.
- *Jangan* mempunyai anggapan bahwa Anda tahu *mengapa* orang lain (yang berhubungan dengan Anda) mulai atau memberi respons dengan cara tertentu. Ia mungkin mempunyai pikiran dan perasaan lain dari yang Anda pikirkan.
- Doakan supaya orang itu mau mendapatkan kesembuhan, sesuai dengan keperluan.
- Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda mengasihi orang itu (Kolose 3: 13-14; 1 Korintus 13).
- Ceritakan kepada orang itu, bila keadaan memungkinkan, apa yang telah Tuhan lakukan dalam diri Anda.

²⁷ Disesuaikan dengan izin dari *A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing* oleh Alfred Davis, hal 41-43

Penggambaran Proses

Modul 10 – Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat –

Lampiran 2. Hidup diluar Rasa Takut

- **Doa pembukaan**
- **Pilihlah** bahwa Anda ingin **hidup diluar takut**. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda.
- Bila takut merupakan **masalah keturunan**, lihat “Modul 2: Kebebasan dari Belenggu Keturunan”.
- Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda **menawan pikiran yang membuat Anda takut**. Setiap kali Anda merasa takut:
 - Tanyalah kepada Tuhan **apakah** Anda **perlu** takut dalam situasi ini.
 - Bila tidak, tanyalah kepadaNya **mengapa tidak**.
- Carilah **kesembuhan** untuk luka-luka batin yang terkait. Lihat “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”.
- Lihat juga **modul-modul lain** yang sesuai dengan isu-isu yang terlibat.
- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **respons-respons lain** terhadap hal-hal yang memicu takut. Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan **pandanganNya** terhadap situasi serta caraNya **menyelesaikan dilema** (kebimbangan) yang ada.
- Bertumbuhlah dalam pengertian bahwa **Anda aman dalam Kristus**.
- Bertumbuhlah dalam pengertian (berdasarkan pengalaman) **betapa Tuhan mengasihi Anda** (Efesus 3: 14-21). Mohonlah supaya Dia menolong Anda **menawan segala sesuatu yang menghalangi Anda** untuk mengerti sepenuhnya betapa Tuhan mengasihi Anda. **Bawalah** halangan-halangan itu kepadaNya. Lihat **modul-modul lain** yang sesuai dengan isu-isu yang ada.
- Mohonlah supaya Tuhan **menyembunyikan** Anda dalam naungan SayapNya (Mazmur 17: 8).
- Pilihlah untuk **menaruh harapan Anda didalam Tuhan**. Mohonlah supaya Dia menolong Anda untuk **mempercayai Dia sepenuhnya**. Mohonlah supaya Dia menunjukkan **segala hal dalam diri Anda yang membuat sulit memilih atau melakukan hal-hal ini**. **Garaplah isu-isu ini**. Lihat modul-modul yang sesuai.
- Bila takut adalah bagian dari pola **kebiasaan tidak sehat**, lakukanlah “Proses Langkah-demi-Langkah – Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat” dalam modul ini.
- Belajarlah **menerapkan rencana Tuhan untuk mengatasi kekuatiran** (Yesaya 30: 15; Filipi 4: 6-8). Mohonlah supaya Dia menolong Anda.
- Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda **mefokus** pada semua yang mulia, yang manis, yang disebut kebajikan dan yang patut dipuji (Filipi 4: 8). **Praktekkan ini**.
- Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda **hidup dengan pujian dan ucapan syukur**. **Praktekkan ini**.
- Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda bertumbuh dalam **hubungan akrab dengan Dia**. Kembangkanlah kebiasaan untuk memproses bersama Dia segala hal yang berarti.
- **Carilah firman Tuhan** yang mengatakan:
 - Jangan takut
 - Mengapa Anda tidak perlu takut.
- **Doa penutup**
- Lihat “Modul 12: Hidup dalam Terang”.
- Ingatlah bahwa belajar hidup diluar takut merupakan suatu **proses**, sehingga membutuhkan waktu.

Modul 10 Lampiran 2

Rencana Tuhan Untuk Mengatasi Kekuatiran

1. Belajarlah menerapkan rencana Tuhan untuk mengatasi kuatiran (Yesaya 30: 15; Filipi 4: 6-8). Mohonlah supaya Dia menolong Anda.

- Kenalilah bahwa Anda merasa kuatir
- Ceritakan kepada Tuhan tentang kuatiran Anda
- Tanyalah Dia apa yang Anda perlukan
- Mohonlah supaya Dia memberi pandanganNya untuk situasi yang dihadapi
- Percayakanlah keinginan Anda kepadaNya (Mazmur 37: 4)
- Serahkanlah hasilnya kepadaNya
- Ucaplah syukur kepadaNya:
 - Untuk kebaikanNya (sekarang dan dimasa lalu)
 - Bahwa Dia yang menguasai keadaan
 - Bahwa Dia mengasihi Anda
 - Bahwa Dia turut bekerja dalam segala sesuatu untuk mendatangkan kebaikan (Roma 8: 28)
- Ikutilah langkah-langkah lain seperti yang ditunjukkan Tuhan
- Teruskan melakukan langkah-langkah dalam rencana ini hingga Anda mempunyai damai yang melampaui segala akal (Filipi 4: 7)
- Ucaplah syukur kepada Tuhan untuk damaiNya yang diberikan kepada Anda
- Follow-up: senantiasa mengucapkan syukur kepada Tuhan untuk apa yang Dia lakukan dalam situasi yang dihadapi.

2. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda mefokus pada semua yang mulia, yang manis, yang disebut kebajikan dan yang patut dipuji (Filipi 4: 8). Praktekkan ini.

Penggambaran Proses

Modul 10 – Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat –

Lampiran 3 – Menyerahkan Kontrol (Menguasai) Tidak Sehat

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan apakah ada **kontrol tidak sehat dalam diri Anda**.*
- *Bila ada, mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **perasaan tidak sehat yang mana yang membuat Anda ingin menguasai**.*
- *Carilah kesembuhan untuk **luka-luka batin** yang berkaitan dengan perasaan negatif ini. Lihat “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”.*
- *Lakukanlah **modul-modul lain**, sesuai keperluan, supaya bisa **bersukacita kembali dari perasaan ini**.*
- *Lakukanlah proses langkah-demi-langkah yang ada di bagian utama dalam Modul 10 untuk **pola kebiasaan tidak sehat yang terkait**.*
- *Bertumbuhlah dalam pengertian **siapa diri Anda dalam Kristus**. Mohonlah supaya Dia menolong Anda.*
- *Bertumbuhlah dalam **kemampuan Anda untuk mempercayai Tuhan dan berserah diri kepadaNya**. Mohonlah supaya Dia menolong Anda.*
- ***Pilihlah supaya Tuhan menguasai sepenuhnya hidup Anda**. Mohonlah supaya Dia menolong Anda bertumbuh untuk hidup dikuasai Tuhan.*
- *Mohonlah supaya Tuhan **mengingatkan bila Anda mencoba menguasai seseorang atau suatu keadaan dengan cara tidak sehat**. Mohonlah supaya Dia menolong Anda **menjadi peka bila orang lain memberi respons yang menandakan bahwa Anda menguasai dengan cara tidak sehat**.*
- ***Ceritakanlah** apa yang Tuhan telah lakukan dan masih melakukan didalam diri Anda kepada orang yang Anda percayai.*
- **Doa penutup**
- **Follow-up**
 - *Bila Anda bergumul dengan takut, lihat “Lampiran 1: Hidup diluar Takut dalam Modul 10.*
 - *Bila perfeksionisme merupakan masalah bagi Anda, lihat “Lampiran 4: Mengatasi Perfeksionisme” dalam Modul 10.*

Modul 10 Lampiran 4

Mengatasi Perfeksionisme

Cara mengatasi perfeksionisme mencakup:

- mengenali bahwa perfeksionisme adalah bagian dari manusia lama, bukan manusia baru (Efesus 4: 22-24)
- mengenali bahwa perfeksionisme menjadi penghalang untuk disempurnakan
- mengenali bahwa perfeksionisme adalah bagian dari keinginan tidak sehat untuk menguasai
- menggarap isu-isu yang berkaitan dengan kontrol tidak sehat
- menemukan perasaan-perasaan yang memicu perfeksionisme
- mencari kesembuhan untuk luka-luka batin
- mengampuni diri sendiri dan orang lain
- menerima ketidaksempurnaan diri sendiri dan orang lain
- menemukan aman sejati didalam Kristus
- bertumbuh untuk hidup dalam kebenaran

