

## Doa Keutuhan (Pemulihan dan Pemuridan) – Sesi 2

©2014, 2007, 2006 Freedom for the Captive Ministries

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

Boleh dikopi untuk pemakaian pribadi. Tidak untuk diperdagangkan.

Diulangi dari Sesi 1:

### 1) **5 langkah dasar (K) Doa Keutuhan:**

- i) **Menawan** (menyadari) perasaan, pikiran dan tindakan Anda yang negatif
- ii) **Membawa** hal-hal ini kepada Allah dan meminta-Nya untuk menyatakan suatu ingatan yang berhubungan dengannya, dari masa lampau yang dekat
- iii) **Mencari Akar:** Meminta Allah untuk menyatakan akar, yaitu pertama kali (atau pola) Anda berpikir, merasa dan/atau bertindak dengan cara ini
- iv) **Menerima** pandangan-Nya, pertama-tama di akar masalah, bila ada akar
- v) **Menerapkan** pandangan ini dalam hidup sehari-hari.

**K [kunci]:** *Menawan, Membawa, Mencari Akar, Menerima, Menerapkan*

### 2) **Kalau sukacita kita hilang atau kalau ada pikiran atau tindakan tidak benar, itu suatu tanda ada sesuatu yang perlu kita garap.**

### 3) **Langkah pokok untuk menggarap luka batin berdasarkan keyakinan salah:**

- a) **Menawan** pemicu: perasaan **negatif**, tindakan dan/atau pikiran yang tidak sehat.
- b) **Membawa** hal-hal ini kepada Allah dan meminta-Nya untuk menyatakan suatu ingatan yang berhubungan dengannya, dari masa lampau yang dekat
- c) **Mencari Akar:** Meminta Allah untuk menyatakan akar, yaitu pertama kali (atau pola) Anda berpikir, merasa dan/atau bertindak dengan cara ini
  - i) **Perasaan** negatif (yang berkaitan dengan pemicu)
  - ii) **Ingatan** (baru, lalu sesungguhnya atau serupa).
  - iii) **Keyakinan salah** dalam ingatan
- d) **Menerima** pandangan Tuhan
- e) **Menerapkan.**

**K:** *Menawan, Membawa, Mencari Akar (Perasaan, Ingatan, Keyakinan salah), Menerima, Menerapkan*

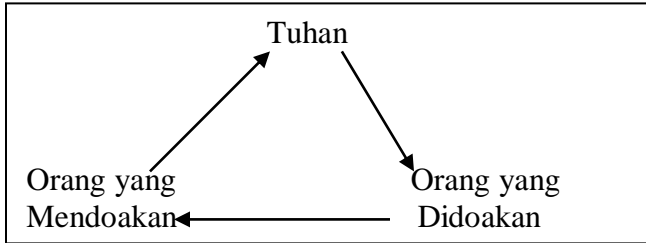
### 4) **Tujuan Doa Keutuhan:**

- a) **Mengasihi Tuhan** dengan *segenap* hati, kekuatan dan pikiran (hubungan Tuhan tambah *erat*).
- b) **Mengasihi orang lain** seperti diri sendiri (hubungan dengan orang lain tambah *sehat*).
- c) **Berbuah** dalam
  - i) PI, pemuridan dan pelatihan kepemimpinan
  - ii) Transformasi (perubahan) untuk pribadi, hubungan, kelompok, dan masyarakat.

### 5) **Perubahan paradigma dan prinsip dasar** untuk yang melayani:

- a) **Mendengar suara Tuhan langsung** mengenai masalah dll.
- b) **Menolong orang lain untuk mendengar suara Tuhan langsung.**
- c) **Menawan pikiran dan menggarapnya** (termasuk perasaan dan dasar tindakan)

d) Doa 3 arah



- e) Tuhan yang memimpin (bukan kita!).
- f) Kita bermitra dengan Tuhan dan belajar:
  - i) *Berdiam* dan
  - ii) *Mendengar*
- g) Rendah hati: ↔ (sejajar) bukan ↓ (atas ke bawah).
- h) Jangan membuka rahasia!

6) Kurang sesuai dengan prinsip doa ini adalah:

- a) Menasihati langsung
- b) Menyuruh langsung
- c) Membuka alkitab langsung dan mengajar
- d) Doa permohonan biasa.

