

Doa Keutuhan (Pemulihan dan Pemuridan) – Sesi 1-4

©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.

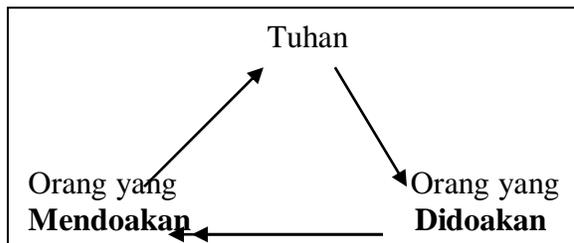
Sesi 1: Pengantar dan contoh.

- 1) Pengikut Yesus *sudah*
 - a) diberikan **kebebasan** dari kuasa dosa. *Roma 6:3-13.*
 - b) diberikan **hati baru**. *Yehezkiel 36:26.*
 - c) mempunyai Roh Kudus di dalam dan Dia suka **berkomunikasi** dengan kita. *Yohanes 14:16-17, 26; 15:26; 16:13-15.*
 - d) Diberikan warisan luar biasa:
 - i) **Sukacita** yang tak bisa terkatakan *1 Petrus 1:8-9*
 - ii) **Harapan** yang hidup *1 Petrus 1:3*
 - iii) **Hubungan** erat dengan Tuhan. *Yohanes 17:21*
 - iv) banyak lainnya. *Ephesus 1 dan lain-lain.*
- 2) Pengikut Yesus *masih* dalam **proses**.
 - a) *2 Korintus 3:18b* “**diubah menjadi serupa dengan gambar-Nya, dalam kemuliaan yang semakin besar.**”
 - b) *Matius 12:33* Bahasa Yunani sebenarnya berarti “**Buatlah** pohon itu menjadi baik...”
 - c) Kalau buah kurang bagus, melihat **akarnya**. *Matius 12:35* “*Orang yang baik mengeluarkan hal-hal yang baik dari perbendaharaannya yang baik...*”
 - d) Cara berpikir kita belum sempurna. Beberapa contoh sebabnya adalah:
 - i) masalah **keterunan**
 - ii) masalah **kutuk**
 - iii) masalah karena memilih **dosa**
 - iv) masalah lain dengan cara pikir (seperti “Saya harus melindungi diri sendiri.”)
- 3) Kita berada dalam **peperangan rohani**. *Ephesus 6:12.*
 - a) Satu cara untuk berjuang adalah:
 - 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 (5 Langkah Dasar)**
 - b) Kalau sukacita kita **hilang** atau kalau ada pikiran atau tindakan tidak sehat, itu suatu tanda ada sesuatu yang perlu kita garap.
- 4) 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*

- 5) Tujuan doa keutuhan (pemulihan dan pemuridan):
 - 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.
- 6) **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 mengarapnya (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!**
- 7) Kurang sesuai dengan prinsip doa ini adalah:
 - a) **Menasihati** langsung
 - b) **Menyuruh** langsung
 - c) **Membuka Alkitab** langsung dan mengajar
 - d) Doa **permohonan biasa**.
 - 8) Tahap belajar:
 - a) Mulai dengan **diri sendiri**
 - b) **Melatih** menolong orang lain untuk mengarap isu-isu
 - i) di kelas ini
 - ii) di luar kelas ini
 - c) Memimpin **kelompok** yang belajar
 - d) **Belajar bagaimana mengajar** orang lain dalam prinsip doa ini
 - e) **Mengajar** orang lain dalam prinsip doa ini.
 - 9) Dalam isu seperti apa prinsip ini bisa dipakai dalam kehidupan diri sendiri atau konteks melayani?
 - 10) PR – Garaplah modul 2 dengan pasangan hidup (kalau belum menika garaplah dengan orang lain). (hl 12-18)

Sesi 2. Modul 1 dan 6.

- 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) 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 tunjukan.
 - (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 (Perasaan, Ingatan, Keyakinan salah), Mencari Akar, Menerima, Menerapkan*

- 4) 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

5) **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.