Penggambaran Proses: Modul 11 – Menemukan Rasa Aman Sejati

- **Doa pembukaan**
- **Putuskanlah** apakah Anda **mau mempercayai Tuhan sebagai dasar yang teguh**. Bila demikian, **mohonlah** supaya Dia menolong Anda bertumbuh dalam hal ini.
- **Mohonlah** supaya Tuhan menunjukkan dimana Anda pernah melihat **contoh relasi aman**, meskipun contoh tsb tidak sempurna.
- **Bila** Anda **belum** mengalami atau melihat relasi yang agak aman, **mohonlah** supaya Tuhan menolong **menemukan** relasi yang demikian buat Anda.
- **Mohonlah** supaya Tuhan menunjukkan **keamanan dan perlindungan macam apa** yang Dia tawarkan, dan bagaimana keamanan dan perlindungan ini **dibandingkan** dengan relasi yang aman dan terlindung yang pernah Anda lihat di sekeliling Anda.
- **Pilihlah untuk mempercayai Tuhan** (sesuai dengan kemampuan Anda sekarang).
- **Mohonlah** supaya Tuhan menunjukkan **segala sesuatu didalam diri Anda yang membuat Anda sulit mempercayai Dia**.
- Bila sulit bagi Anda untuk mempercayai orang-orang yang berarti dimasa lalu, tanyalah Tuhan apakah ada hal-hal tertentu didalam diri mereka, sehingga Anda anggap karakter Tuhan mirip dengan mereka. Bila demikian, **mohonlah** supaya Tuhan menolong Anda **memisahkan pengertian Anda tentang karakter mereka dari karakter Dia**.
- Ketika Tuhan menolong Anda melihat lebih banyak realita tentang karakterNya, **pilihlah untuk mempercayaiNya dengan cara baru ini**. **Mohonlah** supaya Tuhan menolong Anda berjalan di jalan baru ini.
- **Mohonlah** supaya Tuhan menolong Anda **bersukacita** didalam Dia.
- **Mohonlah** supaya Tuhan menolong Anda **mempercayakan keinginan-keinginan Anda padaNya**.
- **Mohonlah** supaya Tuhan menunjukkan apakah Anda telah memilih mengikuti **keinginan-keinginan yang palsu** (yang tidak benar). Bila demikian, maka:
 - **Mengakulah** (lihat juga “Modul 4: Mengakui dan Berpaling dari Dosa”).
 - **Mohonlah** supaya Tuhan menunjukkan **keinginan-keinginan** Anda yang **sesungguhnya** yang **tersembunyi dibawah keinginan palsu tadi**.
 - **Mohonlah** supaya Tuhan menolong untuk memperoleh **keinginan-keinginan yang sebenarnya** dan bukan keinginan palsu tadi.
 - **Mohonlah** supaya Tuhan menunjukkan **apa yang menyebabkan Anda sulit mencari keinginan yang sesungguhnya**.
 - Untuk tiap hal yang diungkapkanNya, tanyalah kepadaNya **dimana Anda merasakan perasaan ini untuk pertama kali**, atau mengira bahwa hal ini yang benar. **Dapatkan pandangan Tuhan** untuk hal ini.
 - Ketika Dia mengungkapkan pandanganNya, **pilihlah** apakah Anda mau
 - **Memilih mengikuti jalanNya**
 - **MempercayaiNya** dengan keinginan Anda yang sesungguhnya dalam pergumulan ini
 - **Teruskan** melakukan proses ini sesuai keperluan.
- **Carilah ayat-ayat** dalam firman Tuhan yang berkaitan dengan kebenaran yang ditunjukkan Tuhan.
- **Mohonlah** supaya Tuhan meneruskan menunjukkan **segala sesuatu yang menghalangi Anda mempercayai Dia sepenuhnya**. Juga **mohonlah** supaya Dia meneruskan mengungkapkan semua **keinginan palsu** yang masih Anda cari. **Teruskan menawan pikiran dan perasaan Anda**. Ingatlah Anda sedang dalam **proses**. **Teruskan!**
- **Doa penutup**
- **Ceritakan** kepada seseorang apa yang telah dan sedang Tuhan lakukan didalam diri Anda, termasuk hal yang masih menjadi pergumulan Anda.
- **Follow-up:** lihat Modul 11.

Modul 11: Follow-up – Menemukan Rasa Aman Sejati

1. Lakukanlah modul-modul lain sesuai dengan kebutuhan Anda.
2. Ingatlah apa yang Tuhan telah lakukan untuk Anda dimasa lalu. Bersyukurlah kepadaNya. Ceritakan kepada orang lain tentang kebaikanNya kepada Anda.
3. Carilah ayat-ayat firman Tuhan yang memperlihatkan karakter Tuhan. Renungkan ayat-ayat ini.
4. Sediakan waktu untuk memuji dan menyembah Dia.
5. Ceritakan kepada orang lain betapa ajaib Tuhan.
6. Teruskan bertumbuh didalam Kristus. Belajarlah lebih banyak mengenai apa artinya mengikuti Tuhan dan berjalan di jalanNya.
7. Carilah pengikut Yesus yang dapat diajak berbicara tentang Dia.
8. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda “menawan pikiran” dan memperoleh pandanganNya mengenai segala hal.
9. Bicaralah dengan Tuhan mengenai segala hal yang berarti dalam hidup Anda.
10. *“Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur. Damai sejahtera Allah, yang melampaui segala akal, akan memelihara hati dan pikiranmu dalam Kristus Yesus” (Filipi 4:6-7).*

Bila Anda merasa cemas, ikutilah prinsip-prinsip dalam Filipi 4:6-7. Berdoalah sambil mengucap syukur. Mintalah kepada Tuhan apa yang Anda perlukan. Bila Anda masih merasa cemas, tanyalah kepadaNya apa sebabnya. Keterangan yang lebih lengkap tentang prinsip-prinsip ini ada di “Rencana Tuhan untuk Mengatasi Kekuatiran” di “Lampiran 2: Hidup Diluar Ketakutan” yang ada di “Modul 10: Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat”. Lihat juga “Modul 5: Mematahkan Benteng Di Dalam Diri Sendiri”, “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin” dan “Modul 10: Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat”.

11. *“Jadi akhirnya, saudara-saudara, semua yang benar, semua yang mulia, semua yang adil, semua yang suci, semua yang manis, semua yang sedap didengar, semua yang disebut kebajikan dan patut dipuji, pikirkanlah semuanya itu. Dan apa yang telah kamu pelajari dan apa yang telah kamu terima, dan apa yang telah kamu dengar dan apa yang telah kamu lihat padaku, lakukanlah itu. Maka Allah sumber damai sejahtera akan menyertai kamu” (Filipi 4:8-9).*

Pikirkan hal-hal baik. Praktekkan hal-hal yang Anda pelajari tentang Tuhan dan jalanNya. Mohonlah supaya Dia menolong Anda.

12. Teruskan melakukan modul-modul lain sesuai situasi Anda. Lihat “Pedoman Memilih Modul untuk Dipakai” yang ada di “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar”.

