

Dari Gelap

Ke Dalam Terang

1 Petrus 2: 9

*Proses Menanggalkan Manusia Lama dan Mengenakan Manusia Baru
(Efesus 4:22-24)*

Doa Keutuhan

Bahan Dasar

Versi Ringkas

*“dan kamu akan mengetahui kebenaran, dan kebenaran itu akan memerdekakan kamu.”
(Yohanes 8:32)*

Diterjemahkan dari “Out of Darkness into Light Wholeness Prayer Basic Modules”
©2014, 2007, 2005, 2004 Freedom for the Captives Ministries
Semua ayat Alkitab dari Terjemahan Baru © Lembaga Alkitab Indonesia (Indonesian Bible Society), 1994
Boleh difotokopi untuk pemakaian pribadi
Tidak untuk diperdagangkan

Daftar Isi

Diterjemahkan dari “Out of Darkness into Light Wholeness Prayer Basic Modules”

©2007, 2005, 2004 Freedom for the Captives Ministries.

Boleh difotokopi untuk pemakaian pribadi.

Tidak untuk diperdagangkan.

| | Halaman |
|--|-----------|
| Garis Besar | 1 |
| Kata Pengantar | 2 |
| 1. Ringkasan dan Pengantar | 6 |
| Penggambaran Proses | 8 |
| Lampiran | |
| 1. Pedoman Memilih Modul Untuk Dipakai | 10 |
| 2. Kebebasan Dari Belenggu Keturunan | 12 |
| Penggambaran Proses | 14 |
| Lampiran | |
| 1. Daftar Dosa Keturunan, Pola Kebiasaan Negatif atau Sifat yang Diturunkan | 15 |
| 2. Daftar Kegiatan Rohani Diluar Isa Almasih | 16 |
| 3. Mengganti Kutuk Keluarga dengan Berkat Tuhan | 19 |
| Penggambaran Proses | 20 |
| 4. Mengakui dan Berpaling dari Dosa | 22 |
| Penggambaran Proses | 23 |
| Lampiran | |
| 1. Keterlibatan dalam Okultisme | 28 |
| Penggambaran Proses | 29 |

| | |
|---|-----------|
| 5. Mematahkan Benteng di Dalam Diri Sendiri | 30 |
| Penggambaran Proses | 31 |
| A. Membatalkan Keputusan Pribadi yang Bertentangan dengan Kehendak Tuhan | 32 |
| A.1. Penghakiman | 32 |
| Penggambaran Proses | 33 |
| A.2. Sumpah | 34 |
| Penggambaran Proses | 35 |
| A.3. Mengutuk – Sengaja dan Tidak Sengaja | 37 |
| Penggambaran Proses | 38 |
| A.4. Kesimpulan, Persepsi, Asumsi, Sikap, Harapan dan Bentuk Keputusan Lainnya | 41 |
| Penggambaran Proses | 41 |
| B. Mematahkan Akibat Serangan pada Jiwa | 42 |
| B.1. Merasa Dihakimi | 42 |
| Penggambaran Proses | 42 |
| B.2. Kutuk – Sengaja dan Tidak Sengaja | 44 |
| Penggambaran Proses | 46 |
| C. Mematahkan Kontrak Yang Bertentangan dengan Kehendak Tuhan | 47 |
| C.1. Hubungan Ketakutan | 47 |
| Penggambaran Proses | 48 |
| C.2. Hubungan Tidak Seimbang | 49 |
| Penggambaran Proses | 50 |
| C.3. Ikatan Emosional yang Tidak Sehat Lainnya | 51 |
| Penggambaran Proses | 52 |
| C.4. Hubungan Satu Daging | 53 |
| Penggambaran Proses | 54 |
| C.5. Perjanjian | 55 |
| Penggambaran Proses | 56 |

| | |
|---|-----------|
| 6. Luka Batin | 58 |
| A. Perasaan Tidak Menyenangkan Berdasarkan Sesuatu yang Benar | 58 |
| Penggambaran Proses | 59 |
| B. Luka Batin Berdasarkan Keyakinan Salah | 60 |
| Penggambaran Proses | 61 |
| Kertas Isian | 64 |
| Lampiran | |
| 1. Bersedih karena Kehilangan Seseorang atau Sesuatu | 65 |
| Penggambaran Proses | 66 |
| 2. Bila Perasaan Negatif adalah Amarah | 67 |
| Penggambaran Proses | 68 |
| 4. Mencari Kesembuhan Ilahi Akibat Trauma | 69 |
| Penggambaran Proses | 70 |
| 7. Mengampuni Orang Lain | 71 |
| Penggambaran Proses | 74 |
| Lampiran | |
| 1. Bila Anda Masih Merasa Tidak Bisa atau Tidak Mau Mengampuni Seseorang | 76 |
| 8. Mengampuni Orang Tua Anda | 78 |
| Penggambaran Proses | 80 |
| 9. Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri | 83 |
| A. Mengampuni Diri Sendiri | 83 |
| Penggambaran Proses | 86 |
| B. Menerima Diri Sendiri | 88 |
| Penggambaran Proses | 89 |

| | |
|---|------------|
| 10. Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat | 91 |
| Penggambaran Proses | 94 |
| Lampiran | |
| 1. Pola Putaran Angka Delapan | 96 |
| 2. Hidup diluar Rasa Takut | 98 |
| Penggambaran Proses | 100 |
| 3. Menyerahkan Kontrol (Menguasai) Tidak Sehat | 101 |
| Penggambaran Proses | 103 |
| 4. Mengatasi Perfeksionisme | 104 |
| | |
| 11. Menemukan Rasa Aman Sejati | 105 |
| Penggambaran Proses | 107 |
| | |
| 12. Hidup dalam Terang | 109 |
| Penggambaran Proses | 111 |
| | |
| Lampiran | |
| 1. Tidak Lagi Dikenakan Kuk Perhambaan – Diberdayakan oleh Kasih Tuhan | 113 |
| Penggambaran Proses | 114 |
| 2. Dalam Kristus Kita... | 118 |
| 3. Ayat-ayat Mengenai Hubungan Satu Dengan Lainnya | 120 |
| 4. Kebenaran untuk Hidup Sehari-hari | 121 |
| | |
| Bagan Tim Doa | 123 |

Garis Besar

Ringkasan dan Pengantar: Modul 1

Dari Gelap – Menanggalkan Manusia Lama

- **Bagian Luar**
 - *Belunggu Keturunan* – Modul 2
 - *Kutuk Keluarga* – Modul 3
- **Bagian Dalam**
 - *Dosa* – Modul 4
 - *Benteng Di Dalam Diri Sendiri* – Modul 5
 - *Luka Batin* – Modul 6

Ke Dalam Terang – Mengenakan Manusia Baru

- **Bagian Dalam**
 - *Pengampunan* – Modul 7, 8, dan 9
 - *Pola Kebiasaan Sehat* – Modul 10
 - *Rasa Aman Sejati* – Modul 11
- **Bagian Luar**
 - *Hidup yang Saleh dan Majunya Kerajaan Allah* – Modul 12

Langkah Dasar dalam Proses

- **Menawan** (menyadari) perasaan, pikiran dan tindakan Anda yang negatif
 - “*Dalam bagian mana saya sulit mengikuti jalanMu?*”
- **Membawa** hal-hal ini kepada Allah dan meminta-Nya untuk menyatakan suatu ingatan yang berhubungan dengannya, dari masa lampau yang dekat
 - “*Mengapa ini sulit untuk saya?*”
- **Mencari Akar:** Meminta Allah untuk menyatakan akar, yaitu pertama kali (atau pola) Anda berpikir, merasa dan/atau bertindak dengan cara ini
 - “*Kapan ini mulai sulit untuk saya?*”
- **Menerima** pandangan-Nya, pertama-tama di akar masalah, bila ada akar
 - “*Apa pandanganMu?*”, “*Apa kebenaranMu?*”
 - “*Prinsip alkitabiah mana yang cocok diterapkan untuk isu ini?*”
 - “*Bagaimana prinsip ini bisa diterapkan untuk isu ini?*”
- **Menerapkan** pandangan ini dalam hidup sehari-hari.

Pengantar

Hanya Dua Kerajaan

Ketika kabut menghilang, seorang peziarah menyadari bahwa *hanya ada dua kerajaan*. Ia menyangka bahwa ada kerajaan ketiga dan bahwa ia akan selamat di situ. Tetapi sekarang ia melihat bahwa tidak ada kerajaan ketiga. Ternyata itu suatu tipuan. Si jahat telah membuatnya terbelenggu.

Dengan rasa jijik ia lari ke salib dan meletakkan perisai yang dibuatnya sendiri. Dalam terang ia sekarang melihat bahwa perisainya yang lama penuh dengan lubang. Tidak mengherankan kalau perisai itu tidak pernah memberi perlindungan seperti yang diinginkannya. Semua yang diandalkan ternyata percuma.

Setelah meletakkan perisai yang tidak berguna yang telah dipegangnya erat, ia lari melalui pintu di dalam salib – pintu dari kerajaan kegelapan menuju Kerajaan Terang. Ia selalu bertanya mengapa ia tidak dapat melalui pintu itu dan menemukan kedamaian. Sekarang ia tahu – persisainya yang lama merupakan bagian dari kerajaan kegelapan yang tidak mempunyai tempat di Kerajaan Terang. Ia tidak dapat membawa perisai yang tidak berguna itu melalui pintu tadi – dan sebelumnya juga tidak mau meletakkan. Meletakkan perisai seolah-olah tidak mungkin atau tidak bijaksana, karena ia merasa sangat takut tanpa perisai itu. Ia mengira bahwa dengan menyerahkan perisai, berarti kekalahan dan kebinasaan. Tetapi sekarang, dengan sukacita ia melihat bahwa dengan meletakkan persisai dekat salib justru membawa kemenangan yang gemilang. Ia telah menukar senjatanya dengan senjata yang dimiliki Tuhan, tipuan dengan kebenaran, kesedihan dengan sukacita dan kekalahan dengan kemenangan.

Sekarang ia aman di Kerajaan Terang dan melihat ke sekelilingnya dengan minat dan sukacita yang makin bertambah. Tidak ada yang ditakutkan sekarang. Wajahnya bersinar, memancarkan sinar dari Raja yang Benar. Akhirnya ia berada di rumah. Dan tidak saja ia di rumah, tapi juga berpakaian kebenaran dan diberi perlengkapan senjata yang benar dan berguna. Dengan sukacita ia mengenakan senjata itu. Ia telah menemukan sesuatu yang benar. Akhirnya ia bebas dengan gemilang.

