

Doa Keutuhan – Rencana untuk Sesi 3¹

©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 3. (Sekitar 2 jam)

CONNECTION (SAMBUNGAN): (10 menit)

- Buka dalam doa. (2 menit)
- Pengalaman Doa Keutuhan – hanya menceritakan cerita Anda sendiri, bukan cerita orang lain. (4 menit)
- Pertanyaan dari Sesi 1&2. (4 menit)

CONTENT (BAHAN POKOK): (61 [+19] menit)

- Dasar alkitabiah (2 menit) - 2 Korintus 3:18 “*Dan kita semua mencerminkan kemuliaan Tuhan dengan muka yang tidak berselubung. Dan karena kemuliaan itu datangnya dari Tuhan yang adalah Roh, maka kita diubah menjadi serupa dengan gambar-Nya, dalam kemuliaan yang semakin besar.*”
 - Pengikut Yesus **dapat berubah** dalam bagian macet (walaupun sudah lama macet) (Transformasi, tambah dewasa)
 - Ada **banyak cara** yang Tuhan memakai untuk menjadi umatnya serupa dengan gambar-Nya. Doa keutuhan **salah-satunya**.
- Mengulangi beberapa konsep dari Sesi 1 dan 2 (5+5 [+7] menit), terus menjelaskan konsep Sesi 3 (49 [+12] menit)

Diulangi dari Sesi 1: (5 menit)

1) 5 langkah dasar (K) doa pemulihan dan pemuridan:

- 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

Catatan: Saya sering berterimakasih dalam setiap langkah, untuk hasil langkah sebelumnya.

2) Kalau sukacita kita hilang *atau* kalau ada pikiran atau tindakan tidak benar, itu suatu tanda ada sesuatu yang perlu kita garap. (seperti tikus dalam rumah - merusak)

3) Langkah pokok (K) 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).

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

- iii) **Keyakinan salah** dalam ingatan
- d) **Menerima** pandangan Tuhan
- e) **Menerapkan**.

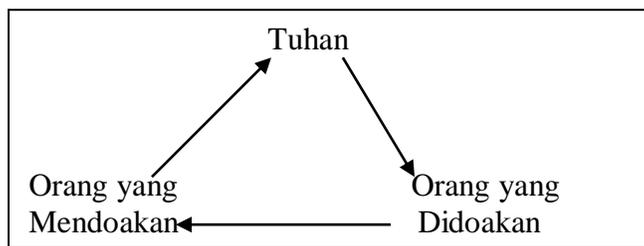
K: *Menawan, Membawa, Mencari Akar (Perasaan, Ingatan, Keyakinan salah), Menerima, Menerapkan*

4) **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.** Prinsip pokok: **Bermitra dengan Tuhan untuk menolong orang yang didoakan bertumbuh dalam hubungan erat dengan Tuhan dan mendengar pandangan Tuhan mengenai akar masalah dll.**

Catatan: Suatu bagian dalam bermitra bersama Tuhan adalah mengajar sesuatu kalau orang yang didoakan belum mengerti apapun mengenai itu.

- c) **Menawan pikiran dan menggarapnya** (termasuk perasaan dan dasar tindakan)
- d) **Doa 3 arah**



↑
Perasaan
Keputusan
Permohonan

- 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!**

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: (5 [+7] menit)

1) Penjelasan lanjut mengenai proses:

- a) **Semua pengikut Yesus** bisa 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.)

Catatan: **Kalau orang yang didoakan tidak mau meneruskan prosesnya**, mungkin dia tidak akan mendengar suara Tuhan. (Walaupun Tuhan masih bicara dan ingin dia mendengar.) Juga ada beberapa hal lain yang dapat **menghambat** orang mendengar suara Tuhan. (Lihat Modul 1.)

- 2) **Kunci (K) untuk mengganti kutuk keluarga dengan berkat Tuhan**
 - a) *Terima berkat*
 - b) *Kutuk diubah menjadi suatu berkat*
- 3) **Kunci (K) untuk luka batin berdasarkan keyakinan salah:**
 - a) *Menawan*
 - b) *Membawa*
 - c) *Mencari akar*
 - (1) *Perasaan*
 - (2) *Ingatan*
 - (3) *Keyakinan salah*
 - d) *Menerima*
 - e) *Menerapkan*
- 4) **Kunci (K) untuk mengundang Tuhan menanggung perasaan yang tidak menyenangkan berdasarkan sesuatu yang benar:**
 - a) *Tuhan menanggung beban*
 - b) *Berikan beban kepada Tuhan.*