Penggambaran Proses

Modul 12 – Hidup dalam Terang

- **Doa pembukaan**
- **Putuskan** bahwa Anda **ingin hidup dalam terang**. Katakan hal ini kepada Tuhan.
- Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda **semakin hidup dalam terangNya**.
- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan lebih banyak tentang **kebenaranNya**.
- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **segala jalan Anda yang menyimpang dari terangNya**. Untuk setiap masalah ini, terapkan langkah 4 dalam Modul 12.
- Mohonlah supaya Tuhan menolong **menawan pikiran-pikiran Anda**. Bila Anda **terpaku pada perasaan negatif**, seperti takut yang tidak sehat, mohonlah supaya Dia menunjukkan:
 - **Mengapa** Anda merasakan seperti ini
 - **Apakah** Anda **perlu** merasakan seperti ini
 - Bila tidak, **perasaan lain** apakah yang mungkin **dapat Anda rasakan**
 - **Carilah firman Tuhan** yang berhubungan dengan hal-hal yang ditunjukkanNya.
- Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda untuk **selalu bertumbuh dalam hubungan akrab dengan Dia**
- Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda agar **bertumbuh terus** dalam
 - **Pengertian** (berdasarkan pengalaman) akan **kasihNya kepada Anda**
 - **Menerima** kasihNya
 - Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **segala sesuatu dalam diri Anda yang menghalangi Anda untuk mengalami kasihNya secara utuh**. **Bertindaklah** seperti yang ditunjukkanNya. Lihat **modul-modul** yang sesuai.
- **Pilihlah** untuk memberikan kepada Tuhan **tempat pertama dalam hidup Anda**. Pilihlah untuk **mengasihi Dia** (sebagai respons terhadap kasihNya yang besar untuk Anda) dengan segenap hati, jiwa, pikiran dan kekuatan (Ulangan 6: 5; Matius 22: 37). Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda.
- **Pilihlah** untuk **mengasihi orang lain seperti Anda mengasihi diri sendiri**. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda. Mohonlah supaya Tuhan menolong **Anda melihat orang lain dengan mataNya**.
- **Putuskan** bahwa Anda **ingin hidup sebagai “terang dunia”** (Matius 5: 14). Katakan hal ini kepada Tuhan. Mohonlah supaya Dia menolong Anda hidup dengan cara ini setiap hari dan menunjukkan apa artinya ini.
- Tanyalah kepada Tuhan bagaimana Dia ingin Anda **memberitahukan tentang Dia kepada bangsa-bangsa**.
- Mohonlah kepada Tuhan supaya **“datanglah Kerajaan-Mu, jadilah kehendak-Mu di bumi seperti di sorga”** (Matius 6: 10).
- **Pilihlah** untuk **menjadi rekan sekerja Yesus** seumur hidup
- **Bersukacitalah!** Ingatlah bahwa Anda sedang dalam **proses** dan bahwa **proses ini baik** karena Tuhan yang melakukan proses ini. **Nikmatilah proses ini**. **Berikanlah kemuliaan kepada Tuhan**.
- **Bila Anda mengalami kesulitan** untuk memilih atau mengikuti langkah-langkah di atas, maka:
 - **Tanyalah** kepada Tuhan mengapa.
 - **Carilah firman Tuhan** yang sesuai.
 - **Garaplah isu-isu** yang terkait.
 - **Bertindaklah** sesuai petunjuk Tuhan.
 - **Lihat modul-modul** yang sesuai.
- **Doa penutup**
- **Follow-up:** lihat Modul 12.

Modul 12: Follow-up – Hidup dalam Terang

1. Terapkanlah secara konsisten prinsip-prinsip dari “Langkah-demi-Langkah – Hidup dalam Terang” dalam modul ini. Ikutilah dengan tindakan.
2. Lihat “Lampiran 1: Tidak Lagi Dikenakan Kuk Perhambaan – Diberdayakan oleh Kasih Tuhan”
 - “Lampiran 2: Dalam Kristus Kita ...”
 - “Lampiran 3: “Ayat-ayat Mengenai Hubungan Satu Dengan Lainnya” dan
 - “Lampiran 4: “Kebenaran yang Diterapkan Setiap Hari”
 Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda melakukan kebenaran-kebenaran ini.
3. Mohonlah supaya Tuhan *terus menerus* memenuhi Anda dengan terangNya dan kebenaranNya.
4. Mohonlah supaya Tuhan *terus menerus* menunjukkan cara-cara Anda yang *tidak* sesuai dengan kebenaranNya. Garaplah masalah-masalah ini (seperti dibicarakan dalam langkah 4 di bagian “Proses Langkah demi Langkah – Hidup dalam Terang” dalam modul ini).
5. *Pelajarilah* lebih banyak tentang kebenaran Tuhan. Ini mencakup:
 - Memohon supaya Tuhan terus menerus menyatakan kebenaranNya kepada Anda
 - Membaca, mempelajari dan menerapkan Alkitab
 - Diajar oleh pengikut-pengikut Yesus yang sudah dewasa rohani
 - Bersekutu bersama pengikut Yesus lain
 - Mencari kebenaran Tuhan untuk situasi-situasi tertentu dan bagaimana menerapkannya
 - Menguji dengan firman Tuhan tiap pengajaran, ide-ide dan/ atau anjuran-anjuran yang diterima. Kebenaran *selalu* konsisten dengan firman Tuhan.
 - Menerapkan kebenaran Tuhan dalam hidup Anda.
6. Berusaha *mengerti* dan *menerapkan* lebih banyak kebenaran Tuhan untuk isu-isu yang sedang digarap.
7. Teruskan melakukan modul-modul lain yang sesuai dengan situasi Anda. Lihat “Lampiran 1: Pedoman Memilih Modul untuk Dipakai” dalam “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar”.