## Sesi 2.

- 1) Penjelasan lanjut mengenai proses:
  - a) **Semua pengikut Yesus** bisa belajar prinsip doa ini.
  - b) Kalau isu tidak terlalu berat dan orangnya sudah mengerti prinsip doa ini, mereka bisa melakukan prosesnya langsung dengan Tuhan: ↑↓ (**2 arah**)
  - c) Dalam paradigma ini **perasaan tidak disembunyikan** (seolah-olah tidak ada) **atau diatasi sendiri**, melainkan *ditawan, dibawa* kepada Tuhan, dan *digarap* bersama Dia.
  - d) Kalau kita mendoakan orang lain, kita bertujuan agar mereka mendengar suara Tuhan langsung dan bertumbuh dalam hubungan akrab dengan Dia. (Posisi kita sebagai teman Tuhan dan teman mereka. Kita “memegang tangan” kedua-duanya, dan **memberdayakan orang yang didoakan** untuk bergandengan tangan langsung dengan Tuhan.)
  - e) Suatu hasil doa ini adalah orang **bertumbuh dalam hubungan erat** dengan Tuhan.
  - f) Orang yang didoakan **tidak perlu menceritakan seluruh masalah** kepada orang yang mendoakannya. **Cukup** kalau mereka menceritakan **garis besarnya** – supaya orang yang mendoakannya tahu dimana dia berada dalam prosesnya.
  - g) **Perhatikan wajah dan “bahasa tubuh”** orang yang didoakan, sambil mendoakan mereka.
  - h) **Kalau orang yang didoakan kelihatan “kemacetan” (susah keluar)** dari perasaan negatif atau kurang enak (kalau perasaan itu terasa lebih dari dua atau tiga menit), mungkin baik Anda mendoakan mereka dengan ayat-ayat yang cocok untuk menghiburkan atau menyampaikan kebenaran. Memohon supaya Tuhan memberikan Anda kebijaksanaan mengenai hal tersebut.
  - i) **Ceritakan hasil doa** ini kepada orang yang dapat dipercaya. Ini dapat mempermudah proses menerapkan (dalam kehidupan sehari-hari) kebenaran yang diterima dari Tuhan.
  - j) **Langkah-langkah** berisi langkah-langkah umum ketika menggarap suatu isu. Ubahlah sesuai situasinya. Ikutilah pimpinan Tuhan.
  - k) Ada juga **buku lengkap**.
  - l) **Kalau ada sesuatu yang dipicu dalam Anda sendiri** saat mendoakan orang lain, garaplah isu ini. Kalau Anda mau, minta orang lain menolong Anda menggarap isu ini bersama Tuhan.
  - m) Memakai **belas kasihan yang tidak mengikatkan diri** kepada masalahnya.
- 2) Modul 1 (hl. 8-9) – Prinsip-prinsip untuk:
  - a) doa pembukaan
  - b) doa penutup
  - c) langkah-langkah kalau ada gangguan roh
  - d) dilakukan oleh orang yang didoakan dan orang yang mendoakannya, sesudah berdoa.

3) Langkah-langkah khusus untuk mengganti kutuk keluarga dengan berkat Tuhan (hl. 19-21)

a) **Mengetahui masa-masa penting dalam hidup Anda :**

(1) **Ketika Anda merasa diberkati** oleh orang tua atau anggota keluarga lain yang penting.

(a) **Terima berkat ini** dalam nama Yesus.

(2) **Ketika Anda merasa dikutuk atau tidak menerima berkat** dari orang tua atau anggota keluarga lain yang penting.

(a) **Memohon supaya Tuhan mengubahnya menjadi suatu berkat.**

**K: Terima berkat, Kutuk diubah menjadi suatu berkat**

4) Modul 6B (hl. 60-64) – **Langkah-langkah untuk menggarap luka batin berdasarkan keyakinan salah** (hl 61):

a) Doa pembukaan

b) **Menawan** pemicu: perasaan negatif, tindakan dan/atau pikiran yang tidak benar.

(1) Memohon supaya Tuhan menunjukkan perasaan negatif yang berkaitan dengan pemicu itu.

(2) Memohon supaya Tuhan menunjukkan peristiwa yang baru terjadi yang memicu perasaan negatif itu.

