

Doa Keutuhan (Pemulihan dan Pemuridan) – Sesi 4

©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:

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

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

(5 Langkah Dasar)

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

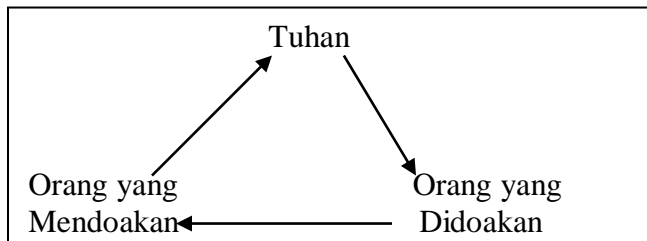
3) Langkah pokok (K) untuk menggarap luka batin berdasarkan keyakinan salah:

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

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

4) Perubahan paradigma dan prinsip dasar untuk yang melayani:

- Mendengar suara Tuhan langsung mengenai masalah dll.**
- Menolong orang lain untuk mendengar suara Tuhan langsung.**
- Menawan pikiran dan menggarapnya** (termasuk perasaan dan dasar tindakan)
- Doa 3 arah**



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

5) Kurang sesuai dengan prinsip doa ini adalah:

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

Diulangi dari Sesi 2:

1) Penjelasan lanjut mengenai proses:

- a) **Semua pengikut Yesus** dapat belajar prinsip doa ini.
- b) Dalam paradigma ini **perasaan tidak disembunyikan** (seolah-olah tidak ada) **atau diatasi sendiri**, melainkan *ditawan, dibawa* kepada Tuhan, dan *digarap* bersama Dia.
- c) 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.)

2) **Kunci (K) – Luka batin berdasarkan keyakinan salah:**

- a) *Menawan*
- b) *Membawa*
- c) *Mencari akar*
 - (1) **Perasaan**
 - (2) **Ingatan**
 - (3) **Keyakinan salah**
- d) *Menerima*
- e) *Menerapkan*

3) **Kunci (K) untuk mengundang Tuhan menanggung perasaan yang tidak menyenangkan** berdasarkan sesuatu yang benar:

- a) **Tuhan menanggung beban**
- b) **Berikan beban**

4) **Kunci (K) untuk menggarap perasaan amarah:**

- a) *Amarah bukan perasaan dasar.*
- b) **Menggarap perasaan dasar:** bisaanya *frustrasi, ketakutan, malu, atau sakit hati.*

5) **Kunci (K) untuk mencari kesembuhan ilahi akibat trauma:** (hl 70).

- a) **Menggarap setiap peristiwa**
- b) **Tuhan menanggung semua beban**
- c) **Mengusir semua roh jahat.**

6) **Kunci (K) untuk menggarap kehilangan seseorang atau sesuatu:** (hl 66).

- a) **Proses dengan tahap-tahap**
- b) **Kalau macet dalam proses dapat menggarapnya**
- c) **Tuhan ingin berjalan bersama orangnya dan memikul bebannya**
- d) **Pendengar yang baik dapat sangat menolong prosesnya.**

Diulangi dari Sesi 3:

- 1) **Kita harus mengampuni orang lain dengan segenap hati** (Matius 18:21-35). (hl 71)
- 2) **Kunci (K) untuk mengampuni orang lain:**
 - a) *Mengusir* (roh-roh jahat)
 - b) *Mengampuni* (Apakah siap melepas semuanya, atau masih ada yang sulit dilepas? (seperti karet menarik bola kembali ke kayu – kalau masih ada "karet" perlu digarap supaya dipatahkan)
 - c) *Menerima* (orangnya)
 - d) *Memberkati* (berdoa doa berkat)
- 3) **Kunci (K) untuk mengampuni orang tua Anda:**
 - a) *Memisahkan* antara pribadi orang tua (menerima) dan dosa mereka (mengampuni)
 - b) *Mematahkan* sumpah
 - c) *Bertanggungjawab* atas reaksi
 - d) *Memberkati* (berdoa doa berkat)
- 4) **Kunci (K) untuk menggarap sumpah negatif:**
 - a) *Menggarap mengapa* (akarnya)
 - b) *Memohon* supaya ditiadakan
- 5) **Kunci (K) untuk menggarap perasaan dikutuk:**
 - a) *Menggarap* semua isu yang berkaitan
 - b) *Dipatahkan* dan *diganti* dengan suatu berkat
 - c) *Dilindungi*
- 6) **Kunci (K) untuk menggarap masalah dosa:**
 - a) *Menggarap* segala sesuatu yang mempengaruhi untuk memilih berbuat dosa itu. (mengapa memilih)
- 7) **Langkah-langkah untuk menggarap masalah okultisme** (Modul 4, hl. 28).

Sesi 4: Pola kebiasaan tidak sehat, dosa seksual, ketagihan, batasan sehat.

- 1) **Langkah-langkah khusus untuk mengganti pola kebiasaan tidak sehat dengan yang sehat** mencakup: (Modul 10, hl. 93)
 - a) **Mengenali pola kebiasaan**
 - b) **Menemukan akarnya** (yaitu perasaan tidak menyenangkan pertama, dan apa yang memicunya)
 - c) **Menemukan cara sehat untuk bersukacita kembali dari perasaan tidak menyenangkan yang awal**
 - d) Memohon supaya Tuhan menunjukkan bagaimana Anda **memberi respons terhadap situasi awal dengan cara sehat**
 - e) **Mengerti dan menerapkan pola kebiasaan baru dan sehat.**

K: ***Mengenali pola lama termasuk perasaan "pertama" dan pemicunya; Menerima pandangan Tuhan pada akarnya; Mengetahui pola sehat untuk mengatasi perasaan "pertama" dan pemicu; Melatih.***

- 2) **Beberapa cara mempelajari pola kebiasaan sehat** mencakup:
 - a) **Mengenali orang-orang yang** Anda tahu **mempunyai pola kebiasaan sehat** dalam hidup mereka, lalu:
 - i) **Melihat pola kebiasaan mereka sebagai contoh.**
 - ii) **Mengajukan pertanyaan untuk belajar lebih** banyak tentang pola kebiasaan ini.
 - iii) **Membicarakan kasus-kasus** (dengan cara sesuai dengan "tidak membuka rahasia").
 - iv) **Memainkan peran** ("role-playing": Anda dan orang lain memainkan peran seolah-olah suatu kasus dijadikan sandiwara) yang sesuai untuk menolong Anda belajar menerapkan pola kebiasaan sehat dalam situasi Anda.
 - b) **Belajar** tentang pola kebiasaan sehat **dari buku-buku** (kalau cocok untuk Anda)
 - c) **Tuhan langsung menolong Anda menciptakan dan melaksanakan pola kebiasaan sehat.**
- 3) **Mengganti pola kebiasaan tidak sehat dengan yang sehat membangun hubungan yang sehat dengan orang lain:** (hl. 94-95)
 - a) **Suami/istri**
 - b) **Orang tua.**
- 4) **Langkah-langkah untuk menggarap dosa seksual:** (hl. 24-25, 53-54)
 - a) **Doa pembukaan**
 - b) **Menawan** pikiran Anda (2 Korintus 10:4-5)
 - (1) Memohon supaya Tuhan menolong Anda mengingatkan semua **hubungan satu daging yang tidak sehat** dalam hidup Anda.
 - c) **Membawanya kepada Tuhan dan mencari akarnya**
 - (1) Memohon supaya Tuhan **mematahkan** semua hubungan satu-kedagingan yang tidak sehat dalam hidup Anda. Mohonlah supaya Dia **memulihkan** segala sesuatu yang hilang sebagai akibat hubungan ini. Mohonlah supaya Dia **menyucikan** Anda dari segala hal yang tidak kudus yang datang sebagai akibat hubungan ini.
 - (a) Memohon supaya Tuhan menunjukkan **segala sesuatu yang ada dalam diri Anda yang turut membentuk keputusan Anda untuk melakukan dosa ini.**
 - (b) **Menggarap.**
 - d) **Menerima** pandanganNya
 - e) **Menerapkan**

