

Doa Keutuhan – Rencana untuk Sesi 2¹

©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 2. (About 2 hours)

CONNECTION (SAMBUNGAN): (10 menit)

- a. Buka dalam doa. (2 menit)
- b. Pertanyaan dari Sesi 1. (4 menit)
- c. Pengalaman sejak Sesi 1, termasuk pengalaman dengan Modul 2 – hanya menceritakan cerita Anda sendiri, bukan cerita orang lain. (4 menit)

CONTENT (BAHAN POKOK): (66 [+7] menit)

Mengulangi konsep-konsep dari Sesi 1, lalu melanjut ke Sesi 2.

Diulangi dari Sesi 1: (10 + 5 menit)

1) **5 langkah dasar Doa Keutuhan:**

- a) **Menawan** (menyadari) perasaan, pikiran dan tindakan Anda yang negatif
- 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
- d) **Menerima** pandangan-Nya, pertama-tama di akar masalah, bila ada akar
- e) **Menerapkan** pandangan ini dalam hidup sehari-hari.

K [kunci]: Menawan, Membawa, Mencari Akar, Menerima, Menerapkan
Tuhan senang berbicara kepada orang.

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
Contoh: Keyakinan salah: “Saya selalu akan gagal.”

4) **Tujuan Doa Keutuhan:**

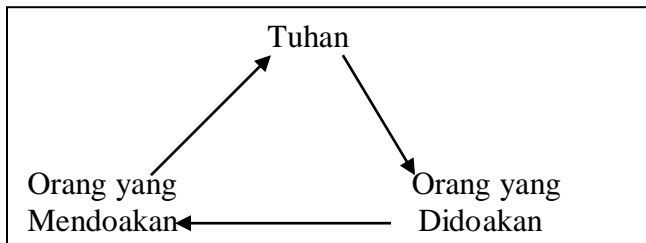
- a) **Mengasihi Tuhan** dengan *segenap* hati, kekuatan dan pikiran (hubungan Tuhan tambah erat).
- b) **Mengasihi orang lain** seperti diri sendiri (hubungan dengan orang lain tambah *sehat*).

¹ Warna hitam – bahan peserta, Warna biru – catatan fasilitator, Warna ungu – perkiraan waktu

- c) **Berbuah** dalam
 - i) PI, pemuridan dan pelatihan kepemimpinan
 PI: ***Menghancurkan halangan, Mengerti masalah sering mirip, Mendengar cerita dan masalah, menawar berdoa*** dalam nama Isa Al Masih (***menjelaskan, berdoa***), ***Melanjut (menawar memperkenalkan, jangan mendorong)***
 - 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**



↑ **Perasaan** (misalnya dalam ingatan)
Keputusan (seperti mengampuni)
Permohonan (seperti meniadakan sumpah negatif)

- e) **Tuhan yang memimpin** (bukan kita!).
- f) **Kita bermitra dengan Tuhan** dan belajar:
 - i) *Berdiam dan*
 - ii) *Mendengar - Kepada Tuhan; Kepada orang yang didoakan – untuk apa yang perlu ditawan dalam doa.*

Mengulangi 5 langkah dasar.

Dalam beberapa contoh yang berikut : (1) Apa isu-isu yang mungkin baik ditawan? (2) Apa yang mungkin cocok berdoa untuk bagian pertama?:

- 1) *Saya marah sekalai terhadap bos saya karena dia tidak memenuhi janjinya. (marah, mengampuni; Dia merasa apa saja pas sebelum dia mulai merasa marah?)*
- 2) *Saya sulit tidur tadi malam. (Belum jelas; Mengapa?)*
- 3) *Harapan saya untuk dapat pekerjaan itu, tetapi tidak ditawarkan. (Belum jelas; Bagaimana perasaan mengenai itu?)*
- 4) *Saya takut PI, khususnya kepada orang _____. (mengapa; Takut mengenai apa? Kapan mulai merasa seperti ini?)*
- 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.**

Seperti contoh-contoh dalam mainan peran Sesi 1.