*“Tetapi kamulah bangsa yang terpilih, imamat yang rajani, bangsa yang kudus, umat kepunyaan Allah sendiri, supaya kamu memberitakan perbuatan-perbuatan yang besar dari Dia, yang telah **memanggil keluar dari kegelapan kepada terangNya yang ajaib**: kamu, yang dahulu bukan umat Allah, tetapi yang sekarang telah menjadi umat-Nya, yang dahulu tidak dikasihani tetapi yang sekarang telah beroleh belas kasihan.” (1Petrus 2: 9-10).*

Pengalaman peziarah ini hanya satu diantara banyak contoh. Kita dipanggil keluar dari kegelapan kepada terangNya yang ajaib, dengan semuanya yang dibawakan. *“Dan kita semua mencerminkan kemuliaan Tuhan dengan muka yang tidak berselubung. Dan karena kemuliaan itu datangnys dari Tuhan yang adalah Roh, maka kita diubah menjadi serupa dengan gambarNya, dalam kemuliaan yang semakin besar.” (2 Korintus 3: 18).* Disini ada beberapa hal-hal yang menakjubkan yang terjadi bila kita diubah menjadi serupa denganNya: **meletakkan upaya melindungi diri sendiri, memperoleh pandangan Tuhan, meletakkan beban, berjalan dalam kemenangan gemilang atas dosa, menyerahkan dengan sukacita semua yang bukan bagian dari Kerajaan Terang dan berjalan didalam sukacita dan pengharapan yang hidup.**

Prinsip-prinsip Dasar dari Modul-modul Ini

Suatu prinsip dasar untuk bahan ini adalah komunikasi dengan Tuhan - sumber yang diperlukan untuk hidup dan kesalehan kita (2 Petrus 1:3). Tuhanlah yang mempunyai kuasa menolong kita untuk hidup berkemenangan didalam Dia.

Kelima langkah dasar yang dipakai dalam buku “Dari Gelap Kedalam Terang” adalah:

- **Menawan** (menyadari) perasaan, pikiran dan tindakan Anda yang negatif
 - “*Dalam bagian mana saya sulit mengikuti jalanMu?*”
- **Membawa** hal-hal ini kepada Allah dan meminta-Nya untuk menyatakan suatu ingatan yang berhubungan dengannya, dari masa lampau yang dekat
 - “*Mengapa ini sulit untuk saya?*”
- **Mencari Akar:** Meminta Allah untuk menyatakan akar, yaitu pertama kali (atau pola) Anda berpikir, merasa dan/atau bertindak dengan cara ini
 - “*Kapan ini mulai sulit untuk saya?*”
- **Menerima** pandangan-Nya, pertama-tama di akar masalah, bila ada akar
 - “*Apa pandanganMu?*”, “*Apa kebenaranMu?*”
 - “*Prinsip alkitabiah mana yang cocok diterapkan untuk isu ini?*”
 - “*Bagaimana prinsip ini bisa diterapkan untuk isu ini?*”
- **Menerapkan** pandangan ini dalam hidup sehari-hari.

Prinsip-prinsip ini memudahkan beberapa hal, yaitu:

- Menawan (menyadari) perasaan, pikiran dan tindakan Anda yang negatif
- Mendengarkan Tuhan
- Memperoleh pandanganNya
- Menguji setiap hal dengan Alkitab
- Mengasihi Tuhan dan FirmanNya
- Menyerahkan seluruh keberadaan kita kepada Tuhan
- Mematuhi Tuhan
- Bertumbuh dalam kearifan dan pengetahuan
- Bertumbuh dalam keakraban dengan Tuhan
- Mengasihi orang lain
- Hidup dalam kemenangan yang menggembirakan

Pusat dari prinsip-prinsip dasar adalah salib Kristus, kebangkitanNya dan pemberdayaan oleh Roh Kudus. Terjalin dengan ini adalah kebenaran bahwa hanya ada dua kerajaan: terang dan kegelapan. Segala sesuatu yang bukan bagian dari Kerajaan Terang adalah bagian dari kerajaan kegelapan. Segala hal yang menyangkut kerajaan ketiga mengenai perlindungan terhadap diri sendiri (atau hal lainnya) sebenarnya adalah bagian dari kerajaan kegelapan.

Prinsip-prinsip dasar bekerja sejalan dengan pemuridan. Bila pemuridan adalah seperti berjalan menaiki tangga, maka prinsip-prinsip dasar dapat menolong seseorang untuk naik ke tahap berikutnya. Misalnya, bila seseorang terpaku pada suatu pola perilaku yang tidak sehat dan kemudian ia pindah ke pola perilaku sehat yang baru, maka ini membawanya ke tahap yang lebih tinggi. Pola baru ini perlu dijalankan agar menjadi suatu kebiasaan. Ini merupakan bagian dari pemuridan.

Warisan Kita

Yang juga menjadi pusat dari prinsip-prinsip dasar adalah kenyataan bahwa *pengharapan yang hidup dan sukacita yang tak tergambarkan* (akibat keselamatan kita) adalah bagian dari warisan kita dalam Kristus. Hal ini merupakan bagian dari warisan sekalipun kita berada ditengah percobaan yang menyedihkan. (Konsep ini diajarkan di 1 Petrus 1: 3-9).

Bila kita tidak hidup dalam pengharapan yang hidup dan sukacita yang tak tergambarkan sebagai warisan kita, maka ada sesuatu yang salah. Kita telah dirampas. Dan ada baiknya melakukan sesuatu terhadap masalah ini!

Hati Kita

“Hukum yang terutama dan yang pertama” adalah *“Kasihilah Tuhan, Allahmu dengan segenap hatimu dan dengan segenap jiwamu dan dengan segenap akal budimu”* (Matius 22: 37). Semakin hati kita dibebaskan (diubah sesuai dengan rupaNya), semakin kita mampu mengasihi Tuhan dan mengikuti jalanNya. *“Aku akan mengikuti petunjuk perintah-perintahMu, sebab Engkau melapangkan hattiku”* (Mazmur 119: 32).

Fokus dari modul-modul ini adalah *hati yang berubah*. Untuk memudahkan perubahan dalam hati, kebanyakan modul ini terjalin dengan “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”. Modul-modul ini menolong kita untuk mengenali apa yang terjadi dalam hati kita dan membawanya kepada Tuhan. Ketika kita melakukan hal ini, banyak hal baik yang terjadi, termasuk: memperoleh pandangan Tuhan, meletakkan beban kita dan menyerahkan segala sesuatu yang tidak sesuai dengan hidup dalam Terang. Ketika kita berhubungan dengan Tuhan dengan hati kita, kebenarannya akan masuk ke bagian-bagian terdalam dari keberadaan kita. Hal ini membuat kita makin lama makin serupa denganNya.

Bila sakit hati masa lalu tidak diselesaikan, maka hal ini cenderung mewarnai masa kini seseorang. Membawa sakit hati kita ke salib dan disana mencari pertolongan yang benar, maka jiwa kita dipenuhi dengan kedamaian. Tidaklah sehat untuk bergelimang dalam masa lalu. Akan tetapi, mengakui sakit hati masa lalu dan membawanya ke salib dan menyerahkannya kepada Yesus menolong orang untuk *benar-benar* hidup dalam masa kini alih-alih masa lalu. *“Serahkanlah segala kekuatiranmu kepada-Nya, sebab Ia yang memelihara kamu”* (1 Petrus 5: 7).

Kebenaran Tuhan

“dan kamu akan mengetahui kebenaran, dan kebenaran itu akan memerdekakan kamu” (Yohanes 8: 32). Tujuan dari modul-modul ini adalah supaya orang dapat mengalami kebenaran Tuhan di *hati*. Semakin hati kita mengalami kebenaran, semakin kita benar-benar dibebaskan. Hal ini termasuk:

- Memperoleh pandangan Tuhan ditempat dimana dulu terdapat “kepercayaan palsu”. Misalnya, *mengalami* pengertian bahwa kita dikasihi Tuhan alih-alih bahwa kita adalah orang yang tidak dikasihi.
- Mengenali sumpah-sumpah masa lalu, keputusan dan pilihan yang pernah kita buat, yang sekarang ingin dipatahkan (dengan kuasa Tuhan).
- Meletakkan beban kita.
- Meletakkan upaya kita untuk melindungi diri sendiri.
- Mengenakan perlengkapan senjata kudus dari Tuhan.

Kemuliaan yang Terus Bertambah

Prinsip-prinsip ini telah memberikan kebebasan dan sukacita kepada ratusan orang, karena mereka telah mengalami kebenaran Tuhan didalam hati mereka yang terdalam. Mereka telah diubah dengan mulia (dengan kemuliaan yang terus bertambah) karena kebenaran telah membentuk kembali pola hidup mereka.

Semoga Tuhan memberikan kepada Anda kebebasan yang mulia, ketika Anda bertemu dengan Dia disaat Anda membutuhkan.

Modul 1: Ringkasan dan Pengantar

Tujuan dari modul-modul dasar ini adalah:

*Memberdayakan pengikut-pengikut Yesus menjadi rekan sekerja Allah,
untuk melihat Dia memperoleh kemuliaan,
karena banyak orang yang tadinya terbelenggu secara rohani dan oleh perasaan negatif
dibebaskan untuk hidup dalam kebenaran.*

Suatu prinsip dasar untuk modul-modul ini adalah komunikasi dengan Tuhan - sumber yang diperlukan untuk hidup dan kesalehan kita (2 Petrus 1:3). Tuhanlah yang mempunyai kuasa menolong kita untuk hidup berkemenangan didalam Dia.

Modul-modul ini ditulis bagi pengikut-pengikut Yesus. Pengikut-pengikut Yesus dapat memakai prinsip-prinsip ini untuk memudahkan pertumbuhannya dalam Kristus. Pengikut-pengikut Yesus dapat juga memakai prinsip-prinsip ini (sebagai teman, pembimbing, pendeta, penasihat, atau pengikut Yesus biasa) untuk menolong pengikut Yesus lainnya. Beberapa prinsip dapat juga dipakai untuk menolong mereka yang belum menikut Yesus.

Bila orang mempunyai masalah, mereka seringkali mencari jalan keluar. Modul-modul ini dirancang untuk menolong mereka menemukan jalan yang *mengangkat*. “Jalan yang mengangkat” ini adalah hidup dalam realitas yang semakin bertambah tentang *siapa* diri kita sebagai pengikut Yesus, dan *apa* yang telah diberikan kepada kita melalui Dia. Kita akan semakin menyadari bahwa “*Karena kuasa ilahi-Nya telah menganugerahkan kepada kita segala sesuatu yang berguna untuk hidup yang saleh oleh pengenalan kita akan Dia, yang telah memanggil kita oleh kuasa-Nya yang mulia dan ajaib*” (2 Petrus 1:3).

Belajar Memakai Modul-Modul Ini

Bila Anda ingin memakai modul-modul ini untuk menolong orang lain, *pertama-tama pakailah modul-modul ini untuk diri Anda dulu*. Carilah kesembuhan untuk masalah Anda sendiri, bila perlu. Kenalilah prinsip-prinsip dalam tiap modul. Terapkanlah sesuai dengan situasi Anda.