- (1) **Serahkanlah tubuh Anda kepada Tuhan.** Ambillah *keputusan* untuk tidak berbuat dosa lagi dengan cara ini. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda.
- ii) **Doa penutup**
- iii) **Tindak lanjut:** 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 dapat terjadi.
- c) **Contoh doa** ada di halaman 24-25.
- K:** ***Menggarap*** segala sesuatu yang turut membentuk keputusan untuk melakukan dosa ini (***mengapa memilih***); ***mematahkan, memulikan, menyucikan; membangun*** batas sehat.
- 5) **Langkah-langkah untuk mengembangkanlah batas-batas sehat:** (hl. 117) (*Catatan: 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.)*
- a) **Carilah batas-batas yang bagaimana yang sesuai** untuk kondisi Anda.
- i) **Carilah firman Tuhan untuk prinsip-prinsip yang relevan** (Anda dapat meminta bantuan orang lain).
- ii) **Tanyalah kepada pengikut Yesus** yang sudah dewasa rohani **yang mengerti kondisi Anda.**
- iii) Mohonlah supaya **Tuhan menolong Anda mengetahui batas-batas sehat** untuk situasi Anda. Ingatlah untuk melihat seluruh situasinya.
- iv) **Serahkanlah hasil interaksi Anda** (yang disebutkan di atas) kepada Tuhan dan **ujilah batas-batas itu dengan firmanNya.**
- b) **Pakailah batas-batas sehat** yang telah diberikan Tuhan kepada Anda.
- i) **Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda.**
- ii) **Bila ada hal-hal di dalam diri Anda yang menghalangi Anda untuk memakai batas-batas sehat ini, garaplah isu ini.**
- iii) **Bila ada orang lain yang menghalangi Anda untuk memakai batas-batas, carilah hikmat bagaimana Anda dapat melanjutkannya.** Carilah hikmat dengan:
- (1) Bertanya kepada Tuhan.
- (2) Bertanya kepada Tuhan bagaimana *menerapkan* hikmat yang diberikanNya.
- (3) Bertanya kepada pengikut Yesus yang sudah dewasa rohani untuk nasihat.
- (4) Menguji nasihat mereka apakah sesuai dengan firman Tuhan.
- iv) Bagikan pengalaman Anda dengan orang lain yang *dapat dipercaya* (untuk tidak membocorkan rahasia dan untuk tidak menghakimi orang-orang yang terlibat) dan yang *dapat cukup mengerti isu-isunya.* **Ceritakan** keadaan Anda kepadanya. **Mintalah** supaya orang itu meminta pertanggungjawaban dari Anda, dengan **menanyakan keadaan Anda secara rutin.**
- c) **Contoh-contoh** dari hal-hal yang memerlukan batas-batas sehat:
- i) **Keseimbangan** antara kerja dan istirahat
- ii) **Kekudusan,** termasuk kekudusan seksual
- iii) **Mengetahui batas mana pekerjaan Anda** dan batas mana pekerjaan orang lain
- iv) **Berpegang pada apa yang Anda ketahui sebagai hal benar,** meskipun orang lain tidak setuju
- v) **Tidak mengikuti “orang banyak”** untuk berbuat dosa atau membuat pilihan yang tidak bijaksana
- vi) **Keseimbangan hubungan.**
- K:** Carilah, Pakailah