(3) Memohon supaya Tuhan menunjukkan pikiran/keyakinan dalam peristiwa itu.

c) **Membawanya kepada Tuhan dan mencari akarnya:**

i) **Perasaan** negatif

(1) Merasakan dan memikirkan (sejauh mana Tuhan inginkan) perasaan negatif dan pikiran/keyakinan itu.

ii) **Ingatan** (sesungguhnya atau serupa)

(1) Memohon supaya Tuhan memunculkan saat pertama kali (atau saat kunci atau kebiasaan) Anda merasa seperti itu.

iii) **Keyakinan salah** dalam ingatan

(1) Memohon supaya Tuhan menunjukkan semua keyakinan salah (atau isu-isu lain yang perlu digarap) dalam ingatan pertama/kunci/kebiasaan.

d) **Menerima pandangan Tuhan:**

(1) Merasakan dan memikirkan (sejauh mana Tuhan inginkan) perasaan negatif dan pikiran/keyakinan yang ada dalam ingatan ini.

(2) Memohon supaya Tuhan memasukkan kebenaranNya ke dalam ingatan itu.

(3) Menguji apakah semua yang diterima sesuai dengan Firman Tuhan (supaya tidak tertipu oleh iblis), lalu menerima semua kebenaran Tuhan.

(4) Memohon supaya Tuhan mengungkapkan kalau ada sesuatu dalam ingatan yang belum beres. Mungkin ada orang yang perlu diampuni, sumpah kurang sehat yang perlu dipatahkan, atau isu lain. Melakukan semua yang Tuhan tunjukkan.

(5) Mengikuti proses ini sampai semua bagian dalam ingatan ini dirasakan berdamai.

(6) Menerima pandangan Tuhan dalam peristiwa yang memicu perasaan negatif.

e) **Menerapkan:**

(1) Memohon supaya Tuhan mengungkapkan bagaimana kebenaranNya diterapkan dalam kehidupan sekarang dan seterusnya.

f) **Meneruskan:**

(1) Bertanya kepada Tuhan apa yang Dia ingin lakukan berikutnya. Ikutilah Dia ke ingatan lain, perasaan negatif lain, atau isu lain, dan garaplah bersama Dia.

g) **Bersyukur**

h) Doa penutup

i) Tindak lanjut: Lihat Modul 1 dan hl 62-63.

**K: Menawan, Membawa, Mencari Akar (Perasaan, Ingatan, Keyakinan salah), Menerima, Menerapkan**

- 5) Modul 6A (hl. 59) – **Langkah-langkah untuk mengundang Tuhan menanggung perasaan yang tidak menyenangkan** berdasarkan sesuatu yang benar: (Dapat juga tercampur dengan 6B.)
- a) Doa pembukaan
  - b) **Menawan**: perasaan yang tidak menyenangkan berdasarkan sesuatu yang benar
    - (1) Memohon supaya Tuhan menunjukkan semua perasaan yang kurang enak berdasarkan sesuatu yang benar.
    - (2) Kalau disebabkan dukacita dan kehilangan: lihat lampiran 1.
    - (3) Kalau perasaan amarah: lihat lampiran 2.
  - c) **Bersyukur** kepada Tuhan, bahwa Anda sebagai pengikut Yesus.
    - (1) Anda dihubungkan (ada *kuk*) dengan Dia (Matius 11:28-30).
    - (2) Dia menawarkan Anda kelegaan (Matius 11:28-30).
    - (3) Dia menanggung kesengsaraan Anda (Yesaya 53:4b).
    - (4) Kalau kebenaran ini susah diterima, garaplah. (Lihat 6B.)
  - d) **Membawa** kepada Tuhan setiap perasaan kurang enak berdasarkan sesuatu yang benar dan **mencari akar**:
    - (1) Memohon supaya Tuhan menolong Anda merasakan kepedihan sebanyak yang Dia inginkan sekarang, didalam hadiratNya.
  - e) **Menerima** pandangan Tuhan:
    - (1) Memohon supaya **Tuhan menanggung** beban ini.
    - (2) **Berikan kepadaNya** beban Anda.
  - f) **Menerapkan**:
    - (1) **Bersyukur** kepadaNya untuk apa yang telah Dia lakukan.
  - g) Doa penutup
  - h) Tindak lanjut: Lihat Modul 1. Juga lihat catatan di hl 59.