Bila Anda mulai menerapkan modul-modul ini untuk diri sendiri, mintalah kepada pengikut Yesus lain untuk menolong dalam isu-isu dimana Anda:

- mengalami “kemacetan” (tidak dapat maju)
- mengalami perasaan negatif yang berlebihan
- merasa diserang secara rohani
- mempunyai alasan untuk mencurigai bahwa peperangan rohani mungkin menjadi bagian dari isu yang akan ditangani
- mulai merasa bahwa Anda memerlukan pengikut Yesus lain untuk menggarap isu-isu Anda.

Kadang-kadang ketika sedang melakukan suatu modul, Anda juga mengacu ke bagian lain dari modul ini atau mengacu kepada modul lain. Dalam hal ini, setelah menerapkan prinsip-prinsip (dari modul atau bagian dari suatu modul yang diacu) untuk isu-isu yang sedang ditangani, *kembalilah* ke bagian awal sebelumnya. Kadang-kadang hal ini memerlukan sederet acuan yang banyak. Ada baiknya Anda membuat catatan mengenai asalnya Anda mulai mengacu, agar Anda dapat kembali ke awal dari deretan yang telah dilakukan. Hal ini akan menolong Anda terus memfokuskan diri kepada isu yang sedang Tuhan tangani.

Memakai Modul-modul Dasar untuk Menolong Orang Mengikuti Prinsip-prinsip Dasar ketika Melayani Orang

- Pertama lakukanlah modul-modul untuk Anda sendiri. Lihat "B. Belajar Memakai Modul-modul Ini" dalam modul ini.
- Jadilah pendengar yang baik – jangan cepat memberi jawaban. Biarlah Tuhan yang memberi jawaban.
- Hargailah orang yang dilayani – mereka berharga bagi Tuhan; mereka bukan suatu objek atau benda yang perlu "diperbaiki".
- Sabarlah – biarlah Roh Kudus membimbing proses itu.
- Bersikaplah tulus.
- Berilah respon dengan kasih – bukan menghakimi.
- Waspadai adanya tanda-tanda perasaan negatif selama proses berlangsung.
- Ketahuilah otoritas Anda (dalam Kristus) atas si jahat.
- Ketahuilah bahwa Tuhan suka menyembuhkan anak-anakNya.
- Bila Anda tidak tahu apa yang harus dilakukan berikutnya, tanyalah kepada Yesus. Dia adalah Penyembuh dan Pembebas.
- Carilah kesembuhan untuk diri Anda juga – sesuai keperluan.
- Bila Anda sedang berdoa dengan lawan jenis, ajaklah orang lain untuk ikut berdoa atau ajaklah dia supaya berada dekat Anda sehingga dia selalu dapat melihat Anda. Jangan berdoa dengan lawan jenis di tempat yang memberi kesempatan untuk berbuat dosa.
- Jalinlah selalu hubungan dengan pengikut Yesus lain untuk memberikan tanggungjawab rohani.
- Peganglah kerahasiaan – jangan menceritakan cerita orang lain tanpa izin.

**Penggambaran Proses: Modul 1 – Ringkasan dan Pengantar
Pedoman Dasar untuk suatu Waktu Pelayanan Dimana Fokusnya adalah
pada Kebebasan untuk Orang yang Terbelenggu**

- **Doa pembukaan**
 - Memohon supaya Tuhan **membimbing waktu** yang diperuntukkan pelayanan bagi orang yang terbelenggu.
 - Memohon supaya Tuhan **mengingatkan orang** itu akan segala sesuatu yang **Dia ingin garap**.
 - Memohon supaya Tuhan **menyelesaikan semua yang Dia kehendaki** dalam waktu ini.
 - Memohon supaya Tuhan **mengelilingi tiap orang** dengan damaiNya dan PerlindunganNya.
 - Memohon supaya Tuhan **mengisi dengan DiriNya tiap orang** yang hadir dan tempat yang dipakai untuk berdoa.
 - Memohon supaya Tuhan **menyingkirkan semua kuasa kegelapan** supaya tidak menghalangi pelayanan.
 - **Ikatlah semua roh jahat dan perintahkan dalam nama Yesus untuk menyingkir** sambil Tuhan bekerja.
 - **Ucaplah syukur** kepada Tuhan untuk keberadaannya dan untuk segala sesuatu yang akan Dia lakukan!
- **Ikutilah bimbingan Tuhan.**
 - **Garaplah isu-isu** yang dinyatakan Tuhan, bila waktu mengizinkan.
- **Bila** Anda mengamati ada **roh penghalang** selama waktu pelayanan, lihat bagian D.3. dalam “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar.”
- **Doa penutup**
 - **Ucaplah syukur** kepada Tuhan untuk apa yang telah dilakukannya.
 - Berdoalah dalam nama Yesus untuk **mengusir roh jahat** apapun yang mungkin dulu mempunyai kesempatan untuk mengganggu orang itu (Efesus 4: 27), tetapi sekarang hal ini sudah beres. Perintahkan dalam nama Yesus tiap roh jahat tersebut untuk pergi ke tempat yang ditunjuk Yesus dan agar jangan pernah kembali lagi.
 - Mohonlah supaya Tuhan **memberkati bagian-bagian** (didalam diri orang itu) yang sudah **disembuhkan** oleh Tuhan selama waktu pelayanan Anda.
 - Mohonlah supaya Tuhan menolong orang itu agar atas kehendaknya sendiri bisa masuk ke bagian-bagian yang sudah disembuhkan.
 - Mohonlah supaya Tuhan menolong orang itu **hidup dalam kebenaran** yang dinyatakanNya.
 - Mohonlah supaya Tuhan **mengisi dengan DiriNya** semua bagian kosong didalam orang itu.
 - Mohonlah supaya Tuhan menolong orang itu **menerapkan KebenaranNya** dalam hidupnya.
 - Mohonlah supaya Tuhan menolong orang itu **menawan segala sesuatu yang menghalanginya** untuk dapat hidup dalam KebenaranNya, dan membawa tawanan tadi kepadanya.
 - Mohonlah supaya Tuhan meneruskan proses pemulihanNya didalam orang itu.
- **Follow-up:** Lihat bagian D5 and D6 dalam “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar.”

D.3. Bila Anda mengamati ada roh penghalang ¹ selama waktu pelayanan:

- Mohonlah sekali lagi supaya Tuhan melindungi tiap orang.
- Ikatlah dan tolaklah tiap penghalang yang mengganggu.
- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan mengapa ada penghalang.
- Ikutilah Dia dan garaplah tiap benteng, dosa yang belum diakui atau segala sesuatu yang mungkin memberi kesempatan kepada si jahat, dengan memakai konsep-konsep dari modul-modul yang terkait.
- Berdoalah dalam nama Yesus untuk mengusir roh jahat apapun yang mungkin dulu mempunyai kesempatan untuk mengganggu orang itu (Efesus 4: 27), tetapi sekarang hal ini sudah beres. Perintahkan dalam nama Yesus tiap roh jahat tersebut untuk pergi ke tempat yang ditunjuk Yesus dan agar jangan pernah kembali lagi.
- Bila Anda merasa bahwa penghalang itu masih ada, tutuplah waktu pelayanan dengan doa. Kemudian tanyalah kepada pembimbing Anda apa yang sebaiknya dilakukan. Perlawanan roh jahat yang kuat sebaiknya digarap oleh suatu tim pelayanan.
- Bila ada keraguan tentang otoritas Anda dalam Kristus, carilah ayat-ayat yang sesuai didalam Alkitab. Garaplah juga perasaan negatif lainnya yang Anda rasakan selama waktu pelayanan. Lihat modul-modul yang sesuai untuk situasi Anda.

D.5. Doronglah orang yang sudah menerima pelayanan untuk:

- Mencari ayat-ayat Alkitab yang menguatkan apa yang telah dinyatakan Tuhan dan merenungkan, menikmati dan menerapkan ayat-ayat itu serta menghafalkan beberapa ayat.
 - Untuk menemukan ayat-ayat, orang itu bisa:
 - Memakai konkordans dan mencari ayat-ayat
 - Mengingat ayat-ayat yang pernah didengar atau dibaca
 - Menemukan ayat-ayat sedang membaca Alkitab atau mendengarkan ayat-ayat ketika dibacakan orang lain
 - Meminta seseorang untuk menolongnya.
- Menawan tiap pikiran atau perasaan negatif yang tidak merupakan bagian dari hidup didalam Kebenaran Tuhan.
- Menceritakan kepada orang lain apa yang Tuhan telah dan sedang lakukan, termasuk hal-hal yang masih menjadi pergumulannya.
- Melanjutkan dengan modul-modul yang sesuai dengan situasi orang itu.
- Mefokus kepada Tuhan dan menikmati puji-pujian kepadaNya.
- Menikmati menjadi teman sekerja Tuhan dalam proses pemulihan!

D.6. Bila Anda sedang melayani seseorang, setelah anda sendirian:

- Mohonlah supaya Tuhan membersihkan pikiran dan hati Anda dari hal-hal yang tidak berasal dariNya.
- Bila ada pikiran atau perasaan negatif tangkaplah dan bawahlah ke salib Yesus. Mohonlah agar diberi pandangan Tuhan. Sesuai keperluan, lakukanlah modul-modul, baik sendiri atau bersama orang lain.
- Mohonlah supaya Tuhan mengisi Anda dengan DiriNya, dan dengan sukacita.
- Berilah segala kemuliaan kepada Tuhan. Bersyukurlah dan pujilah Dia!

¹ Misalnya, perasaan tertindas atau ketidakmampuan membaca Alkitab.

Lampiran 1

Pedoman Memilih Modul untuk Dipakai ²

| Tanda-tanda | Modul |
|--|--|
| Belenggu untuk beberapa keadaan yang serupa dengan belenggu nenek moyang | Kebebasan dari Belenggu Keturunan (2) |
| Tidak ada berkat, kurang berdaya | Mengganti Kutuk Keluarga dengan Berkat Tuhan (3) |
| Tuduhan karena dosa, kekacauan, ketidakmampuan untuk mengingat atau membedakan kebohongan dari kebenaran, keterlibatan dengan okultisme | Mengakui dan Berpaling dari Dosa (4) |
| Cara berpikir yang kaku, keterikatan akan suatu janji atau sumpah, penghakiman, kutuk, relasi tidak sehat | Mematahkan Benteng Di Dalam Diri Sendiri (5) |
| Ketakutan, amarah, depresi, sakit hati, tidak ada dorongan untuk maju, perasaan tidak sehat lainnya, ketidakmampuan mengatasi pola kebiasaan melakukan dosa | Kesembuhan dari Luka Batin (6) |
| Sakit hati, frustrasi, amarah, kebencian, kepahitan, penghakiman, keinginan untuk membalas dendam | Mengampuni Orang Lain (7) |
| Terperangkap dalam pola kebiasaan tidak sehat yang sama seperti yang dilakukan orang tua, adanya perasaan negatif terhadap orang tua seperti tercantum di kotak atas | Mengampuni Orang Tua Anda (8) |
| Perasaan bersalah, malu, sombong, menghukum diri sendiri, ketidakpercayaan, membenarkan diri sendiri, sukar menerima kebenaran siapa diri Anda dalam Kristus | Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri (9) |
| Terperangkap dalam pola kebiasaan tidak sehat, kurang sukacita, ketakutan, kontrol tidak sehat, perfeksionisme | Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat (10) |
| Rasa tidak aman, mencari kontrol tidak sehat, mengikuti keinginan yang tidak benar | Menemukan Rasa Aman Sejati (11) |
| Perasaan seperti menjadi korban, belum berjalan sepenuhnya didalam terang, ingin belajar lebih banyak untuk menjadi rekan sekerja Tuhan | Hidup dalam Terang (12) |

² Beberapa bagian disesuaikan dengan izin dari “A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing” oleh Alfred Davis, halaman 202.