Penggambaran Proses

Modul 12 - Hidup dalam Terang – Lampiran 1. Tidak Lagi Dikenakan Kuk Perhambaan – Diberdayakan oleh Kasih Tuhan

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda **mengerti bahwa Anda tidak lagi perlu dikenakan kuk perhambaan**. Bila hal ini sulit untuk dimengerti, tanyalah kepada Tuhan **mengapa**. Carilah **kesembuhan untuk luka batin** yang terkait. Lihat **modul** yang sesuai dengan situasi Anda. Lakukanlah **langkah-langkah follow-up** yang diberikan Tuhan.*
- *Mohonlah supaya Tuhan:*
 - *Menjadi tempat persembunyian Anda dan melindungi Anda dari kesusahan (**Mazmur 32:6-7; 91:1-2**).*
 - *Mengelilingi Anda dengan lagu-lagu pelepasan (**Mazmur 32:7**).*
 - ***Memberikan** Anda “Roh hikmat dan wahyu untuk mengenal Dia dengan benar” (**Efesus 1:17**).*
 - *“**Ia menjadikan mata hatimu terang**, agar kamu mengerti pengharapan apakah yang terkandung dalam panggilan-Nya: betapa kayanya kemuliaan bagian yang ditentukan-Nya bagi orang-orang kudus, dan betapa hebat kuasa-Nya bagi kita yang percaya” (**Efesus 1:18-19**).*
 - *Bila Anda merasa diserang, maka terapkanlah strategi yang ada dalam Mazmur 18. **Juga:***
 - ***Memohon supaya Tuhan menunjukkan** hal-hal yang ada didalam diri Anda yang mungkin merupakan bagian dari mengapa Anda merasa diserang. **Lakukanlah modul-modul yang sesuai**.*
 - *Mencari penyelesaian Tuhan untuk masalah yang dihadapi.*
- *Bila Anda merasa takut atau mempunyai perasaan negatif lain, tanyalah kepada Tuhan mengapa. Carilah kesembuhan **untuk luka batin yang terkait**. Lihat “**Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin**”. Lihat juga modul lain yang sesuai dengan situasi Anda. Lakukanlah **tindakan-tindakan yang diberikan Tuhan**.*
- *Mintalah strategi Tuhan untuk situasi Anda. Carilah ayat-ayat yang **berhubungan dengan ini**.*
 - ***Bila orang lain menjadi isu, Anda mungkin perlu memberi batas yang wajar**.*
- *Bila Anda merasa ditakut-takuti oleh si jahat, maka:*
 - *Bertumbuhlah **dalam** pengertian siapa diri Anda didalam Kristus.*
 - *Bertumbuhlah **dalam** pengertian bahwa otoritas Anda ada didalam Kristus.*
 - ***Memohon kepada Tuhan untuk menunjukkan apakah ada benteng** dalam diri Anda yang belum digarap. **Kalau ada, garaplah**.*
 - ***Tanyalah kepada Tuhan apakah ada sesuatu** didalam diri Anda yang memberi kesempatan kepada iblis (**Efesus 4:27**). **Lakukanlah modul-modul yang sesuai**. Lakukanlah **tindakan-tindakan yang diberikan Tuhan**.*
- ***Bersukacitalah!** Warisan Anda adalah mengalami sukacita yang mulia (**1 Petrus 1:8-9**).*
- **Doa penutup.**
- **Follow-up:** lihat Lampiran 1 dalam Modul 12.

Modul 12 Lampiran 1.

Follow-up – Tidak Lagi Dikenakan Kuk Perhambaan

1. Bernyanyilah untuk Tuhan.
2. Teruskan untuk bertumbuh dalam pengertian siapa diri Anda didalam Kristus. Lihat “Lampiran 2: Dalam Kristus Kita...” dalam modul ini, dan langkah 5 didalam “Proses Langkah-demi-Langkah – Tidak lagi Dikenakan Kuk Perhambaan”, dalam bagian ini.
3. Teruskan bertumbuh dalam pengertian bahwa otoritas Anda ada didalam Kristus. Carilah firman Tuhan yang sesuai.

Misalnya, Efesus 1: 2-8 mengatakan bahwa pengikut Yesus:

- diberkati dengan segala berkat rohani dari Kristus
- dipilih untuk berada didalam Dia sebelum dunia dijadikan
- kudus dan dan tak bercacat dihadapanNya
- dikasihi
- ditentukan untuk menjadi anak-anakNya sesuai dengan kerelaan kehendakNya
- ditebus oleh darahNya
- diampuni pelanggaran-pelanggarannya

Dan bahwa mereka mempunyai:

- kasih karunia yang dilimpahkanNya
- kasih karuniaNya diberikan secara berlimpah atas mereka.