- 6) **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.*

- 7) **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 (Yesaya 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.*

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

- 9) 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), PI.

Sesi 3. Pengampunan (Modul 7-8), Sumpah (Modul 5.A.2), Merasa dikutuk (Modul 5.B.2), Masalah dosa dan okultisme (Modul 4), PI.

- 1) **Kita harus mengampuni orang lain dengan segenap hati** (Matius 18:21-35). (hl 71)
 - a) Apa saja **tanda-tanda** yang menunjukkan bahwa Anda **mengampuni sepenuhnya** seseorang? (hl 72)
 - i) Anda *mempunyai belas kasihan* kepadanya.
 - ii) Anda *tidak berkata-kata negatif* tentang dia.
 - iii) Anda *bisa memberkatinya dengan bebas*.
 - iv) Anda *dibebaskan dari semua kepahitan, amarah dan kebencian* terhadapnya.
 - v) Anda *tidak menuduh, menyalahkan atau menghakimi* dia.
 - vi) Anda *tidak membalas dendam dan tidak menuntut dia membayar hutang budi*.
 - vii) Anda *melepaskan supaya pelanggaran berlalu*.
 - b) Apa saja **tanda-tanda** yang menunjukkan bahwa Anda **belum mengampuni sepenuhnya** seseorang? (hl 72)
 - i) Anda masih *mempunyai perasaan negatif* terhadap dia.
 - ii) Anda *berkata-kata negatif* tentang dia.
 - iii) Anda *mengutuk* dia.
 - iv) Anda *merasa pahit, marah atau benci* kepadanya.
 - v) Anda *menuduh, menyalahkan atau menghakimi* dia.
 - vi) Anda *ingin membalas dendam atau menuntut dia membayar hutang budi*.
 - vii) Anda *mengingat-ingat pelanggaran* yang telah dilakukannya.
- 2) Mengampuni orang berarti masalah dan akibatnya diserahkan kepada Tuhan, tidak berarti orang itu benar atau harus dipercaya lagi.
- 3) 3 bagian yang berkaitan dengan mengampuni orang:
 - a) *Mengusir roh jahat*
 - b) *Mengampuni dosa*
 - c) *Menerima orang*.
- 4) Langkah-langkah untuk mengampuni orang lain: (hl 74)
 - a) Doa pembukaan
 - b) **Menawan** pikiran Anda (2 Korintus 10:4-5).
 - (1) Memohon supaya Tuhan menunjukkan nama-nama **siapa yang Anda perlu mengampuni**.
 - (2) Untuk setiap orang, memohon supaya Tuhan menunjukkan **apa saja yang pernah dilakukannya yang belum Anda ampuni**.
 - c) **Membawanya kepada Tuhan dan mencari akarnya**:
 - (1) Memeriksa **apakah Anda dapat menyerahkan sepenuhnya setiap masalah** kepada Yesus.
 - (2) **Untuk masalah** atau perasaan negatif **yang tidak bisa Anda lepaskan sepenuhnya, memohon supaya Tuhan menyatakan sebabnya** (akar-akar perasaan, kesimpulan dan pandangan Anda). **Garaplah** bersama Tuhan.
 - (3) **Serahkan setiap keputusan yang tidak bijaksana** yang telah Anda buat. Kalau hal ini sulit, garaplah.
 - (4) **Serahkan setiap masalah** kepada Tuhan dan memohon supaya Dia mengambil luka batin akibat pelanggaran. Kalau hal ini sulit, garaplah.

- (5) Mengampuni orang tersebut untuk setiap pelanggaran yang telah dilakukan.
- (6) Serahkan amarah, kepahitan, kebencian dan penghakiman Anda terhadap orang tersebut.
- d) Menerima pandanganNya
 - (1) Memohon supaya Tuhan membantu Anda melihat orang itu sebagaimana Tuhan melihatnya.
 - (2) Memohon agar Anda mempunyai belas kasihan kepadanya.
- e) Menerapkan
 - (1) Mendoakan doa berkat atas orang tersebut.
- f) Doa penutup.
- g) Tindak lanjut.