Catatan: Bila ada lebih dari satu modul yang perlu diterapkan untuk kebutuhan yang ada sekarang, mulailah dengan yang pertama yang sesuai dengan kebutuhan itu. Dari sini, pakailah modul-modul lain secara berurut, sesuai acuan, atau sesuai dengan perasaan Anda dibawah bimbingan Tuhan.

Seringkali isu-isu saling terkait. Beberapa masalah seakan-akan merupakan ikatan yang besar dengan banyak benang. Ketika Anda menggarap satu benang (misalnya pengampuan), mungkin Anda menemukan bahwa ada benang lain yang harus disingkirkan (misalnya mematahkan benteng di dalam). Pakailah modul-modul secara bergantian untuk melepaskan ikatan tadi. Tetaplah ulet, dengan pertolongan Tuhan, hingga Anda memperoleh kebebasan. Mohonlah kepadaNya untuk hikmat bagaimana meneruskan proses ini.

Modul 2

Kebebasan Dari Belenggu Keturunan

Dasar Alkitabiah

“Tetapi tidaklah sekali-kali membebaskan orang yang bersalah dari hukuman, yang membalaskan kesalahan bapa kepada anak-anaknya dan cucunya, kepada keturunan yang ketiga dan keempat” (Keluaran 34: 7).

“Jadi apabila Anak itu memerdekakan kamu, kamu pun benar-benar merdeka” (Yohanes 8: 36).

Keterangan Singkat – Kebebasan dari Belenggu Keturunan ³

“Buah tidak jatuh jauh dari pohonnya.”

Bila suatu kecenderungan atau suatu pola kebiasaan menampakkan diri selama beberapa generasi, kemungkinan besar ada dosa keturunan dalam garis keluarga. Dosa keturunan adalah sama seperti dosa lainnya yang harus diakui kepada Tuhan dengan menyatakan penyesalan atas perbuatan yang telah dilakukan.

³ Dिसuisuikan (dengan izin) dari “A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing” oleh Alfred Davis, halaman 31-33

Contoh doa - Kebebasan dari Belenggu Keturunan⁴

Saya mengaku dosa-dosa nenek moyang saya berikut ini. (Bacakan semua dosa yang ada di daftar). Saya menyangkal, menolak dan melepaskan semua dosa nenek moyang saya. Saya menyesal akan kepercayaan, perbuatan dan perilaku tidak benar dari mereka. Saya menyatakan dengan tegas agar kutuk dan kuasa akibat kutuk-kutuk ini menjadi tidak berdaya dan tidak berlaku. Saya mematahkan semua keterikatan akibat dosa-dosa ini yang ada dalam hidup saya dan saya tidak lagi hidup dibawah kuasa dosa-dosa ini karena saya adalah milik Yesus Kristus.

Saya menempatkan salib Yesus Kristus di antara saya dan segala sesuatu dimana saya memerlukan perlindungan sehubungan dengan tiap anggota keluarga saya (yang tercantum dalam silsilah keluarga) serta semua anggota lainnya yang tidak saya kenal atau yang tidak disebut. Saya menolak semua dan tiap cara yang dilakukan iblis agar saya menjadi miliknya.

Dengan kuasa dari Yesus Kristus saya perintahkan tiap roh keluarga dan roh nenek moyang untuk diikat dengan rantai dan ditanggali semua baju baja, perlengkapan senjata, kuasa, otoritas dan khayalan. Saya perintahkan agar dihadapan salib Yesus Kristus mereka membuang semua rencana, program, agenda dan tugas yang mereka buat untuk hidup saya. Saya perintahkan agar sekarang juga mereka mengembalikan semua yang telah dicuri dari saya secara emosional, mental, fisik dan rohani. Saya perintahkan agar mereka pergi ke tempat yang Yesus tentukan bagi mereka.

Yesus, saya mengundang Engkau untuk memenuhi saya dengan Roh KudusMu. Saya mohon agar Engkau membangun dinding perlindungan rohani antara saya dan segala sesuatu dimana saya memerlukan perlindungan sehubungan dengan ibu saya, dan antara saya dan segala sesuatu dimana saya memerlukan perlindungan sehubungan dengan bapak saya serta semua nenek moyang dari kedua belah pihak orang tua. Buatlah dinding-dinding pelindung ini setinggi dan selebar sesuai keperluan agar ada perlindungan rohani yang utuh, serta meteraikanlah dinding-dinding ini dengan Darah Kristus. Pada saat yang bersamaan, berkatilah hubungan saya dengan tiap anggota keluarga yang masih ada dan tolonglah kami untuk bertumbuh bersama dengan cara-cara yang baik dan sehat.

Saat ini saya datang kehadapanMu Tuhan Yesus sebagai anak yang telah dibeli oleh Darah Kristus. Biarlah Darah Kristus membersihkan seluruh garis keturunan saya. Saya menyerahkan pikiran dan hati saya untuk diperbaharui serta mengarahkan kehendak saya sesuai dengan kehendakMu yang baik dan sempurna. Semua ini saya lakukan dalam nama dan kuasa dari Tuhan Yesus Kristus. Amin.

⁴ ibid, halaman 139-140

Penggambaran Proses: Modul 2 – Kebebasan dari Belenggu Keturunan

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan menyatakan **semua dosa-dosa dan pola kebiasaan keturunan** (yang ada pada salah satu pihak keluarga) yang perlu didoakan.*
- **Buatlah daftar** dari semua kemungkinan adanya dosa keturunan atau pola kebiasaan negatif yang perlu didoakan.
- *Mohonlah supaya Tuhan menyatakan (atau mengingatkan orang yang dilayani) dosa keturunan atau pola kebiasaan negatif yang masih ada pada salah satu pihak keluarga. **Tambahkan** ini kedalam daftar tadi.*
- *Mintalah kepada orang yang dilayani untuk **membaca tanpa suara** contoh doa untuk mengakui, menyangkal dan bertobat dari dosa nenek moyang, dan kemudian putuskan apakah contoh doa ini memang ingin didoakan. Katakan kepadanya bahwa ia dapat **mengubah isi doa jika mau**.*
- *Mintalah kepada orang itu untuk **berdoa dengan bersuara**, dengan isi doa yang telah diubah.*
- **Bersyukurlah** kepada Tuhan untuk apa yang telah dilakukannya.
- **Doa penutup**
- **Follow-up:**
 - *Bila, pada saat Anda sedang melakukan proses di atas dengan seseorang, Tuhan mengingatkan akan **dosa-dosa yang ada dalam hidup orang** yang dilayani yang harus **diakui**, doronglah agar ia melakukannya sekarang juga.*
 - *Ajaklah orang yang dilayani untuk terus melakukan **modul-modul lain** bila dirasakan perlu, untuk kebutuhan mereka dan membahas akibat dari pola kebiasaan yang ada.*
 - *Bila orang yang bersangkutan belum **mengampuni nenek moyangnya**, anjurkan dia untuk melakukan "Modul 7: Mengampuni Orang Lain" dan "Modul 8: Mengampuni Orang Tua Anda".*
 - *Bila kemungkinan ada **kutuk-kutuk keturunan**, lihat bagian "B.2. Merasa Dikutuk" dalam "Modul 5: Mematahkan Benteng Di Dalam Diri Sendiri".*
 - *Bila kemungkinan ada **perjanjian dengan roh jahat yang bersifat keturunan**, lihat bagian "C.5. Perjanjian" dalam "Modul 5: Mematahkan Benteng Di Dalam Diri Sendiri".*

Lampiran 1. Daftar Dosa Keturunan, Pola Kebiasaan Negatif atau Sifat yang Diturunkan⁵

| | | |
|---|---|--|
| <p>Dosa seksual</p> <p>perzinahan hubungan seks dengan binatang, mayat percabulan pelecehan seksual mengumbar hawa nafsu hubungan seks dengan saudara kandung pornografi</p> | <p>Kecanduan</p> <p>alkohol rokok narkoba judi makanan obsesi-kompulsi gila kerja</p> | <p>Kematian</p> <p>keguguran aborsi lahir mati mati muda mati karena kecelakaan bunuh diri pembunuhan</p> |
| <p>Perasaan tidak sehat</p> <p>kemarahan yang berlebihan tidak mau mengampuni ketakutan yang berlebihan perasaan bersalah yang berlebihan keinginan kuat untuk menguasai orang lain perasaan malu yang berlebihan perasaan ditinggalkan benci pada wanita atau pria perasaan rendah diri</p> | <p>kepahitan keangkuhan kekuatiran perasaan ditolak perfeksionisme</p> | <p>Pelecehan</p> <p>badaniah emosional spritual seksual</p> |
| | <p>Lain-lain mata duitan</p> | <p>Masalah fisik depresi gangguan perasaan skizophrenia autisme keterbelakangan mental</p> |
| <p>Menyalahkan / Menghukum diri sendiri</p> <p>menyalahkan diri sendiri menuduh diri sendiri membenci diri sendiri merusak diri sendiri mengeritik diri sendiri menghakimi diri sendiri malu pada diri sendiri marah pada diri sendiri</p> | <p>Hubungan dengan sesama</p> <p>menghindari tanggungjawab iri menipu curiga memanipulasi orang lain kawin cerai kemalasan suka mem-berontak mendendam sombong mengalihkan kesalahan kepada orang lain hanya memikirkan kepentingan sendiri mengeritik (selalu mencari kekurangan orang lain) prasangka negatif (selalu berprasangka buruk)</p> | |
| <p>Komunikasi verbal</p> <p>mefitnah membohong mengomel selalu obrolan/ lelucon seks menipu menghujat menggossip mengeluh selalu mengutuk</p> | | |

⁵ ibid, halaman 33-34. Mungkin ada hal-hal lain yang tidak ada dalam daftar ini, tapi penting untuk digarap.