**K: Tuhan menanggung beban, Berikan beban**

- 6) **Langkah-langkah untuk menggarap perasaan amarah:**
- a) Doa pembukaan
  - b) ***Menawan*** perasaan amarah
  - c) ***Membawa kepada Tuhan dan mencari akarnya.***
    - (1) Memohon supaya Tuhan mengungkapkan **perasaan negatif** yang ada **dibelakang amarah** Anda.
      - (a) Memohon kepada Tuhan untuk menunjukkan bagaimana **perasaan** Anda **pas sebelum** Anda menjadi **marah**. Perasaan yang sering dibelakang amarah adalah:
        - (i) **Frustrasi**
        - (ii) **Ketakutan**
        - (iii) **Malu** atau
        - (iv) **Sakit hati**.
  - d) ***Menerima*** pandanganNya
    - (1) Ikuti proses kesembuhan yang sesuai dengan apa yang sedang digarap (6A atau 6B), dimulai dengan perasaan dibelakang amarah Anda.
  - e) ***Menerapkan*** kebenaran itu dalam kehidupan sehari-hari.
    - (1) Di dalam ingatan pertama/kunci/kebiasaan, memohon supaya **Tuhan mengungkapkan apakah amarah Anda masih perlu** karena alasan apapun. Garaplah semua alasan yang ada.
    - (2) Memohon supaya **Tuhan mengambil amarah** dan memberikan damaiNya kepada Anda. (Berkaitan dengan ini mungkin Anda juga perlu mengampuni seseorang. Lihat Modul 7-9.)
    - (3) Mengikuti terus proses kesembuhan yang sesuai dengan apa yang sedang digarap (6A atau 6B).
  - f) ***Bersyukur***
  - g) Doa penutup
  - h) Tindak lanjut: Lihat Modul 1.

**K:** *Amarah bukan perasaan dasar. Menggarap perasaan dasar: bisaanya frustrasi, ketakutan, malu, atau sakit hati.*

- 7) Langkah-langkah *khusus* untuk mencari kesembuhan ilahi akibat trauma: (hl 70).
- Menggarap setiap peristiwa yang belum penuh rasa damai. (Lihat 6B.)
  - Memohon supaya Tuhan menanggung semua beban yang ada dalam trauma.
  - Menggarap isu pengampunan orang, rasa kehilangan, rasa takut, dan isu lainnya.
  - Mengusir semua roh jahat yang berkaitan dengan trauma.

**K:** *Menggarap setiap peristiwa, Tuhan menanggung semua beban, Mengusir semua roh jahat.*

- 8) Langkah-langkah *khusus* untuk menggarap kehilangan seseorang atau sesuatu: (hl 66).
- Menggarap kehilangan seseorang atau sesuatu juga proses yang perlu waktu.
  - Ada perbedaan orang dalam cara berdukacita.
  - Ada tahap-tahap bersedih yang biasanya dialami untuk memproses kehilangan.
  - Orang yang berdukacita bisa macet dalam prosesnya. Kemacetan ini bisa digarap.
  - Tuhan ingin berjalan bersama orang yang berdukacita dan menanggung perasaan kurang enak (Isaiah 53:4).
  - Kadang-kadang orang yang berdukacita menanggung beban kepedihan orang lain. Kalau hal ini terjadi, isu itu perlu digarap.
  - Baik kalau orang yang berdukacita mempunyai teman yang siap menjadi pendengar yang baik.
  - Juga ada beberapa langkah-langkah lain untuk menolong orang yang berdukacita.  
(Lihat hl 66.)

**K:** *Proses dengan tahap-tahap, Kalau macet dalam proses dapat digarap, Tuhan ingin berjalan bersama orangnya dan memikul bebannya, Pendengar yang baik dapat sangat menolong prosesnya.*

- 9) Apa saja situasi yang cocok untuk menerapkan prinsip-prinsip ini?

- 10) Rencana untuk Sesi 3: Pengampunan (Modul 7-8), Sumpah (Modul 5.A.2), Merasa dikutuk (Modul 5.B.2), Masalah dosa dan okultisma (Modul 4), Batas Sehat (hl.117), PI.