4. Pakailah prinsip-prinsip Mazmur 18 untuk menjadi rekan sekerja Tuhan dalam peperangan rohani, dalam situasi-situasi dimana Anda tidak terlibat langsung:
 - Belajarlah cara melakukan peperangan rohani.
 - Berperang bersama Tuhan dan Anda diberdayakan olehNya.
 - Memperoleh kemenangan penuh.
 - Memberikan kepada Tuhan segala kemuliaan.
 - Pujilah Dia, percayalah kepadaNya dan sembahlah Dia selama proses berlangsung.

5. Terapkanlah prinsip-prinsip peperangan rohani yang ada di Alkitab.

Misalnya, dalam 2 Tawarikh 20: 3-22, prinsip-prinsip berikut ini dapat ditemukan:²⁸

- Mencari Tuhan (ayat 3, 4).
- Mengaku keberadaan Tuhan (ayat 6).
 - Percaya sepenuhnya akan sifatNya.
 - Percaya sepenuhnya akan kedaulatanNya atas bangsa-bangsa dan bagaimana kedaulatan itu relevan dengan situasi yang sedang Anda doakan.
 - Percaya sepenuhnya akan perbuatanNya dimasa lalu dan relevansinya dengan situasinya (tanyalah kepada diri Anda “Bagaimana Dia telah melakukan perbuatan dimasa lalu seperti yang sekarang saya ingin melihat Dia melakukan di sini?”).
- Undanglah Tuhan untuk bertindak dengan kuasaNya. Akulah kelemahan Anda. Pandanglah Dia untuk memperoleh jawaban yang tepat dan mulia (ayat 12, 13).
- Responslah kepada Tuhan dengan segenap diri Anda (ayat 18,19).
- Mohonlah akan kuasa Tuhan melalui puji-pujian (ayat 21,22). Hal ini:
 - Membawa kita lebih dekat dengan realita surgawi.
 - Menjadikan realita surgawi suatu pengalaman nyata dan suatu kenyataan di bumi, sehubungan dengan situasi kita.

Penerapan puji-pujian untuk peperangan:

- Tanyalah kepada Tuhan: “Di mana Tuhan ingin kita berperang pada hari ini? Ke mana doa syafaat kita difokuskan?”
- Fokuskan pikiran Anda kepada Tuhan dan agar kemuliaanNya dicurahkan.
- Sembahlah Dia. Diantara lagu-lagu pujian berdoalah, dengarlah suara Tuhan atau katakan apa yang Anda pikirkan akan dinyatakan Tuhan.

6. Banyak dari firman Tuhan dapat dipakai untuk mendoakan diri Anda, orang lain dan bermacam situasi. Misalnya:

- Mazmur dapat membantu mencurahkan isi hati Anda kepada Tuhan.
- Banyak ayat dapat dipakai untuk mendoakan diri sendiri dan orang lain. Misalnya, Mazmur, Efesus 1:3-12; 3:14-20, Filipi 1:9-11, and Kolose 1:9-12.

7. Ceritakan kepada orang lain hal-hal istimewa yang dilakukan Tuhan.²⁹ Berikan kepadaNya segala kemuliaan!

²⁸ Disesuaikan dengan izin dari *Worship as Warfare*, DC

Ingatlah untuk tidak menceritakan pengalaman orang lain tanpa izin dari mereka.

8. Kembangkanlah batas-batas sehat (bila diperlukan).

- Bila memungkinkan, carilah batas-batas sehat sebelum Anda melibatkan diri dalam suatu situasi. Mengawali dengan batas-batas sehat lebih mudah daripada mencari batas-batas tersebut kemudian. Lebih mudah untuk melonggarkan batas-batas daripada mengencangkan batas-batas itu.

Untuk mengembangkan batas-batas sehat:

- Carilah batas-batas yang bagaimana yang sesuai untuk kondisi Anda.
 - Carilah firmanNya untuk prinsip-prinsip yang relevan (Anda bisa minta bantuan orang lain).
 - Tanyalah kepada pengikut Yesus yang sudah dewasa rohani yang mengerti kondisi Anda.
 - Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda mengetahui batas-batas sehat untuk situasi Anda. Ingatlah untuk melihat seluruh situasinya.
 - Serahkanlah hasil interaksi Anda (yang disebutkan di atas) kepada Tuhan dan ujilah batas-batas itu dengan firmanNya.
- Pakailah batas-batas sehat yang telah diberikan Tuhan kepada Anda.
 - Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda.
 - Bila ada hal-hal di dalam diri Anda yang menghalangi Anda untuk memakai batas-batas sehat ini, garaplah isu ini.
 - Bila ada orang lain yang menghalangi Anda untuk memakai batas-batas, carilah hikmat bagaimana bisa melanjutkan. Carilah hikmat dengan:
 - Bertanya kepada Tuhan
 - Bertanya kepada Tuhan bagaimana menerapkan hikmat yang diberikanNya
 - Bertanya kepada pengikut Yesus yang sudah dewasa rohani untuk nasihat
 - Menguji nasihat mereka apakah sesuai dengan firman Tuhan.
 - Bagikan pengalaman Anda dengan orang lain. Ceritakan keadaan Anda kepadanya. Mintalah supaya orang itu menanyakan keadaan Anda.