Lampiran 2. Daftar Kegiatan Rohani Diluar Isa Almasih⁶

1. adat kepercayaan bahwa nenek moyang mengatur segala sesuatu dalam kehidupan
2. anak dijadikan korban atau persembahan
3. dijadikan *tumbal*: *sesuatu yg dipakai untuk menolak (penyakit dsb)**
4. *animisme*: *kepercayaan kepada roh-roh yang mendiami benda (pohon, batu, sungai, gunung, dsb)**
5. batu ali adalah batu untuk cincin yang kadang-kadang difungsikan untuk memperoleh kesaktian. Bahasa Jawa: ali-ali= cincin
6. berendam di air sungai atau berdiri di bawah air terjun untuk memperoleh kesaktian
7. cukur rambut dan turun tanah untuk anak-anak. *Turun tanah*: *upacara menurunkan kanak-kanak ke tanah untuk pertama kali**
8. *debus*. *Dabus (debus)*: *(pertunjukan) kekebalan terhadap senjata tajam atau api dengan menyiksa diri (dengan menusuk, menyayat, atau membakar bagian tubuh)**
9. *hipnotisme*: *keadaan seperti tidur karena sugesti, yang pada taraf permulaan orang itu berada dibawah pengaruh orang yang memberikan sugestinya, tetapi pada taraf berikutnya menjadi tidak sadar samasekali; keadaan tidur karena kekuatan sihir**
10. *dinamisme*: *kepercayaan bahwa segala sesuatu mempunyai tenaga atau kekuatan yang dapat mempengaruhi keberhasilan atau kegagalan usaha manusia dalam mempertahankan hidup**
11. *horoskop*: *pengamatan posisi bintang-bintang pada waktu tertentu, seperti pada hari lahir seseorang dengan tujuan untuk meramalkan masa depannya**
12. *kuntilanak*: *hantu berkelamin perempuan dan suka mengambil anak kecil atau mengganggu orang perempuan yang baru saja melahirkan**
13. melihat pada daun sirih di dalam piring putih untuk mencari barang yang hilang, mendapat jodoh, ingin tahu bila dikutuk
14. menari atau memukul orang karena kemasukan roh
15. menghitung hari naas atau hari baik untuk mengadakan pernikahan, khitanan, acara selamatan
16. gadis tidak boleh mandi waktu magrib
17. gelang dari akar bahar untuk perlindungan
18. *guna-guna*: *jampi-jampi (mantra dsb) untuk menarik hati orang**
19. *jampi*: *kata-kata atau kalimat yang dibaca atau diucapkan, dapat mendatangkan daya gaib (untuk mengobati penyakit dsb); mantra**
20. ikat pinggang dari kain yang diisi untuk perlindungan
21. *pelet*: *menarik (memikat) hati perempuan dsb dengan minyak pelet (guna-guna). Minyak yang dipakai adalah dari ikan duyung**
22. menari tor-tor, kuda lumping. *Kuda lumping*: *kuda-kudaan dari kulit atau anyaman bambu; bermain seakan-akan mengendarai kuda**
23. *ilmu halimunan*: *mantra yang diucapkan dapat membuat diri tidak kelihatan**
24. *ilmu hitam*: *pengetahuan tentang kebatinan yang berhubungan dengan pekerjaan setan (seperti membuat orang gila, mencuri dengan bantuan mahluk halus, dsb)**

⁶ Bahan ini disesuaikan dari bahan Neil Anderson dan Living Waters.

* huruf miring artinya diambil dari *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 1990, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Balai Pustaka

25. *ilmu putih: ilmu kebatinan yang dipergunakan untuk melawan ilmu hitam (untuk mengobati orang sakit, orang kena guna-guna, mengusir setan, dsb)**
26. ilmu semu gunting: membuat hangus badan orang lain
27. *jalangkung: permainan dengan memanggil roh orang yang sudah meninggal (orang halus)**
28. *jimat: benda yang dianggap mengandung kesaktian (dapat menolak penyakit, menyebabkan kebal, dsb)**
29. mendatangi gunung, gua, pohon atau kuburan keramat untuk minta anak, kesembuhan, rejeki, kesaktian, kuasa, berkat. *Keramat: suci dan bertuah yang dapat memberikan efek magis dan psikologis kepada pihak lain**
30. *kesurupan: kemasukan (setan, roh)**
31. kutuk dari orang tua
32. mandi dengan tujuh macam kembang
33. melihat bulan tanpa berkedip pada hari keliwon atau bulan purnama. *Keliwon = hari pasaran yang kelima**
34. memanggil arwah nenek moyang atau pahlawan
35. memasang bawang, cabe atau sejenisnya di depan pintu untuk menangkal setan
36. membeli jarum pada malam hari
37. memelihara keris atau barang-barang pusaka
38. mempunyai teman khayal atau roh pembimbing untuk persahabatan atau bimbingan
39. mencoba bermimpi untuk mendapat bimbingan
40. menaburkan garam dicampur abu di sekeliling rumah untuk menolak hantu pada Jumat keliwon dan Selasa keliwon diwaktu senja (pukul 18.00)
41. mengunjungi dukun, peramal, petenung, pamantera, paranormal, penyihir, perantara untuk meminta petunjuk, nasihat, bimbingan, kekuatan, kesembuhan, memperoleh orang yang disukai. *Tenung: kepandaian untuk mengetahui (meramalkan). Paranormal: orang yang menguasai ilmu kebatinan; dukun. Sihir: perbuatan yang ajaib-ajaib yang dilakukan dengan pesona dan kekuatan gaib (guna-guna)**, misalnya menjatuhkan orang dari jauh; membuat orang menjadi sakit, mati atau gila; menusuk boneka dengan jarum
42. *mutih: memakan nasi putih dan meminum air putih saja**
43. makan umbi-umbian untuk mencapai sesuatu
44. orang hamil harus membawa gunting atau benda tajam
45. *mandi bunting: upacara mandi ketika mengandung tujuh bulan**
46. opo-opo
47. *okultisme: kepercayaan kepada kekuatan gaib yang dapat dikuasai manusia**
48. penguburan kepala binatang
49. memakai darah ayam
50. percaya ada kuasa dalam benda-benda yang dipakai dalam agama Kristen, seperti salib dan air yang diberkati
51. percaya kepada gerhana bulan, gerhana matahari, pelangi
52. percaya kepada hantu dan dedemit. *Dedemit: makhluk halus yang jahat dan suka mengganggu manusia; roh jahat**, seperti tuyul, babi nyegik, ngipri ular, nyai roro kidul, pamacan, pamonyet. *Tuyul: makhluk halus berupa bocah berkepala gundul yang oleh orang yang memeliharanya dapat diperintah untuk mencuri uang dsb**
53. pernah diserahkan kepada ilah-ilah di kelenteng karena sakit-sakit ketika kecil
54. pernah ikut bela diri: yudo, taekwondo, karate, kungfu, silat
55. pernah belajar atau baca buku tentang okultisme, tafsiran bintang-bintang, tafsiran bulan, tafsiran mimpi, tenaga dalam, silat, filsafat

56. menghadiri seminar parapsikologi, feng shui, dsb. *Parapsikologi: ilmu kejiwaan yang menitikberatkan pada hal-hal yang tidak dapat dilihat dengan mata**
57. bertapa
58. bernazar. *Nazar: janji (pada diri sendiri) hendak berbuat sesuatu jika maksud tercapai; kaul**
59. punya piaraan: piara jin
60. ramalan melalui kartu
61. mengadakan selamatan untuk mencegah bencana alam, memohon perlindungan, menolak ancaman atau kutuk.
62. berdoa dengan kemenyan, hio
63. *sesajen: sajian (makanan, bunga dsb yang disajikan untuk orang halus dsb)**
64. *susuk: jarum emas, intan dsb yang dimasukkan kedalam kulit, bibir, dahi, dsb disertai mantra agar tampak menjadi cantik, menarik, manis, dsb**
65. meramal melalui telapak tangan
66. percaya bila telapak tangan gatal akan mendapat rejeki
67. ziarah ke kuburan supaya orang mati diselamatkan dan orang yang mengunjungi mendapat berkat
68. *telepati: daya seseorang untuk menyampaikan sesuatu kepada orang lain yang jauh jaraknya, atau dapat menangkap apa yang ada di benak orang lain tanpa mempergunakan alat-alat yang dapat dilihat**
69. tempat beras tidak boleh kosong
70. ikut dalam aliran Saksi Yehova, Mormon, Zaman Baru (New Age)

Mei 2004

Modul 3

Mengganti Kutuk Keluarga dengan Berkat Tuhan

Dasar Alkitabiah

“Terpujilah Allah dan Bapa Tuhan kita Yesus Kristus yang dalam Kristus telah mengaruniakan kepada kita segala berkat rohani di dalam sorga” (Efesus 1: 3).

Keterangan Singkat - Mengganti Kutuk Keluarga dengan Berkat Tuhan⁷

Orang tua dan orang-orang berpengaruh lainnya bisa mempunyai dampak kuat pada seorang anak – baik dampak baik maupun buruk. Berkat orang tua sangat memberdayakan. Anda mungkin telah diberkati oleh orang tua di masa-masa penting dalam hidup Anda, baik berkat itu disampaikan secara resmi maupun tidak resmi. Atau mungkin Anda tidak diberkati di beberapa masa penting dalam hidup Anda, dimana orang tua tidak menyatakan suatu berkat, bahkan mungkin mereka mengutuk Anda. Bila Anda diabaikan, atau ada kata-kata atau perbuatan yang menyakitkan, Anda mungkin mulai hidup berdasarkan keyakinan yang menghancurkan diri Anda.

Bila Anda pengikut Yesus dan merasa dikutuk (atau merasa kurang diberkati) di masa-masa penting dalam hidup Anda, Tuhan ingin menolong Anda mengenali kutuk-kutuk itu dan mengubahnya menjadi berkatNya. Dia ingin supaya Anda tahu siapa diri Anda sebenarnya didalam Dia.

Contoh

“Kamu bodoh.”

“Kamu nakal.”

⁷ Disesuaikan dengan izin dari “A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing” oleh Alfred Davis, halaman 35-37.