Pengalaman: Sukaciti dicuri. Merasa hampa dan kecewa. Banyak hal yang mengecewakan yang belum diserahkan kepada Tuhan dengan sepenuhnya. Waktu diserahkan sukacita kembali. Juga berkaitan dengan batas wajar (termasuk cukup beristirahat). **Penting serahkan hasilnya.**
- 5) **Kunci (K) untuk menggarap perasaan amarah:**
 - a) *Amarah bukan perasaan dasar.*
 - b) *Menggarap perasaan dasar: bisaanya frustrasi, ketakutan, malu, atau sakit hati.*
- 6) **Kunci (K) untuk mencari kesembuhan ilahi akibat trauma: (hl 70).**
 - a) *Menggarap setiap peristiwa*
 - b) *Tuhan menanggung semua beban*
 - c) *Mengusir semua roh jahat.*
- 7) **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.*
- 8) [Apa saja situasi yang cocok untuk menerapkan prinsip-prinsip ini? dari pengalaman sendiri, dari konseling atau menemani orang (sesuai rahasia).]

[Mainan peran – fasilitator menjadi orang yang didoakan, namanya Ibu Eti (atau Bp. Asep). Murid mendoakan (secara bergiliran) dan memakai bahan dari kelas ini dan Modul 6 (hl 64 dan Lampiran 3). (7 menit)]

Ibu Eti (atau Bp. Asep) merasa marah karena tindakan anaknya. Apa yang cocok didoakan? Di belakang marah itu adalah rasa malu dan takut ditolak. Dia juga kurang percaya diri. Isu-isu lain (yang belum dipelajari) yang mungkin muncul adalah:

- *Tidak mau mengampuni (anaknya, dirinya, dan orang tuanya);*
- *Membuat sumpah ("Anak saya akan selalu bertindak dengan baik. "),*
- *Merasa dikutuk (Tidak akan berhasil.)*
- *Masalah dosa (mementingkan diri sendiri)*
- *Mempunyai pola kebiasaan kurang sehat (keturunan dari orang tua - cara mendidik anak).]*

Sesi 3. Pengampunan (Modul 7-8), Sumpah (Modul 5.A.2), Merasa dikutuk (Modul 5.B.2), Masalah dosa dan okultisme (Modul 4), PI (49 [+12] menit)

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) (3 menit)

- Anda *mempunyai belas kasihan* kepadanya.
- Anda *tidak berkata-kata negatif* tentang dia.
- Anda *bisa memberkatinya dengan bebas*.
- Anda *dibebaskan dari semua kepahitan, amarah dan kebencian* terhadapnya.
- Anda *tidak menuduh, menyalahkan atau menghakimi* dia.
- Anda *tidak membalas dendam dan tidak menuntut dia membayar hutang budi*.
- Anda *melepaskan supaya pelanggaran berlalu*. *Diserahkan kepada Tuhan supaya Dia yang urus*.

b) Apa saja **tanda-tanda** yang menunjukkan bahwa Anda **belum mengampuni sepenuhnya** seseorang? (hl 72) (2 menit)

- Anda masih *mempunyai perasaan negatif* terhadap dia.
- Anda *berkata-kata negatif* tentang dia.
- Anda *mengutuk* dia.
- Anda *merasa pahit, marah atau benci* kepadanya.
- Anda *menuduh, menyalahkan atau menghakimi* dia.
- Anda *ingin membalas dendam atau menuntut dia membayar hutang budi*.
- Anda *mengingat-ingat pelanggaran* yang telah dilakukannya. *Masih mencoba mengurus sendiri*.

2) Mengampuni orang berarti masalah dan akibatnya diserahkan kepada Tuhan, tidak berarti orang itu benar atau harus dipercaya lagi. (1 menit)

Cerita (pengampunan bukan sama dengan kepercayaan): Misalnya ada perampas yang pernah masuk ke rumah seseorang dan mencuri sesuatu, lalu ditangkap. Mengampuni dia bukan berarti akan menundang dia dan teman-temannya ke rumah itu, lalu semua orang lain pergi!

3) 3 bagian yang berkaitan dengan mengampuni orang: (1 menit)

- Mengusir roh jahat*
- Mengampuni dosa* (dan mempunyai belas kasihan untuk kelemahan dan luka batin)
- Menerima orang*. (dengan batas yang sehat)

4) Langkah-langkah untuk mengampuni orang lain: (hl 74) (9 menit)

- Doa pembukaan
- Menawan** pikiran Anda (2 Korintus 10:4-5).
 - Memohon supaya Tuhan menunjukkan nama-nama **siapa yang Anda perlu mengampuni**.
 - 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.