6) Ketagihan¹

- a) **Penjelasan**: Ketagihan lebih daripada masalah kebiasaan yang kurang sehat. Sebagian dari ketagihan adalah ketagihan kimia. Pada akar ketagihan adalah perasaan negatif yang menghambat orang agar sulit kembali ke sukacita.² (Lihat Modul 10.)
- b) **Tahap-tahap yang sering terjadi**: Perasaan negatif → kontrol yang tidak sehat → perfeksionisme (dua macam) → ketagihan
- c) “Pada umumnya, orang yang ketagihan **mulai memakai sesuatu** (atau bertindak) **dengan cara kurang sehat, untuk mencari perasaan enak atau menghindari perasaan negatif**. Hasilnya, perasaan mereka diubah. Ada banyak macam pengalaman yang dicari oleh mereka, tetapi semua pengalaman mempunyai suatu kesamaan, yaitu keinginan untuk mengulangi pengalamannya. Ada **empat macam pengalaman yang demikian**:
- i) **Membangun perasaan kegembiraan**
 - ii) **Mengurangi perasaan** kegelisahan atau perasaan **negatif** lainnya
 - iii) **Membangun perasaan kekuasaan** atau kepercayaan kepada diri sendiri
 - iv) **Membangun perasaan** hubungan atau **kesatuan**.³
- d) **Tiga hal yang perlu digarap** untuk mengatasi ketagihan:
- i) **Perasaan-perasaan negatif yang mendasarkannya**, termasuk bagaimana orang dapat *langsung kembali ke sukacita* dari perasaan negatif tersebut. Perasaan negatif itu berasal dari:
 - (1) **Pola keluarga yang tidak sehat** (penyelewengan fungsi)
 - (2) **Trauma**.
 - ii) **Ketagihan kimia**
 - iii) **Tekanan dari masyarakat**. (Contoh: iklan-iklan.)
- e) Mengatasi masalah ketagihan adalah proses. Hubungan sehat dalam komunitas yang saling mengasihi dapat sangat menolong prosesnya.

K (Mengatasi ketagihan lebih rumit daripada mengatasi masalah-masalah yang sudah dipelajari. Beberapa kunci untuk mengatasi ketagihan adalah):

- ***Perasaan, Pola keluarga, Tekanan masyarakat***
- ***Pola pikir (pola kurang sehat – menundang Tuhan menyatakan pandangan pada awalnya), Pola hidup, Akar, Kedok***
- ***Proses, Melatih dan menggarap isu-isu bersama Tuhan sampai benar-benar diatasi.***