Penggambaran Proses

Modul 3 – Mengganti Kutuk Keluarga dengan Berkat Tuhan

- **Doa pembukaan**
- Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan **masa-masa penting dalam hidup Anda** ketika Anda merasa **diberkati** oleh orang tua atau anggota keluarga lain yang penting.
 - **Terimalah berkat** ini dalam nama Kristus.
- Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan **masa-masa penting dalam hidup Anda** ketika Anda merasa **dikutuk atau tidak menerima berkat** dari orang tua atau anggota keluarga lain yang penting.
- Untuk tiap kutuk atau keadaan yang tidak diberkati, mohonlah supaya Tuhan **mengubahnya menjadi suatu berkat**. Bila Anda sulit mendengar kata-kata Tuhan tentang berkat di bagian-bagian ini, tanyalah Tuhan mengapa. Beberapa kemungkinan mencakup:
 - Anda mungkin lebih dahulu perlu mengampuni orang tua. Lihat “Modul 8: Mengampuni Orang Tua Anda”. Ini mencakup menyerahkan kepada Tuhan semua amarah Anda pada orang tua.
 - Modul-modul lain yang mungkin menolong mencakup “Modul 9: Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri”, “Modul 5: Mematahkan Benteng Di Dalam Diri Sendiri” dan “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”. Lihat “Lampiran 1: Pedoman Memilih Modul untuk Dipakai” dalam “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar”.)
- Bila ada **roh-roh jahat** yang pernah mempunyai kesempatan dalam diri Anda karena suatu kutuk tapi yang sekarang sudah diubah menjadi berkat, **perintahkan dalam nama Yesus agar roh-roh jahat pergi ke tempat yang ditunjuk Yesus**. Perintahkan pula supaya jangan pernah kembali. Ikatlah hal-hal yang mengakibatkan kurangnya berkat pada diri Anda dan keturunan Anda. Mohonlah supaya Tuhan membebaskan Anda dan keturunan Anda dari halangan-halangan yang ada dalam roh atau jiwa Anda (atau keturunan Anda) yang diakibatkan kurangnya berkat. Mohonlah supaya Yesus mengisi bagian-bagian kosong dalam diri Anda atau keturunan Anda dengan kehadiranNya.
- **Terimalah berkat** yang sudah diberikan Tuhan.
- Doakanlah **doa berkat** untuk orang tua Anda. Bila Anda punya anak, doakanlah doa berkat untuk dia juga
- Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda **berjalan didalam realitas** bahwa Anda sudah diberkati Tuhan.
- **Ucaplah syukur** untuk segala hal yang telah dilakukannya!
- **Doa penutup**
- **Follow-up:**
 - **Ceritakanlah** kepada orang lain apa yang Tuhan telah lakukan untuk Anda.
 - Teruskan menerapkan **modul-modul lain** sesuai dengan situasi Anda.

Contoh Doa - Mengganti Kutuk Keluarga dengan Berkat Tuhan⁸

Contoh Doa untuk Menerima Berkat-Berkat

Dalam nama Yesus Kristus, saya menerima berkat-berkat yang telah diberikan nenek moyang kepada saya, dan saya menerimanya sekarang. (Ucapkanlah berkat-berkat itu dengan bersuara). Saya mendoakan agar berkat-berkat itu dilimpahkan dalam hidup saya, dan saya menerima identitas dan jalan hidup saya sebagai anak Tuhan, disertai maksud dan masa depan yang diberkati. Terima kasih untuk berkat yang telah diucapkan orang tua dan nenek moyang untuk hidup saya. Dalam nama Yesus, Amin.

Contoh Doa untuk Memohon Tuhan Mengubah Kutuk Menjadi Berkat

Yesus yang terkasih, saya mengundang Engkau untuk masuk kedalam tahap (sebutkan nama dari tahap) dalam kehidupan saya dimana saya memperoleh kutuk berikut ini dan bukannya berkat: (sebutkan kutuk itu).

Tuhan Yesus, nyatakanlah sekarang kepadaku berkat yang Kauhendaki untukku sebagai pengganti kutuk tadi. (Ini dapat dinyatakan dengan kata-kata, suatu gambar, suatu perasaan atau suatu realitas).

Contoh Doa untuk Menolak Roh-Roh Jahat

Sekarang saya datang kepadaMu Tuhan, sebagai anak yang sudah ditebus oleh Darah Kristus. Saya menyerahkan diri saya untuk pembaharuan pikiran saya dan menyesuaikan kehendak saya dengan kehendakMu yang baik dan sempurna. “Tuhan, saya [menolak] upaya iblis atau roh-roh jahatnya untuk mendekatkan diri mereka pada saya melalui masa lalu yang kurang diberkati dan karenanya menyebabkan masalah untuk [saya] dan orang lain. Dalam nama Yesus Kristus saya perintahkan semua roh-roh jahat untuk meninggalkan saya dan jangan pernah kembali lagi”.⁹ Dalam nama Yesus saya juga mengikat semua akibat dari kurang diberkatinya saya atau keturunan saya. Tuhan Yesus, mohon Engkau melepaskan saya dan keturunan saya dari penghalang-penghalang dalam roh atau jiwa kami karena kurang diberkati dimasa lalu. Tuhan, saya mohon Engkau memenuhi saya dengan Roh KudusMu dan sinarilah bagian-bagian gelap dengan cahayaMu. Dalam nama Yesus saya berdoa. Amin.

Contoh Doa untuk Menerima Berkat Tuhan

Dalam nama Tuhan Yesus Kristus, saya menerima berkat-berkat yang sudah Engkau nyatakan kepadaku. (Katakanlah berkat-berkat itu dengan bersuara). Saya mendoakan agar berkat-berkat itu dicurahkan kedalam hidup saya dan saya menerima identitas dan jalan hidup saya sebagai anak Tuhan, dengan maksud dan masa depan yang diberkati. Terima kasih untuk berkat-berkat yang sudah Kau ucapkan kedalam hidupku. Dan terima kasih juga untuk berkat dapat mengenal Engkau. Dalam nama Yesus, Amin.

⁸ Disesuaikan dengan izin dari “A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing” oleh Alfred Davis, halaman 141-142.

⁹ *Breaking the Bonds of Our Past* oleh Douglas Hayward, PhD., halaman 18.

Modul 4

Mengakui dan Berpaling dari Dosa

Dasar Alkitabiah - Mengakui dan Berpaling dari Dosa

*“Dan inilah berita, yang telah kami dengar dari Dia, dan yang kami sampaikan kepada kamu: Allah adalah terang dan di dalam Dia sama sekali tidak ada kegelapan. **Jika kita katakan, bahwa kita beroleh persekutuan dengan Dia, namun kita hidup di dalam kegelapan, kita berdusta dan kita tidak melakukan kebenaran.** Tetapi jika kita hidup di dalam terang sama seperti Dia ada di dalam terang, maka kita beroleh persekutuan seorang dengan yang lain, dan darah Yesus, Anak-Nya itu, menyucikan kita dari pada segala dosa. Jika kita berkata, bahwa kita tidak berdosa, maka kita menipu diri kita sendiri dan kebenaran tidak ada di dalam kita. **Jika kita mengaku dosa kita, maka Ia adalah setia dan adil, sehingga Ia akan mengampuni segala dosa kita dan menyucikan kita dari segala kejahatan.** Jika kita berkata, bahwa kita tidak ada berbuat dosa, maka kita membuat Dia menjadi pendusta dan firman-Nya tidak ada di dalam kita” (1 Yohanes 1: 5-10).*

Keterangan Singkat - Mengakui dan Berpaling dari Dosa

Waktu Anda menyerahkan hidup anda kepada Tuhan, Anda “dikuduskan”. Dan selanjutnya Anda akan terus “diubah menjadi serupa dengan gambar-Nya” (2 Korintus 3: 18b). Mengakui dan berpaling dari dosa merupakan bagian dari proses transformasi (perubahan).

Mengakui dosa Anda berarti setuju dengan Tuhan bahwa apa yang Anda lakukan adalah salah, dan untuk itu Anda mohon pengampunan kepadanya. **Berpaling dari dosa** berarti memilih jalan baru untuk hidup dalam kekudusan dan bukan memilih jalan lama untuk hidup dalam dosa. Bagian Anda adalah *memilih* jalan baru dan *memohon* supaya Tuhan menguatkan Anda menempuh jalan ini. Ini mencakup memohon supaya Tuhan menolong Anda menawan dan membawa pikiran Anda (termasuk perasaan) kepada Tuhan dan memperoleh pandanganNya. Dalam hal ini mungkin juga termasuk mencari kesembuhan untuk luka batin dimasa lalu. (Lihat “Modul 5: Mematahkan Benteng Di Dalam Diri Sendiri” dan “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”).

Penggambaran Proses: Modul 4 – Mengakui dan Berpaling dari Dosa

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan dosa-dosa yang perlu diakui dan ditinggalkan.*
- *Bila Anda belum menyerahkan hidup anda kepada Tuhan, ada baiknya untuk melakukannya sekarang.*
- *Bila Anda pernah terlibat dalam kegiatan **okultisme**, lakukanlah “Lampiran 1: Keterlibatan dalam Okultisme” dalam modul ini.*
- *Bila Anda telah melakukan **dosa seksual** atau **dibidang kecongkakan**, lihat contoh doa dalam Modul 4. Carilah kesembuhan untuk luka batin yang terkait dengan dosa ini. Lihat “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”. Lihat pula modul-modul lain yang sesuai untuk situasi Anda.*
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **segala sesuatu dalam diri Anda yang mempengaruhi Anda memilih berbuat dosa itu**. Carilah kesembuhan untuk luka batin yang terkait dengan dosa ini. Garaplh **isu-isu lain**. Lihat modul-modul yang berkaitan.*
- ***Akuilah dosa-dosa** Anda kepada Tuhan dan **mintalah pengampunanNya**. Pada saat Anda berpaling dari dosa, mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan **langkah-langkah** apa yang perlu dilakukan untuk **follow-up**.*
- *Bila ada **roh-roh jahat** yang pernah mempunyai kesempatan mengganggu Anda karena sesuatu hal tetapi yang sekarang sudah beres, **perintahkan dalam nama Yesus untuk pergi sekarang juga ke tempat yang ditunjuk Yesus** dan perintahkan juga supaya jangan pernah kembali. Mohonlah supaya Yesus melindungi Anda dan memenuhi dengan Dirinya semua bagian-bagian kosong yang ada dalam diri Anda.*
- ***Belajarlah** lebih banyak tentang jalan Tuhan. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda dapat **berjalan di jalan Tuhan**.*
- ***Buatlah keputusan** untuk tidak berbuat dosa lagi. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda tidak berbuat dosa lagi.*
- *Mohonlah supaya Tuhan terus menunjukkan **bila Anda berbuat dosa**. Ketika Tuhan menunjukkannya, **segeralah akui kepadaNya dan berpalinglah** dari dosa tersebut. Lakukanlah langkah-langkah di atas yang sesuai bagi Anda.*
- ***Ucaplah syukur** kepada Tuhan untuk keberadaan Dia dan untuk segala yang telah Ia lakukan, yang sedang Ia lakukan dan yang akan Ia lakukan didalam diri Anda.*
- **Doa penutup**
- **Follow-up:**
 - *Ikutilah, dengan pertolongan Tuhan, langkah-langkah follow-up yang telah dinyatakan Tuhan. Bila ada pertanyaan, mintalah saran dari pengikut Yesus yang sudah dewasa rohani.*
 - ***Ceritakanlah** kepada orang lain apa yang Tuhan telah lakukan untuk Anda.*
 - *Teruskan menerapkan **modul-modul lain** sesuai dengan situasi Anda.*

Contoh Doa - Mengakui dan Berpaling dari Dosa

Contoh Doa (dan Follow-up) untuk Menyerahkan Hidup Anda kepada Tuhan

Tuhan Yesus, saya menyadari bahwa saya telah berdosa dan akibatnya saya dipisahkan dari Engkau. Saya percaya bahwa Engkau mati untuk membayar dosa saya, dan kemudian bangkit dari kematian oleh kuasa Tuhan. Sekarang saya mohon kepadaMu untuk mengampuni dan menyelamatkan saya dari semua dosa saya. Saya menyerahkan hidup saya kepadaMu. Hiduplah didalam diriku, dan tolonglah saya untuk mengasihimu dengan segenap hati, jiwa, pikiran dan kekuatan saya.