*Ilustrasi "bola, karet, dan kayu": Memohon supaya Tuhan menyatakan: "Apakah orangnya siap melepas semua masalah, atau apakah masih ada yang sulit dilepas - seperti karet menarik bola kembali ke kayu?" [Ini semacam mainan anak-anak. Ada kayu yang dipegang. Ditempel ke kayu itu adalah karet yang kira-kira 30 cm panjangnya. Di ujung karet itu adalah bola kecil. Tujuan untuk terus memukul bola dengan kayu. Karet menarik bola terus kembali ke kayu itu.] Kalau ada yang sulit dilepas, isu-isu yang berkaitan dengan **mengapa** perlu digarap. Sesudah digarap, memohon supaya Tuhan mematahkan karet itu. (Contoh isu-isu tercakup: percobaan untuk melindungi diri sendiri atau membalas dendam.)*

- (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.

Catatan: Untuk **masalah yang lebih berat**, termasuk pola tidak sehat seperti salah menggunakan orang lain, dapat perlu **proses** (lebih dari satu kali berdoa) untuk mengampuni dengan sepenuhnya. Selain mengampuni, juga perlu menggarap isu lain yang berkaitan bersama Tuhan. Bisa banyak **isu yang berkaitan**, termasuk merasa sedih, merasa kecewa, akibat-akibatnya, trauma, kehilangan, membangun batas wajar, pola kebiasaan tidak sehat, dsb. Misalnya, kalau ada pola kebiasaan yang tidak sehat, sering ada trauma dan isu lain yang perlu digarap.

Mungkin masalah dan akibat akan **disadari tahap demi tahap**. Kalau ada yang baru disadari, menggarap itu bersama Tuhan (dan menajak orang lain untuk menolong/mendoakan, kalau ingin).

Langkah (1) untuk mengampuni orang adalah **memilih** untuk mengampuni semuanya, langkah demi langkah. Langkah (2) adalah, **menjalani**.

Kalau Anda **masih dalam keadaan** kurang sehat dengan orang yang sulit, mungkin **terus** akan ada banyak hal yang Anda **perlu ampuni**. Ini juga berkaitan dengan membangun **batas-batas sehat**. (nanti dalam bahan ini)

Contoh dari tadi: marah kepada anaknya. [Ibu Eti (atau Bp. Asep) merasa marah karena tindakan anaknya. Di belakang marah itu adalah rasa malu dan takut ditolak. Dia juga kurang percaya diri.]

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) (7 menit)
Sebagian dari langkah-langkah ini juga cocok dipakai untuk mengampuni orang lain.

- 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.**

Contoh: Merasa pilihannya hanya untuk merasa marah atau merasa tidak berharga.

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

6) **Langkah-langkah khusus untuk menggarap sumpah:** (5.A.2. hl. 34) (3 menit)

- 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**

Contoh dari tadi: Sumpah: "Anak saya akan selalu bertindak dengan baik." (Sebenarnya sebagian ini diluar kontrol dia. Tetapi memang sebagai orang tua dia harus bertanggungjawab untuk bagian dia.)

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

7) **Langkah-langkah khusus untuk menggarap perasaan dikutuk:** (5.B.2. hl. 44) (4 menit)

- 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.

Contoh dari Sesi 2: *merasa dikutuk (Tidak akan berhasil.) dan membuat sumpah (Tidak akan mencoba berhasil.)*

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) (2 menit)

- 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.

Contoh dari tadi: Ibu Eti (Bp. Asep) mementingkan diri sendiri, memarahi anak dengan kelebihan.

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

9) [Langkah-langkah untuk menggarap dosa seksual: (hl. 24-25, 53-54) (3 menit)

- 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.
- f) Doa penutup
- g) 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.
- h) 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.

10) [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.) Catatan: Sebagian dapat digarap dalam doa. Sebagian mungkin akan perlu diajar. Baik juga kalau ada teladan. (4 menit)

- 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.**

Contoh: Ibu Eti (Bp. Asep): bagaimana mendisiplin anak dengan baik. (Juga mungkin dia perlu belajar cara baik untuk mendidik anak.)

K: Carilah, Pakailah]

Catatan: Juga ada masalah kecapaian perasaan yang bisa berkaitan dengan batas-batasnya. Kalau ada masalah ini, sering kali sebabnya sudah lama terlalu sibuk dan kurang istirahat.

11) **[Langkah-langkah untuk menggarap masalah okultisme:** (Modul 4, hl. 28) (1 menit) (Dianjurkan agar Anda melakukan proses ini bersama pengikut Yesus lain yang cukup dewasa rohani.)]

Mainan peran Ibu Eti – bagian 2. (10 menit)

Pola untuk melanjutkan proses doa keutuhan dalam berberapa sesi: (2 menit)

(1) Menutup sesi doa keutuhan kalau belus selesai menggarap sesuatu: yaitu memohon supaya Tuhan:

- (a) Melindungi orang yang didoakan dan bagian dalam mereka yang masih terluka
- (b) Segera memulihkan bagian dalam mereka yang masih terluka.