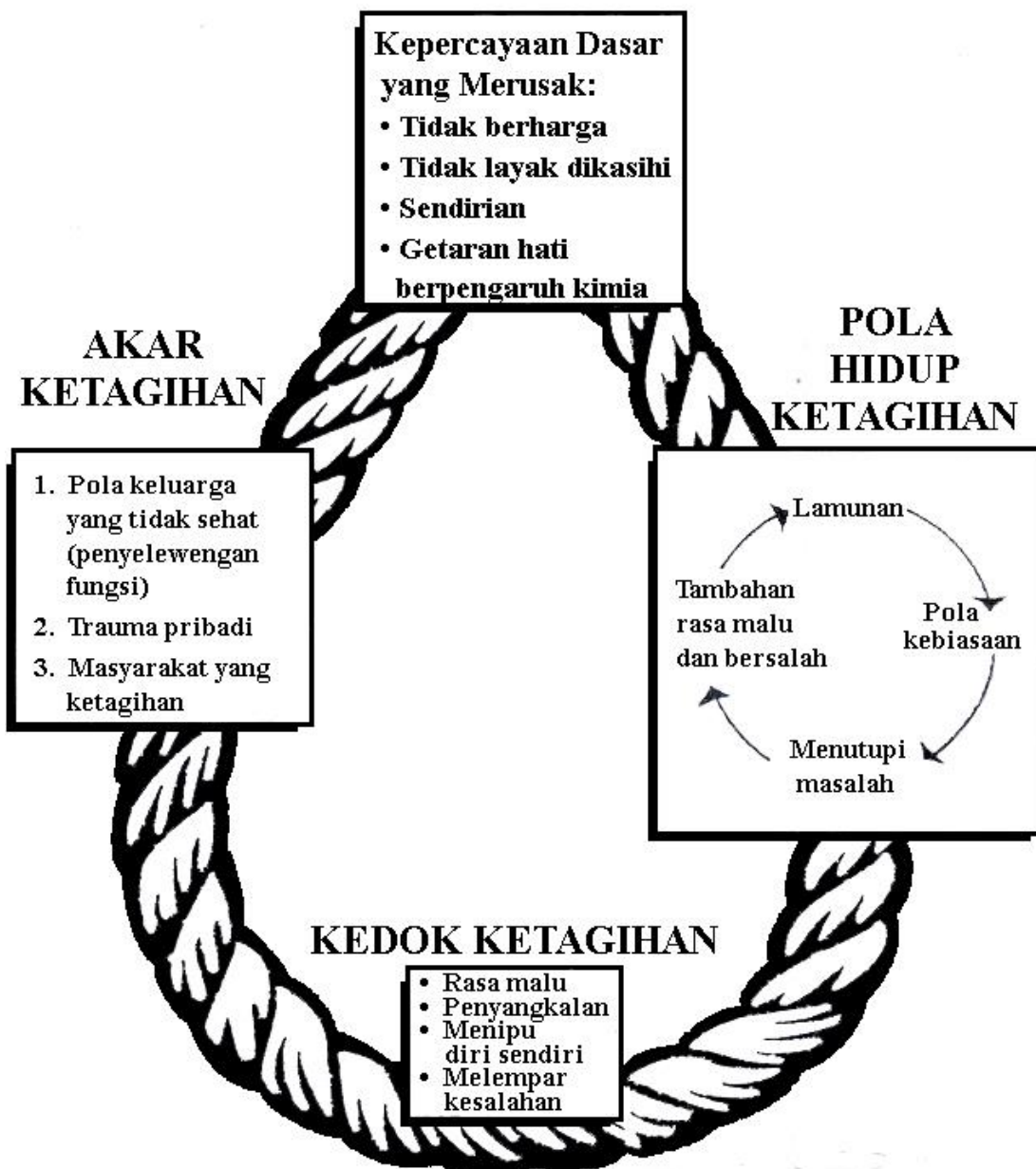
¹ Pola singkat ini mengenai ketagihan berdasarkan prinsip yang diadaptasi (dengan izin) dari seminar *Addictions and Pornography*, oleh Alfred Davis, disampaikan di Jakarta, November, 2003. Untuk informasi lebih lanjut, silakan menghubungi *Agape International*, 79 Kerr Street, Oakville, Ontario, Canada L6K 3A2. Telepon (di Canada): 905-842-4270.

² Prinsip *langsung kembali ke sukacita* diambil dari “*The Life Model: 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.,

³ Halaman 13, *Overcoming Addiction: A Common Sense Approach*, oleh Michael Hardiman, © 2000 Michael Hardiman



POLA PIKIR KETAGIHAN



⁴ Gambar ini dari seminar "Addictions and Pornography", oleh Alfred Davis. Lihat catatan 1.