Sebagai follow-up dari doa ini, ceritakanlah kepada seseorang tentang keselamatan Anda! Akuilah dengan mulut Anda bahwa Yesus itu Tuhan. Temuilah pengikut-pengikut Yesus lainnya dengan siapa Anda bisa berbicara tentang Yesus. Bacalah Alkitab¹⁰ dan berdoalah. Belajarlah lebih banyak tentang bagaimana mengikut Yesus. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda “menawan pikiran Anda” dan memperoleh pandanganNya untuk segala hal. Teruskanlah melakukan modul ini dan modul-modul lain, sesuai dengan kebutuhan Anda.

Contoh Doa untuk Pengakuan Dosa Seksual¹¹

Saya menyatakan iman saya didalam Yesus Kristus bahwa Ia adalah Tuhan dan Juruselamat saya.

Tuhan, saya datang menghadap Engkau untuk mengakui dosa seksual saya. Saya mohon ampun dan penyucianMu seperti dijanjikan dalam 1 Yohanes 1:9 “Jika kita mengaku dosa kita, maka Ia adalah setia dan adil, sehingga Ia akan mengampuni segala dosa kita dan menyucikan kita dari segala kejahatan”.

Saya mengaku bahwa saya telah menyerahkan diri saya kepada nafsu kedagingan dan telah menyerahkan anggota-anggota tubuh saya sebagai senjata kelaliman (Roma 6: 13). Saya tidak mau dikuasai oleh dosa (Roma 6: 14). Saya tidak mau lagi memberi kesempatan kepada iblis (Efesus 4: 27).

Tuhan, saya berdoa supaya Roh KudusMu sekarang mencelikkan saya semua situasi dalam hidup saya dimana saya telah memakai tubuh saya sebagai alat untuk melakukan ketidakbenaran melalui perbuatan tidak senonoh. Saya mohon Engkau selalu menunjukkan keadaan-keadaan dimana saya telah melanggar hukum suciMu agar saya bisa meletakkan dosa saya dihadapanMu.

¹⁰ Bila anda pertama kali baca Alkitab, mulailah dengan injil Yohanes. Kemudian bacalah Mazmur. Lalu Perjanjian Baru. Setelah itu bacalah Amsal dan Yesaya. Kemudian Perjanjian Lama.

¹¹ Disesuaikan dengan izin dari *A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing* oleh Alfred Davis, halaman 152-153.

Untuk tiap kejadian, doakan:

Tuhan, saya mengakui dan bertanggungjawab karena dosa seksual ketika saya melakukan ----- (nama kegiatan) dengan ----- (nama orang). Saya menyangkal keterlibatan seksual saya dengan ----- (nama orang). Saya mengikat dosa ini pada salib Yesus Kristus dan memohon pengampunanMu. Sekarang saya menerima pengampunan yang hanya Engkau dapat berikan. Tuhan, sekarang sucikanlah saya dari ketidakbenaran saya. Sucikanlah saya, Tuhan, dan bebaskanlah saya oleh kasih karuniaMu.

Tuhan, saya berpaling kepadaMu dan memohon pertolonganMu. Saya memilih untuk berpaling dari dosa ----- (sebutkan). Singkirkanlah dari saya keinginan untuk berbuat dosa dengan cara ini di waktu yang akan datang. Saya berjanji untuk patuh mengikuti jalan suciMu. Saya mohon supaya Engkau mematahkan semua ikatan atau kesempatan yang diperoleh iblis melalui keterlibatannya dalam perbuatan berdosa ini. Saya juga mohon supaya Engkau mematahkan semua ikatan satu-daging atau ikatan lain sebagai akibat dari hubungan ini. Saya menempatkan salib Yesus Kristus antara saya dan ----- (nama orang). Saya berdoa dalam nama Tuhan Yesus Kristus.

Tunjukkanlah kepada saya semua luka-luka batin yang ikut berperan dalam membuat keputusan saya melakukan dosa ini. Tolonglah supaya saya tidak berbuat dosa dengan cara ini lagi, tetapi mengetahui jalanMu dan menuntun saya berjalan di jalanMu ini. Terima kasih Tuhanku dan Rajaku. Amin.

Setelah selesai dengan doa-doa di atas, doakanlah:

Tuhan, saya mempersembahkan tubuh saya kepadaMu sebagai kurban yang hidup, kudus dan layak diterima oleh Engkau. Saya memilih untuk memakai tubuh saya untuk seks hanya dalam pernikahan. Saya mohon Engkau menyucikan saya seluruhnya. Saya menyangkal kebohongan iblis bahwa tubuh saya belum suci, kotor atau tidak layak diterima sebagai akibat dari pengalaman lalu. Tuhan, saya terima pengampunanMu untuk dosa-dosa saya. Saya mengucapkan syukur karena Engkau menyucikan saya seluruhnya, karena Engkau menghilangkan semua tuduhan dan karena Engkau menerima saya. Saya melepaskan kepadaMu semua rasa bersalah dan malu yang berhubungan dengan dosa-dosa ini, dan sekarang saya memilih untuk menerima diri saya sebagai sesuatu yang kudus.

Terima kasih, Tuhan, untuk KasihMu. Terima kasih bahwa Engkau mengampuni dan membebaskan saya. Sekarang saya memilih untuk taat kepada firmanMu dan menaruh kepercayaan saya padaMu. Tolonglah supaya saya hidup kudus dan mengasihi Engkau dengan segenap hati, jiwa, pikiran dan kekuatan saya. Saya berdoa dalam namaMu yang ajaib Tuhan Yesus. Amin.

Contoh Doa untuk Pengakuan untuk Dosa Kecongkakan ¹²

Saya menyatakan iman saya dalam Yesus Kristus, sebagai Tuhan dan Juruselamat saya.

Tuhan, sekarang saya merendahkan diri dihadapanMu sebagai orang berdosa, dimana saya telah hidup mandiri, ingin menguasai dan penuh kecongkakan. Di Yeremia 2:13 Engkau mengatakan “Sebab dua kali umat-Ku berbuat jahat: mereka meninggalkan Aku, sumber air yang hidup, untuk menggali kolam bagi mereka sendiri, yakni kolam yang bocor, yang tidak dapat menahan air”.

Tuhan, saya mengakui bahwa saya telah meninggalkan Engkau dan telah mencoba untuk hidup dengan kekuatan dan sumberdaya sendiri. Saya telah percaya bahwa saya bisa menentukan jalan hidup sendiri dan memilih untuk memuja diri sendiri.

Saya telah membutakan diri terhadap kebenaran tentang pengampunan yang ada pada salib Yesus Kristus dan dengan congkak telah mencoba menghapuskan dosa saya melalui usaha sendiri.

Tuhan, Engkau telah mengatakan dalam Amsal 16: 18: “Kecongkakan mendahului kehancuran, dan tinggi hati mendahului kejatuhan”. Saya datang kepadaMu sekarang dengan hati yang hancur. Saya telah mencoba untuk menjalankan hidup ini sendiri, tanpa pertolongan orang lain dan khususnya tanpa Engkau.

Tuhan, dalam Yakobus 4:10 Engkau mengatakan “Rendahkanlah dirimu di hadapan Tuhan, dan Ia akan meninggikan kamu”. Saya datang kepadaMu dalam keadaan hampa dan hancur. Tuhan, tolonglah saya. Saya membutuhkan Engkau sekarang. Tunjukkanlah kepada saya bagaimana kecongkakan saya telah melanggar jalan kudusMu.

Tuhan, saya mengaku dan bertanggung jawab sepenuhnya untuk cara-cara berikut ini dimana dengan congkak saya telah berdosa padaMu: [Pilihlah dosa yang ada di daftar yang berkaitan dengan Anda]

- *mencari kehendak saya dan bukan mencari kehendakMu*
- *bersandar pada kekuatan dan sumberdaya sendiri dan bukan yang dari Engkau*
- *membandingkan dan bersaing dengan orang lain serta dengan congkak percaya bahwa saya lebih baik daripada orang lain*
- *percaya bahwa saya selalu benar*
- *menganggap saya nomor satu dibandingkan orang lain*
- *berusaha menguasai orang lain dan bukan menguasai diri sendiri*
- *berpikir bahwa saya sempurna, tanpa kelemahan*
- *terlalu peduli pada keinginan untuk dikenal, beruntung, berkuasa dan senang*
- *percaya bahwa saya pengikut Yesus yang lebih baik daripada orang lain*
- *Lainnya _____*

¹² ibid, halaman 157-158

Tuhan, saya menolak semua cara-cara hidup saya yang congkak dan berpusat pada diri sendiri. Sekarang saya memilih untuk merendahkan diri. Saya menyerahkan diri saya kepadaMu dan berdoa agar Engkau bekerja melalui kelemahan-kelemahan saya.

Saya mengikat dosa kecongkakan pada salib Yesus dan menerima pengampunanNya. Sucikanlah saya dari ketidakbenaran. Bebaskanlah saya dengan kasih karuniaMu. Nyatakanlah kepada saya semua luka batin yang ikut membentuk dosa ini.

Tuhan, sekarang saya berpaling kepadaMu dan memohon pertolonganMu untuk mengatasi pergumulan ini. Saya memilih untuk berpaling dari semua cara-cara kecongkakan saya. Singkirkanlah dari dalam diri saya keinginan untuk congkak. Tolonglah agar saya rendah hati dan memancarkan belas-kasih Kristus. Sekarang saya berjanji untuk mengasahi orang lain dengan kesediaan untuk berkorban, seperti dikatakan dalam Yohanes 15: 11-12 “Inilah perintahKu, yaitu supaya kamu saling mengasahi, seperti Aku telah mengasahi kamu. Tidak ada kasih yang lebih besar daripada kasih seorang yang memberikan nyawanya untuk sahabat-sahabatnya”.

Tuhan, patahkanlah kuasa kecongkakan yang ada dalam hidup saya. Tolonglah saya menjadi pelayan yang baik dan setia yang hidup menurut kehendakMu dan bukan kehendak saya. Tuhan, saya melepaskan kesombongan saya kepadaMu dan mengucap syukur bahwa hanya Engkau yang saya butuhkan. Bebaskanlah saya dari keinginan untuk selalu perfek dan keinginan untuk bergumul sendiri.

Tuhan Yesus, terima kasih untuk pengorbananMu di atas salib. Terimakasih Engkau mati untuk saya dan telah membayar dosa kecongkakan saya, sehingga saya dapat bebas. Terima kasih untuk kasih karuniaMu. Sekarang saya menerima diri saya sebagai orang yang disucikan, bebas dan siap melayaniMu. Tolonglah supaya saya berjalan dalam kebebasan ini.