Contoh-contoh dari hal-hal yang memerlukan batas-batas sehat:

- Keseimbangan antara kerja dan istirahat
- Kekudusan, termasuk kekudusan seksual
- Mengetahui batas mana pekerjaan Anda dan batas mana pekerjaan orang lain
- Berpegang pada apa yang Anda ketahui sebagai hal benar, meskipun orang lain tidak setuju
- Tidak mau mengikuti “orang banyak” untuk berbuat dosa atau membuat pilihan yang tidak bijaksana.

Modul 12 Lampiran 2. Dalam Kristus Kita ...

<i>Ada kuasa Tuhan yang bekerja di dalam kita</i>	<i>Efesus 3:20</i>
<i>Adalah anak-anak janji</i>	<i>Galatia 4:28</i>
<i>Adalah anak-anak Tuhan</i>	<i>Yohanes 1:12</i>
<i>Adalah bait Allah</i>	<i>1 Korintus 3:16</i>
<i>Adalah bait Roh Kudus</i>	<i>1 Korintus 6:19</i>
<i>Adalah bangsa yang kudus</i>	<i>1 Petrus 2:9</i>
<i>Adalah bangsa yang terpilih</i>	<i>1 Petrus 2:9</i>
<i>Adalah buatan Allah</i>	<i>Efesus 2:10</i>
<i>Adalah ciptaan baru</i>	<i>2 Korintus 5:17</i>
<i>Adalah garam dunia</i>	<i>Matius 5:13</i>
<i>Adalah hamba Allah</i>	<i>1 Petrus 2:16</i>
<i>Adalah imamat yang rajani</i>	<i>1 Petrus 2:9</i>
<i>Adalah kudus</i>	<i>Ibrani 3:1</i>
<i>Adalah pelayan-pelayan pendamaian</i>	<i>2 Korintus 5:18</i>
<i>Adalah sahabat Tuhan</i>	<i>Yohanes 15:15</i>
<i>Adalah terang dunia</i>	<i>Matius 5:14</i>
<i>Adalah umat kepunyaan Tuhan sendiri</i>	<i>1 Petrus 2:9</i>
<i>Adalah warga surga</i>	<i>Filipi 3:20</i>
<i>Berani dan penuh kepercayaan untuk mendekati Tuhan</i>	<i>Efesus 3:12</i>
<i>Dengan penuh keberanian menghampiri tahta kasih karunia</i>	<i>Ibrani 4: 16</i>
<i>Diampuni</i>	<i>Efesus 1:7, Kolose 1:14</i>
<i>Dibaharui dari hari ke hari</i>	<i>2 Korintus 4:16</i>
<i>Dibangkitkan bersama dengan Kristus</i>	<i>Kolose 3:1</i>
<i>Dibenarkan karena iman</i>	<i>Roma 5:1</i>
<i>Diberikan kemenangan oleh Yesus Kristus</i>	<i>1 Korintus 15:57</i>
<i>Diberikan tempat bersama-sama dengan Kristus di surga</i>	<i>Efesus 2:6</i>
<i>Dikasihi Tuhan</i>	<i>Roma 1:7</i>
<i>Dilahirkan kembali</i>	<i>1 Petrus 1:23</i>
<i>Dilepaskan dari kuasa kegelapan</i>	<i>Kolose 1:13</i>
<i>Dilimpahkan kekayaan kasih karuniaNya</i>	<i>Efesus 1:7-8</i>
<i>Dilindungi Allah dan si jahat tidak dapat menjamah kita</i>	<i>1 Yohanes 5:18</i>
<i>Dimerdekakan dalam Kristus dari hukum dosa dan hukum maut</i>	<i>Roma 8:2</i>
<i>Dimerdekakan oleh Kristus</i>	<i>Galatia 5:1</i>
<i>Dipanggil dan dijadikan orang-orang kudus</i>	<i>Roma 1:7</i>
<i>Dipanggil menjadi milik Kristus</i>	<i>Roma 1:6</i>
<i>Dipilih di dalam Dia</i>	<i>Efesus 1:4,11</i>
<i>Diselamatkan karena kasih karunia</i>	<i>Efesus 2:8</i>
<i>Ditebus</i>	<i>Kolose 1:14</i>
<i>Diterima</i>	<i>Roma 15:7</i>
<i>Diubah menjadi serupa dengan gambarNya</i>	<i>2 Korintus 3:18</i>

Dari Gelap Ke Dalam Terang

*Hidup dalam damai sejahtera dengan Tuhan
Mampu untuk berdiri teguh di dalam Kristus
Mampu untuk menanggung segala perkara di dalam Kristus
yang memberi kekuatan kepada kita
Masing-masing adalah anggota tubuh Kristus
Mengambil bagian dalam kodrat ilahi
Menjadi anak-anakNya
Menjadi perabot rumah untuk maksud yang mulia
Semua adalah satu di dalam Kristus Yesus
Tak bercacat
Telah dibaptis dalam kematian Kristus supaya kita hidup
dalam hidup yang baru
Telah mati bagi dosa, tetapi hidup bagi Tuhan dalam Kristus
Yesus
Telah mengenakan Kristus*

Doa Keutuhan

*Roma 5:1
2 Korintus 1:21

Filipi 4:13
1 Korintus 12:27
2 Petrus 1:4
Efesus 1:5
2 Timotius 2:21
Galatia 3:28
1 Korintus 1:8

Roma 6:3-4

Roma 6:11
Galatia 3:27*

***“Bersukacitalah senantiasa dalam Tuhan! Sekali lagi kukatakan: Bersukacitalah!”
(Filipi 4:4).***

Bagan Tim Doa

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

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

Boleh difotokopi untuk pemakaian pribadi. Tidak untuk diperdagangkan.