K: *Mengusir (roh-roh jahat), 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), Menerima (orangnya); Memberkati (berdoa doa berkat).*

5) **Langkah-langkah khusus untuk mengampuni orang tua Anda:** (hl 80)

- a) Menawan pikiran Anda (2 Korintus 10:4-5).
- b) Membawanya kepada Tuhan dan mencari akarnya:
 - (1) Memohon supaya Tuhan menolong Anda agar dapat melihat orang tua secara objektif sebagaimana Dia melihat orang tua Anda.
 - (2) Memohon supaya Tuhan menolong Anda untuk memisahkan antara pribadi orang tua dan dosa mereka.
 - (3) Memohon supaya Tuhan menolong Anda untuk menerima pribadi orang tua dan mengampuni dosa mereka.
 - (4) Memohon supaya Tuhan menganugerahkan kepada Anda belas kasihan kepada orang tua.
 - (5) Memohon supaya Tuhan menyatakan semua tindakan Anda yang merupakan reaksi terhadap orang tua.
 - (a) Untuk setiap tindakan, memohon supaya Tuhan menyatakan apakah masih ada sumpah yang diucapkan di masa kecil atau muda, yang hingga kini masih berpengaruh, atau masih ada keinginan atau perasaan yang tidak sehat sebagai reaksi terhadap orang tua. Mematahkan ini semua.
 - (b) Menggarap isu-isu lainnya.
- c) Menerima pandanganNya
- d) Menerapkan
 - (1) Anda harus bertanggungjawab atas reaksi Anda terhadap orang tua. Untuk itu Anda perlu mengaku dan bertobat untuk dosa-dosa Anda sendiri. Garaplah bersama Tuhan.
 - (2) Memberkati (atau minta kepada seseorang untuk mengucapkan doa berkat atas semua hal-hal yang baik yang ada didalam Anda yang diturunkan orang tua.
 - (3) Berdoa
 - (a) doa berkat untuk orang tua dan
 - (b) doa untuk menerima mereka.
 - (4) Memohon supaya Tuhan selalu menolong Anda untuk mengasihi, mengampuni dan memberkati orang tua.

K: *Memisahkan di antara pribadi orang tua (menerima) dan dosa mereka (mengampuni), mematahkan sumpah, bertanggungjawab atas reaksi, memberkati (berdoa doa berkat).*

- 6) **Langkah-langkah khusus untuk menggarap sumpah:** (5.A.2. hl. 34)
- a) **Menawan** pikiran Anda (2 Korintus 10:4-5)
 - (1) Memohon supaya Tuhan menunjukkan **semua sumpah** yang tidak bijaksana atau yang negatif. (Lihat contoh dan keterangan singkat pada hl. 34.)
 - b) **Membawanya kepada Tuhan dan mencari akarnya**
 - (1) Untuk **sumpah yang tidak bijaksana**, memohon supaya Tuhan mengampuni. Bertanya kepadaNya untuk menunjukkan bagian mana dari sumpah itu, bila ada, yang Dia ingin Anda penuhi.
 - (2) Untuk **sumpah negatif**:
 - (a) Memohon supaya Tuhan menunjukkan apa saja yang ada dalam diri Anda yang membuat Anda mengambil keputusan untuk membuat sumpah itu. Garaplah.
 - (b) Memohon pengampunan kepada Tuhan karena Anda membuat sumpah itu.
 - (c) Memohon supaya Tuhan meniadakan sumpah itu.
 - c) **Menerima** pandanganNya
 - (1) Memohon supaya Tuhan menunjukkan kebenaranNya, dan sebagaimana cocok, terapkannya sekarang.
 - d) **Menerapkan**

K [kunci] untuk sumpah negatif: menggarap mengapa (akar), memohon supaya ditiadakan.