- 7) Langkah-langkah *khusus* untuk menggarap ketagihan pornografi:
- a) **Mengetahui segala sesuatu dalam diri Anda yang turut membentuk keputusan untuk melakukan dosa ini. Menggarapnya.**
 - b) **Memohon supaya Tuhan menunjukkan semua keinginan-keinginan yang palsu (yang tidak benar) yang Anda telah memilih untuk mengikuti. Menggarap semuanya bersama Tuhan.** Untuk menggarap setiap keinginan yang palsu: (hl. 107)
 - i) *Mengakuilah.* (Lihat juga “Modul 4: Mengakui dan Berpaling dari Dosa”).
 - ii) Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan *keinginan-keinginan Anda yang sesungguhnya* yang tersembunyi dibawah keinginan palsu itu.
 - iii) *Mohonlah supaya Tuhan menolong* untuk memperoleh keinginan-keinginan yang sebenarnya dan bukan keinginan palsu itu.
 - iv) Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan *apa saja yang menyebabkan Anda sulit mencari keinginan yang sesungguhnya.* (Misalnya, Anda mungkin takut ditolak.)
 - v) Untuk tiap hal yang diungkapkanNya, tanyalah kepadaNya *dimana Anda merasakan perasaan ini untuk pertama kali*, atau mengira bahwa hal ini yang benar. *Garaplah. Dapatkan pandangan Tuhan* untuk hal ini.
 - vi) Ketika Tuhan mengungkapkan pandanganNya, *pilihlah* apakah Anda mau:
 - (1) *Memilih mengikuti jalanNya*
 - (2) *MempercayaiNya dengan keinginan Anda yang sesungguhnya* dalam pergumulan ini.
 - vii) *Kalau hal-hal ini sulit, garaplah* bersama Tuhan.
 - viii) *Terus* melakukan proses ini sesuai keperluan.
 - c) **Menggarap perasaan malu** yang berkaitan dengan dosa ini.
 - d) Bertanya kepada Tuhan mengenai **hubungan Anda denganNya.**
 - i) **Adakah gangguan dalam hubungan Anda dengan Tuhan?**
 - ii) **Apakah hubungan itu terasa intim?** (Kalau tidak, *Apakah Anda mengetahui bagaimana berhubungan intim dan sehat dengan Tuhan?*)
 - iii) **Apakah Anda mengetahui bahwa Tuhan mendengar dan menjawab doa Anda?**
 - iv) **Menggarap semua isu-isu.**
 - e) Bertanya kepada Tuhan mengenai **hubungan Anda dengan orang lain:**
 - i) **Apakah Anda mengetahui bagaimana membangun hubungan sehat dengan orang lain?**
 - ii) Pertanyaan khusus untuk laki-laki: **Apakah Anda mengetahui bagaimana membangun hubungan sehat dengan seorang perempuan?**
 - (1) Pandanglah “*perempuan-perempuan tua sebagai ibu dan perempuan-perempuan muda sebagai adikmu dengan penuh kemurnian*” (1 Tim 5:2).
 - f) **Membangun pola sehat,** berkaitan dengan:
 - i) Masalah apapun yang mempengaruhi Anda untuk memilih dosa ini
 - ii) Mempercayai Tuhan dengan keinginan Anda yang sesungguhnya
 - iii) Mengatasi perasaan malu
 - iv) Berhubungan secara sehat dengan Tuhan
 - v) Berhubungan secara sehat dengan orang lain, khususnya perempuan.
 - g) **Bagikan pengalaman Anda dengan orang lain** (segenis Anda) yang dapat dipercaya (untuk tidak membocorkan rahasia dan untuk tidak menghakimi orang-orang yang terlibat) dan yang dapat cukup mengerti isu-isunya. Ceritakan keadaan Anda kepadanya. **Mintalah** supaya orang itu meminta pertanggungjawaban dari Anda, dengan **menanyakan keadaan Anda secara rutin.**

K: Ketagihan; Keinginan palsu; Perasaan malu; Hubungan-hubungan; Pola sehat; Pertanggungjawaban

- 8) Langkah-langkah *khusus* untuk mengganti kutuk keluarga dengan berkat Tuhan (hl. 19-21)
- a) **Mengetahui masa-masa penting dalam hidup Anda :**
- i) **Ketika Anda merasa diberkati** oleh orang tua atau anggota keluarga lain yang penting.
(1) **Terima berkat ini** dalam nama Yesus.
- ii) **Ketika Anda merasa dikutuk atau tidak menerima berkat** dari orang tua atau anggota keluarga lain yang penting.
(1) **Memohon supaya Tuhan mengubahnya menjadi suatu berkat.**

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