7) **Pertanyaan**

Sesi 2. (51 [+7] menit) (atau tambah bahan dalam #1 dan #2 ke Sesi 1)

- 1) Penjelasan lanjut mengenai proses: (8 menit)
 - 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.
 - i) **Menawan pikiran – termasuk perasaan – dan membawa kepada Tuhan**
 - (1) Kuasa Tuhan (salib, kebangkitan)
 - (2) Menyembunyikan tidak akan menolong
 - 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 teman ↔ teman** 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. **Takut, marah, gelisah, dll. Misalnya kaki atau tangan mereka bergerak terus.**
 - 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. “Care but don’t carry.”
- 2) Modul 1 (hl. 8-9) – Prinsip-prinsip untuk: (3 menit)
 - 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) (8 menit)
 - 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** (merasa kosong) 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

Contoh: waktu lahir, kecil, remaja, menika, anak pertama lahir, dll.

Berdoa untuk kelas. (Memakai contoh doa pembukaan dan doa penutup dari Modul 1.)

- 4) Modul 6B (hl. 60-64) – **Langkah-langkah untuk menggarap luka batin berdasarkan keyakinan salah** (hl 61): (12 menit)

a) Doa pembukaan hl. 8

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

Contoh: Saya selalu akan gagal.

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

(2) Memohon supaya Tuhan menunjukkan peristiwa yang baru terjadi yang memicu perasaan negatif itu. **Bos saya menkritik pekerjaan saya.**

(3) Memohon supaya Tuhan menunjukkan pikiran/keyakinan dalam peristiwa itu. **Saya selalu akan gagal.**

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

i) **Perasaan** negatif

(1) Merasakan dan memikirkan (sejauh mana Tuhan inginkan) perasaan negatif dan pikiran/keyakinan itu. **Putus asa. Saya selalu akan gagal.**

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

(1) Memohon supaya Tuhan memunculkan saat pertama kali (atau saat kunci atau kebiasaan) Anda merasa seperti itu. **Waktu saya kecil bapak saya sering menkritik hasil pekerjaan saya. Suatu hari saya membuat sesuatu. Dia melihat, terus berkata "Gagal terus."**

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. **Saya selalu akan gagal. Lebih baik tidak berusaha.**

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.

(Mungkin melalui ayat, pikiran, gambar, suara, atau bentuk lain.) **Phil 4:13**

“Segala perkara dapat ku tanggung di dalam Dia yang membuat kekuatan kepada ku.” **Berusaha bersama Tuhan. Dia penolong.**

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

(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. **Mengampuni ayah, masalah sumpah (rencana untuk belajar isu ini dalam sesi 3)**

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

Sedih (hl 5 dalam bahan ini)

- (6) Menerima pandangan Tuhan dalam peristiwa yang memicu perasaan negatif. Hanya sedikit dalam hasil pekerjaan saya yang sebenarnya perlu diperbaiki. Saya mampu. ☺
- e) **Menerapkan:**
 (1) Memohon supaya Tuhan mengungkapkan bagaimana kebenaranNya diterapkan dalam kehidupan sekarang dan seterusnya. **Kerja sama dengan Tuhan. Hafalkan Phil 4:13. Serahkan hasil pekerjaan ke tangan Tuhan.**
- 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 (hl 8)
 i) Tindak lanjut: Lihat Modul 1 dan hl 62-63.

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

Catatan: Kalau orang yang didoakan **mengalami kesusahan mengetahui apa yang dia rasakan**, mungkin dia pernah **bersumpah** (Sesi 3) seperti "Saya tidak akan merasa apa-apa lagi." Mungkin juga ada ingatan yang berkaitan. Sering menolong kalau orang seperti itu **memutuskan** dalam doa bahwa mau merasa sesuai yang Tuhan inginkan. (Tuhan yang menjaga perasaan mereka – seperti **pintu kain nyamuk** – yang cocok diterima bisa masuk, yang kurang cocok tidak bisa masuk). Sering orang seperti ini merasa bahwa: "Kalau saya buka pintu perasaan saya, saya pasti kewalahan. Jadi lebih baik pintu tetap tutup." Selain menggarap sumpah atau keputusan (kalau ada), mungkin juga orang itu akan perlu belajar lebih lagi mengenai perasaan-perasaan mereka sendiri (karena masih mengalami, hanya dulu disembunyikan.)