- 7) **Langkah-langkah khusus untuk menggarap perasaan dikutuk:** (5.B.2. hl. 44)
- a) **Menawan** pikiran Anda (2 Korintus 10:4-5)
 - b) **Membawanya kepada Tuhan dan mencari akarnya**
 - (1) Memohon supaya Tuhan menunjukkan **segala sesuatu yang perlu digarap sebelum mematahkan kutuk. Garaplah.**
 - (2) Bila Anda **merasa** pernah **dikutuk karena** Anda telah berbuat suatu **dosa**:
 - (a) Mengakui dosa Anda kepada Tuhan. Memohon pengampunanNya.
 - (b) Memohon supaya Tuhan menyucikan Anda dan membebaskan dari akibat-akibat selanjutnya karena kutuk ini.
 - (3) Bila Anda **merasa** telah **dikutuk karena** suatu **dosa** dari **nenek moyang**, lihat Modul 2.
 - (4) Bila Anda **merasa dikutuk oleh orang lain**:
 - (a) Memohon supaya Tuhan menunjukkan segala sesuatu yang ada didalam diri Anda yang membuat Anda menjadi rentan terhadap kutuk itu. Garaplah.
 - (b) Memohon supaya Tuhan menunjukkan segala sesuatu yang perlu Anda ketahui yang terkait dengan mematahkan kutuk.
 - c) **Menerima** pandanganNya
 - (1) **Memohon supaya Tuhan mematahkan kutuk dan menggantikannya dengan suatu berkat.**
 - d) **Menerapkan**
 - (1) **Mengampuni** orang yang mengutuk Anda **dan doakannya** agar berkat dicurahkan atasnya.
 - (2) Memohon supaya **Tuhan melindungi** Anda dari semua kutuk dan akibat-akibatnya.
 - (3) **Melakukan semua tindak lanjut** yang Tuhan tunjukkan.

K: Menggarap semua isu yang berkaitan; Dipatahkan dan diganti dengan suatu berkat; Dilindungi.

- 8) **Langkah-langkah khusus untuk menggarap masalah dosa:** (Modul 4, hl. 23)
- a) **Menawan** pikiran Anda (2 Korintus 10:4-5)
 - (1) Memohon supaya Tuhan menunjukkan dosa-dosa yang perlu diakui dan ditinggalkan.
 - b) **Membawanya kepada Tuhan dan mencari akarnya**
 - (1) Memohon supaya Tuhan menunjukkan **segala sesuatu dalam diri Anda yang mempengaruhi Anda untuk memilih berbuat dosa itu. Garaplah.**
 - c) **Menerima** pandanganNya
 - (1) **Mengakui** dosa-dosa Anda kepada Tuhan **dan meminta pengampunanNya.**
 - d) **Menerapkan**
 - (1) Memohon supaya Tuhan menunjukkan langkah-langkah apa yang perlu dilakukan untuk tindak lanjut.

K: Menggarap segala sesuatu yang mempengaruhi untuk memilih berbuat dosa itu. (mengapa memilih)

9) **Langkah-langkah khusus untuk menggarap masalah okultisme:** (Modul 4, hl. 28)
(Dianjurkan agar Anda melakukan proses ini bersama pengikut Yesus lain yang cukup dewasa rohani.)

10) Bagaimana kita bisa memakai prinsip doa ini untuk PI? (Sebagian cocok – misalnya Modul 6, sebagian kurang cocok – misalnya Modul 2.)

11) Rencana untuk Sesi 4: Pola kebiasaan tidak sehat, dosa seksual, ketagihan, batasan sehat.