(2) Melanjut doa keutuhan kali berikut: yaitu bertanya kepada Tuhan

- (a) **Sudah sampai kemana?**
- (b) **Sekarang Tuhan mau mulai dimana?**

12) Bagaimana kita bisa memakai prinsip doa ini untuk PI? (Sebagian cocok – misalnya Modul 6 memohon supaya Tuhan bicara, menolong, dsb., sebagian kurang cocok – misalnya Modul 2 dan Modul 9 (mengampuni dan menerima diri sendiri karena sudah diampuni dan diterima Yesus (seteju dengan Dia) (2 menit)

Catatan: Mengusir roh jahat – jangan supaya “rumah” kosong dan lebih banyak kembali dan keadaannya tambah berat. Perlu perlindungan Yesus (ada untuk pengikut Yesus).

Mainan peran: Berdoa untuk orang yang belum mengikut Yesus. Dia mengalami banyak stres karena masalah keuangan. Latar belakang – rasa kehilangan mengenai masalah hubungan dalam keluarga, merasa tidak dihargai, merasa sumber-sumber keperluan terbatas ”limited good”, bersumpah untuk menyambar “grasp” dan tidak percaya kepada siapapun. (Proses: Biasanya lebih *sering menduga* di mana dalam prosesnya, dan lebih jarang bertanya kepada orang yang didoakan, jadi pola lebih seperti ini: berdoa sesuatu, lalu menunggu, lalu berdoa langkah berikut tampah bertanya dulu. Sesudah beberapa langkah, tutup doa dan bertanya. Lalu mulai lagi. Jadi *beberapa langkah disatukan*, lalu hasilnya dilihat sekalian. Sesudah itu mulai berdoa lagi. Mereka tidak usah ceritakan semua perincian, hanya garis besar. (2 [+5] menit)

CHALLENGE (TANTANGAN): (16 menit)

- Pertanyaan (5 menit)
- Baik kalau **mengingat 5 langkah dasar, dan kunci-kunci dari setiap isu**. Mengulangi. (2 menit)
- Dua hal: (1 menit)
 - (1) Buka dan tutup dalam doa, termasuk mengikat lalu mengusir roh jahat.
 - (2) Sering berterimakasih atas apa yang Tuhan melakukan dalam langkah sebelumnya.
- **Evaluasi** memakai mainan peran (role play)– dalam kelompok kecil (setiap kelompok memainkan satu mainan peran), lalu dibahas dalam kelompok besar. (5+3 menit)

Situasi:

1. Kemarin, waktu saya pulang, istri saya berteriak-teriak keras karena saya terlambat. Dia marah sekali karena saya lupa menelepon dia untuk mengasihtahunya. Saya ikut marah dan bicara keras kepada dia. Sampai sekarang kami sama sekali tidak berbicara lagi satu sama lainnya. Sulit sekali hidup bersama dia!
2. Kemarin saya meminjam 1 juta dari R, dan tadi R ke rumah saya dan mendesak saya agar uang itu cepat dikembalikan. Apakah saya boleh meminjam 1 juta untuk menyelesaikan masalah ini?
3. Saya selesaikan pekerjaan yang diberikan oleh atasan, tetapi dia selalu mengkritik saya. Orangnya tidak benar! Saya melakukan semua yang dia minta. Saya sangat benci orang begitu. Saya tidak akan mengampuni dia!
4. Saya sakit perut. Tolong doakan saya.

CHANGE (PERUBUHAN): (3 [+10] menit)

- Sesudah kelas ini, mungkin Tuhan ingin Anda **melakukan apapun dengan prinsip doa** ini? (3 menit)
 - **Mendoakan** mereka dan **memohon** supaya Tuhan menjelaskan kepada mereka keinginan Dia.
 - **Memohon** supaya muncul **orang yang mau melatih orang lain dalam prinsip ini** (yang sudah mengerti dan mempraktikkan (dengan diri sendiri dan untuk mendoakan orang lain) prinsipnya)
 - **Memohon** supaya masing-masing diberkati Tuhan; tetap belajar dan memakai prinsipnya – untuk diri sendiri dan untuk menolong orang lain; tetap maju dalam Tuhan dan hubungan intim dengan Dia; kalau sukacita hilang – (1) **Menawan** pikiran, (2) **Membawa** kepada Yesus, (3) **Mencari akar**, (4) Menggarap bersama Dia dan **memerima** pandanganNya, sampai kembali ke sukacita, dan (5) **Menerapkan** pandanganNya dan kebenaranNya dalam kehidupan sehari-hari)

- **[Berdoa** untuk kelompok-kelompok
- **Melatih** dalam kelompok (2 atau 3 orang). Murid mendoakan murid lain – cara bergantian, pelati menolong kalau diperlukan. (Kalau lebih dari 2 orang dalam kelompok, 1 yang didoakan, 1 yang mendoakan, yang lain diam dan berbisik ke yang mendoakan kalau ingin memasukan sesuatu). (10 menit)]