Catatan: (1) Hal pertama yang muncul dalam pikiran biasanya hal yang perlu ditawan.

(2) Menawan dan memohon sesuatu.

(3) Berterimakasih terus.

- 5) Modul 6A (hl. 59) – **Langkah-langkah untuk mengundang Tuhan menanggung perasaan yang tidak menyenangkan** berdasarkan sesuatu yang benar: (Dapat juga tercampur dengan 6B.) (5 menit)
- 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. **Menurunkan dengan contoh tadi. Sedih karena perkataan ayah.**
 (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: (5 menit)**

- 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. **Marah karena takut akan gagal**.
 - (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** dan/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 (**kalau masih ada**). (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). (3 menit)]**

- a) **Menggarap setiap peristiwa** yang belum penuh rasa damai. (Lihat 6B.)
- b) Memohon supaya **Tuhan menanggung semua beban** yang ada dalam trauma.
- c) **Menggarap** isu pengampunan orang, rasa kehilangan, rasa takut, dan **isu lainnya**.
- d) **Mengusir** semua roh jahat yang berkaitan dengan trauma.

Contoh: Pendeta dituduh oleh orang yang dia menolong. Walaupun tuduhan tidak benar, dia merasa bawah namanya dihancurkan (karena tuduh disebarkan).

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

- 8) [**Langkah-langkah khusus untuk menggarap kehilangan seseorang atau sesuatu:** (hl 66). (4 menit)]
- 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.** (hl 65)
 - 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.** Contoh: adik waktu jodohnya meninggal.
 - 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.

Mainan peran – Ibu Eti – Bagian 1. Dengarlah apa yang mungkin cocok ditawan dan didoakan. (10 menit)

CHALLENGE (TANTANGAN): (11 menit)

- Pertanyaan (5 menit)
 - Baik kalau mengingat 5 langkah dasar, dan kunci-kunci dari setiap isu. Mengulangi. (1 menit)
 - Apa saja situasi yang cocok untuk menerapkan prinsip-prinsip ini? Respon pendek (2 menit)
- Catatan (3 menit):

(1) Juga dapat memakai prinsip-prinsip ini untuk **sehari-hari** (Apa pendapat Tuhan sekarang? Dia berada di mana? Dia ingin lakukan apa?) **Perkacapan 3 arah (dan 2 arah) – sering berdoa dan mendengar.**

(2) Dan dapat memakai prinsip dan langkah untuk hal-hal yang mungkin dianggap **sepele**. Misalnya: frustrasi karena orang lain tidak menemuhinya, masalah uang, merasa kewalahan dalam pekerjaan yang bertumpuk, merasa kecewa dalam hasil pelayanan, merasa frustrasi karena tindakan orang lain.

(3) **Kalau tidak ada akar yang berkaitan**, masih memohon supaya Tuhan menyatakan pandangan Dia.

(4) Orang dapat memakai langkah-langkah doa ini **sambil** berjalan, bekerja (seperti mencuci piring), berolahraga, dsb.

CHANGE (PERUBAHAN): (27 menit)

- Latihan dalam kelompok (berdua atau bertiga – 1 yang diam) – murid mendoakan murid lain dengan prinsip dan langkah dasar doa keutuhan, pelati menolong kalau ada pertanyaan. (15 menit) Lihat langkah-langkah yang cocok. Juga melihat contoh doa pembukaan dan doa penutup. **Doakan dulu (termasuk untuk menggarap hal yang dianggap sepele).**
- Pertanyaan (5 menit)
- Doa penutup dan Follow-up (3 menit) **Memohon supaya Tuhan mengurapi.**
- Melatih!**
- 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). (1 menit)
- Pengumuman (3 menit)