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 yang awal** tidak menyenangkan
 - 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.

ii) ***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.***

iii) ***Menerima*** pandanganNya

i) ***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, memulihkan, 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 bersama Tuhan sampai benar-benar diatasi.***

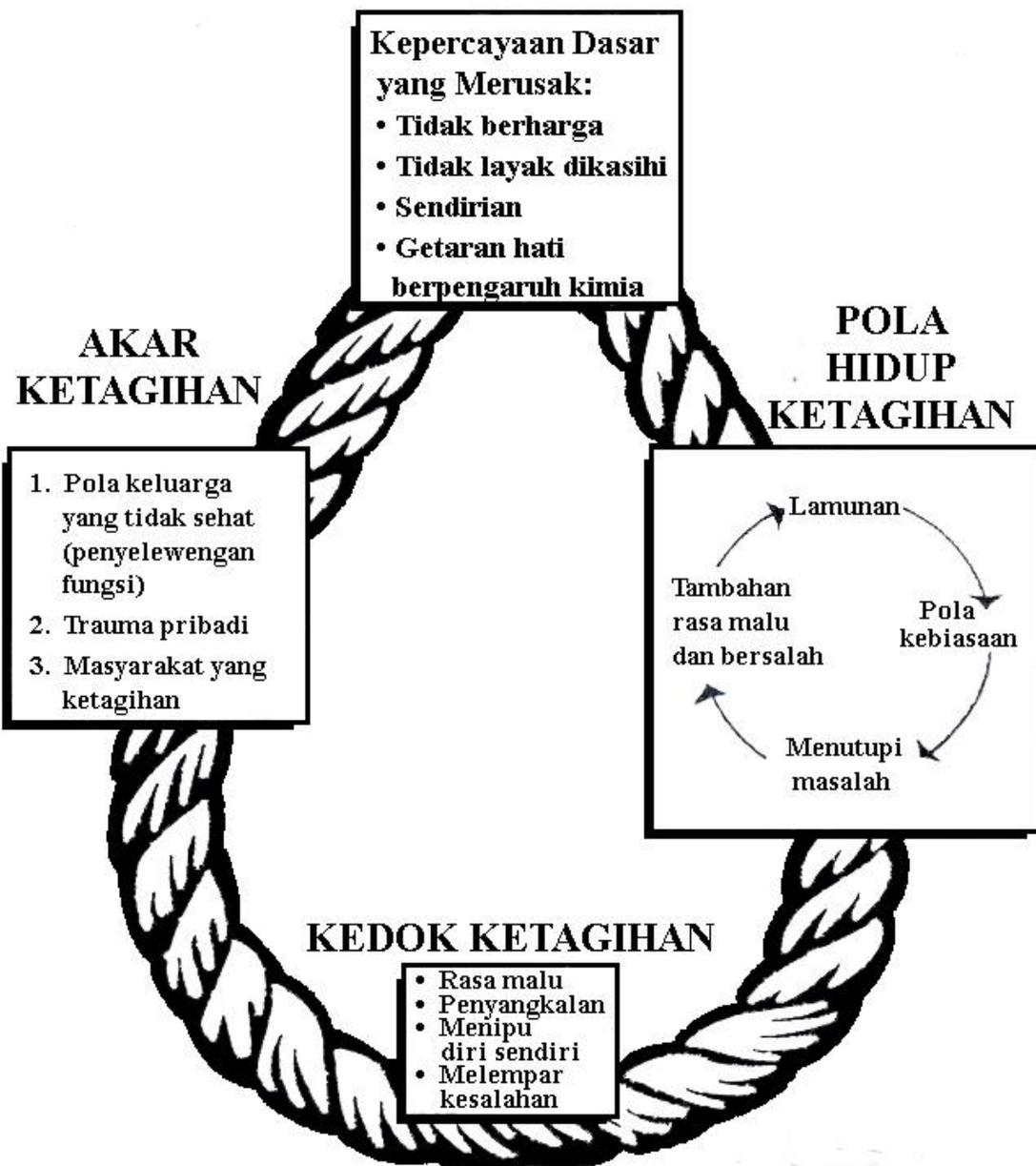
¹ Pola singkat ini mengenai ketagihan berdasarkan prinsip yang diadaptasi (dengan izin) dari seminar *Addictions and Pornography*, oleh Alfred Davis, disampaikan di Jakarta, November, 2003. Untuk informasi lebih lanjut, silakan menghubungi *Agape International*, 79 Kerr Street, Oakville, Ontario, Canada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