Fungsi	Definisi dan Keterangan tentang Peran	Karunia dan Sifat yang Diperlukan
Yang Didoakan	<i>Orang yang menerima pelayanan doa: Orang ini sedang diberdayakan untuk mendengarkan kebenaran Alkitab langsung dari Tuhan ditempat yang dibutuhkan.</i>	Kesadaran adanya kebutuhan. Keinginan untuk berubah Kesediaan untuk didoakan dengan cara yang dijelaskan dalam <i>Dari Gelap Ke Dalam Terang</i> .
Pendoa	<i>Orang yang melancarkan waktu doa: Orang ini bekerjasama dengan Tuhan untuk menolong orang yang didoakan agar ybs. mendengar langsung dari Tuhan pada titik kebutuhan. (Ini sangat berbeda dengan mendoakan orang).</i>	Kemampuan untuk melancarkan proses. (Ini termasuk pengetahuan praktis dari proses.) Ketrampilan mendengarkan dengan baik. Iman, pengharapan, kasih dan kearifan yang cukup. Kemampuan untuk menyampaikan penegasan yang tulus. Pengetahuan dasar tentang kebenaran Alkitab. Kemampuan untuk membedakan sesuatu yang benar daripada sesuatu yang palsu.
Orang yang Bernubuat	<i>Orang ini bisa menerima gambaran-gambaran (atau informasi lain) dari Tuhan yang menyatakan hal kebutuhan (atau informasi lain).</i>	Kemampuan untuk berdiam kecuali pendapat diminta olen pendoa. (Orang ini didorong untuk berkomunikasi dengan pendoa melalui catatan tertulis, atau berbisik bila keadaan sesuai). <i>Catatan: makin sulit isu, makin diperlukan orang lain agar proses tetap berjalan.</i>
Pengetahuan tentang Kebenaran Alkitab	<i>Orang ini bisa menerima Firman dari Tuhan yang menyatakan atau berbicara tentang yang dibutuhkan. Mereka bisa dipakai Tuhan untu mengajarkan kebenaran Alkitab tentang yang dibutuhkan.</i>	Sama dengan Orang yang Bernubuat
Membeda-bedakan Roh	<i>Orang ini bisa menerima informasi dari Tuhan tentang dinamika roh yang terlibat.</i>	Sama dengan Orang yang Bernubuat
Pendukung Pendoa	<i>Orang ini bisa atau tidak perlu hadir. Mereka dapat berdoa pada saat yang tepat dengan pelayanan dan/ atau di saat lain.</i>	Sama dengan Orang yang Bernubuat

Tujuan dari pelayan ini: *Memberdayakan pengikut Yesus “biasa” untuk bekerjasama dengan Tuhan yang luar biasa agar melihat orang yang terbelenggu secara rohani dan emosional dibebaskan.*

Karunia tambahan dan sifat yang dibutuhkan untuk semua yang terlibat kecuali orang yang didoakan:

- Berjanji dan mampu untuk merahasiakan (tidak menceritakan kepada orang lain).
- Kedewasaan rohani yang cukup.
- Kemurnian moral. Kekudusan.
- Sangat merasa kasihan tanpa terikat. Kemampuan untuk *memperhatikan* orang tapi tidak *menanggung* beban orang itu. Biarkan Tuhan menanggung beban.
- Hormat kepada orang yang didoakan – mereka berharga dihadapan Tuhan dan bukan suatu proyek atau sesuatu hal yang perlu “dibenahi”.
- Kesabaran membiarkan Roh Kudus membimbing proses.
- Kemampuan untuk merespon dengan anggun dan kasih – bukan penghakiman.
- Pengetahuan praktis tentang otoritas Anda (dalam Kristus) atas si jahat.
- Kerendahan hati. Memberikan segala kemuliaan kepada Tuhan.

Semakin sulit isu yang didoakan, semakin perlu:

- *Sebelum waktu doa:*
 - Doa pribadi
 - Doa dan puasa
 - Doa kelompok
- *Selama waktu doa :*
 - Tim bertemu tanpa kehadiran orang yang didoakan. (Seseorang dapat menemani orang yang didoakan. Atau secara bergilir menemani orang yang didoakan, sesuai kebutuhan).
- *Setelah waktu doa:*
 - Doa kelompok dan tanya jawab.
 - “Mandi” secara rohani. (Memohon supaya Tuhan menghilangkan dari semua anggota tim akibat potensial dari interaksi tadi (misalnya roh-roh jahat yang ingin mengganggu).
 - Doa pribadi.
 - Doa untuk segala isu yang terpicu didalam diri anggota-anggota dari tim doa.
- *Follow-up:*
 - Melanjutkan doa untuk segala isu yang terpicu didalam diri anggota-anggota dari tim doa.
 - Memeriksa kemajuan orang yang didoakan.
 - Melanjutkan doa untuk orang yang didoakan sesuai dengan pimpinan Tuhan.
 - Mendorong orang yang didoakan untuk membagikan ceritanya bila memungkinkan.
- *Secara umum:*
 - Komunitas yang sehat.