Tunjukkanlah selalu semua cara-cara dimana saya tergoda untuk memilih menjadi congkak. Tolonglah supaya saya memilih kerendahan hati. Tunjukkanlah pula bagian-bagian dimana saya mengalami luka batin yang mempengaruhi saya untuk memilih menjadi congkak. Saya ingin mengikuti cara-caraMu dan bebas dari pola kebiasaan masa lalu yang tidak sehat.

Saya memuji Engkau sebagai Tuhan yang ajaib dalam kasih dan damai. Saya berlutut di hadapanMu sebagai tanda penyerahan diri, kerendahan hati dan harapan. Saya mendoakan ini dalam nama Tuhan Yesus Kristus yang ajaib. Amin.

Modul 4 Lampiran 1. Keterlibatan dalam Okultisme¹³

Dasar Alkitabiah – Tentang Keterlibatan dalam Okultisme

“Sebab janganlah engkau sujud menyembah kepada allah lain, karena Tuhan, yang nama-Nya Cemburuan, adalah Allah yang cemburu”. (Keluaran 34: 14)

“... Untuk inilah Anak Allah menyatakan diri-Nya, yaitu supaya Ia membinasakan perbuatan-perbuatan Iblis itu’. (1 Yohanes 3: 8b).

Keterangan Singkat – Keterlibatan dalam Okultisme¹⁴

Keterlibatan dalam Okultisme adalah kegiatan yang dilakukan untuk tujuan mencari berkat, keuntungan, kemampuan atau kekuasaan dari sumber-sumber yang berasal dari dunia roh yang bukan berasal dari Yesus Kristus ... Kegiatan okultisme jelas dilarang oleh Tuhan – mengapa? Karena Dia tahu bagaimana musuh kita menawarkan kepada kita bagaimana memperoleh keuntungan dengan cepat, tetapi dikemudian hari harus dibayar kembali (seperti: bertambahnya kewajiban kepada roh-roh yang memberi keuntungan, menjadi gila, kematian yang didahului penderitaan dan akhirnya pemisahan dari Tuhan dan siksaan di dunia akhirat). Memohon berkat kepada Yesus tidak selalu memberi jawaban yang cepat, tetapi ‘penghargaan’ yang diterima dari Yesus dan ketaatan kepadaNya adalah ‘kebenaran, damai sejahtera dan sukacita’ (Roma 14: 17).

Bila kita mengakui keterlibatan kita dan menyangkalnya dan memohon Yesus untuk mengampuni kita, maka hak-hak yang diperoleh dari roh-roh jahat yang telah mempengaruhi hidup kita akan diambil. Kuasa Yesus melebihi kuasa kegelapan. Kita kehilangan keuntungan yang tampaknya menolong padahal tidak, tetapi sebagai gantinya kita menerima sesuatu langsung dari Tuhan Yesus.

Seringkali, kekecewaan membuat kita ingin terlibat dalam okultisme. Dosa okultisme dari nenek moyang bisa membuat kita terlibat dalam kegiatan okultisme. Kita menantikan Tuhan supaya mengingatkan kita tentang hal-hal ini, dan membawa tiap situasi kepadaNya.

¹³ Lampiran ini ditulis untuk konteks yang non-Barat. Banyak bagian dapat diterapkan juga untuk konteks Barat.

¹⁴ Disesuaikan (dengan izin) dari *Undivided Heart Prayer Ministry* oleh Anna T., halaman 16-17.

Penggambaran Proses Modul 4, Lampiran 1 – Keterlibatan dalam Okultisme

(Dianjurkan agar Anda melakukan proses ini bersama pengikut Yesus lain yang cukup dewasa rohani.)

- **Doa pembukaan**
- Mohonlah supaya Tuhan menyatakan kepada Anda **semua cara-cara dimana Anda terlibat dalam okultisme**. Bila ada keterlibatan, maka:
 - **Berdoalah.**
 - Ambillah **langkah-langkah follow-up** yang sesuai, seperti menghancurkan semua benda-benda berhala.
 - Lihatlah bagian “A.3: Mengutuk: Sengaja dan Tidak Sengaja” dalam “Modul 5: Mematahkan Benteng Di Dalam Diri Sendiri”.
 - Mohonlah supaya Tuhan menyatakan **apa saja dalam diri Anda yang ikut mengambil bagian dalam membuat keputusan Anda untuk terlibat dalam okultisme**.
 - Carilah **kesembuhan** untuk **luka-luka batin** yang berhubungan dengan keputusan itu.
 - Garaplah **modul-modul lain** yang sesuai dengan situasi Anda.
- Mohonlah supaya Tuhan menyatakan kepada Anda **semua cara dimana orang-orang lain terlibat dalam okultisme demi Anda** (baik itu hal “baik” maupun buruk). Bila demikian, maka:
 - **Berdoalah.**
 - Ambillah **langkah follow-up** yang sesuai, seperti menghancurkan semua benda-benda berhala.
 - Lihatlah bagian “B.2: Merasa Dikutuk – Sengaja dan Tidak Sengaja” dalam “Modul 5: Mematahkan Benteng Di Dalam Diri Sendiri”.
 - Carilah **kesembuhan** untuk **luka batin** yang berkaitan dengan hal-hal di atas.
 - **Ampunilah** orang-orang yang terlibat.
 - **Garaplah** modul-modul lain yang sesuai dengan situasi Anda.
- Mohonlah supaya Tuhan mengingatkan akan **benda-benda berhala lain yang Anda miliki dan belum dihancurkan**.
- Mintalah kepada orang yang sudah dewasa rohani untuk **menolong Anda menghancurkan semua benda berhala yang Anda miliki**. Tanyalah kepada orang ini bila ada pertanyaan.
 - Untuk tiap benda berhala, proses menghancurkan adalah sebagai berikut:
 - Berdoa bersama untuk mematahkan kuasa yang ada dalam benda itu.
 - Memohon supaya Tuhan mematahkan semua kuasa yang berkaitan dengan benda itu yang telah mempengaruhi Anda.
 - Membakar atau memecahkan benda itu hingga tak dapat dikenal dan dipakai lagi.
 - Membuang benda itu di tempat di mana tidak seorang pun akan tergoda untuk mengambilnya.
 - Sebagai tambahan:
 - Jangan lagi memikirkan tentang benda itu. Sebaliknya, pikirkanlah hal-hal yang benar, yang manis dan yang suci (Filipi 4: 8). Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda.
 - Sering bersekutu dengan pengikut Yesus lainnya.
 - Bertumbuhlah dalam Kristus. Lihat “Modul 11: Menemukan Rasa Aman Sejati” dan “Modul 12: Hidup dalam Terang”.
- Lihat “Modul 2: Kebebasan dari Belenggu Keturunan”.
- **Garaplah** “Penggambaran Proses – Mengakui dan Berpaling dari Dosa” dalam modul ini.
- **Doa penutup**

Modul 5: Mematahkan Benteng di Dalam Diri Sendiri¹⁵

Dasar Alkitabiah – Mematahkan Benteng di Dalam Diri Sendiri

“Memang kami masih hidup di dunia, tetapi kami tidak berjuang secara duniawi, karena senjata kami dalam perjuangan bukanlah senjata duniawi, melainkan senjata yang diperlengkapi dengan kuasa Allah, yang sanggup untuk meruntuhkan benteng-benteng. Kami mematahkan setiap siasat orang dan merubuhkan setiap kubu yang dibangun oleh keangkuhan manusia untuk menentang pengenalan akan Allah. Kami menawan segala pikiran dan menaklukkannya kepada Kristus” (2 Korintus 10:3-5).

Keterangan Singkat - Mematahkan Benteng di Dalam Diri Sendiri

Benteng, seperti didefinisikan dalam 2 Korintus 10: 3-5, mencakup “*argumen-argumen dan siasat yang dibentuk tapi bertentangan dengan pengetahuan Tuhan*”. Benteng di dalam diri sendiri adalah segala sesuatu yang dibentuk di dalam diri Anda yang bertentangan dengan pengetahuan Tuhan. Benteng ini merupakan “perlawanan” yang kuat terhadap Tuhan untuk mengisi penuh setiap bagian dari keberadaan Anda. Benteng ini merupakan dinding antara Anda dan apa yang ingin Tuhan lakukan didalam diri Anda.

Mematahkan bermacam-macam tipe benteng di dalam diri sendiri akan didiskusikan di bagian-bagian berikut ini:

- A. Membatalkan Keputusan Pribadi Yang Bertentangan dengan Kehendak Tuhan**
- B. Mematahkan Pengaruh Serangan terhadap Jiwa**
- C. Mematahkan Kontrak yang Bertentangan dengan Kehendak Tuhan**

Bagian-bagian ini juga mengacu kepada “Penggambaran Proses – Mematahkan Benteng Di Dalam Diri Sendiri – Proses Umum” (berikut ini).

¹⁵ Beberapa bagian disesuaikan dengan izin dari “*A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing*” oleh Alfred Davis, halaman 86-89.

Penggambaran Proses

Modul 5 – Mematahkan Benteng di Dalam Diri Sendiri – Proses Umum

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **benteng yang ada dalam diri Anda**.*
- **Garaplah** “Proses Langkah-demi-Langkah” yang terkait (di bagian yang ada di bawah) untuk **mematahkan tiap benteng**.
- *Mohonlah supaya Tuhan **mengisi Anda dengan kebenaranNya** – khususnya di bagian-bagian di mana benteng-benteng telah dipatahkan. **Carilah ayat-ayat Alkitab** yang berhubungan dengan ini. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda **menerapkan ayat-ayat tadi dengan sungguh-sungguh** dari lubuk hati dan hidup dalam kebenaran. Lihat juga “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin.”*
- *Bila ada **roh jahat** yang pernah mempunyai kesempatan dalam diri Anda karena suatu hal tapi sekarang sudah dipatahkan, **perintahkan dalam nama Yesus agar roh-roh ini pergi ke tempat yang ditentukanNya**, dan agar jangan pernah kembali. Mohonlah supaya Yesus melindungi Anda dan mengisi semua bagian yang kosong dalam diri Anda dengan diriNya.*
- *Mohonlah supaya Tuhan meneruskan mengubah Anda dengan **memperbaharui pikiran**. **Serahkanlah** kepadaNya seluruh keberadaan Anda. Mohonlah supaya Tuhan memenuhi Anda dengan diriNya (Efesus 5:18b) dan menolong Anda untuk berjalan di jalanNya. Belajarlah lebih banyak tentang jalan Tuhan.*
- **Ucaphlah syukur** kepada Tuhan untuk keberadaannya, dan untuk semua hal yang telah, sedang dan akan dilakukannya dalam diri Anda.
- *Mohonlah supaya Tuhan **terus menunjukkan benteng yang ada dalam diri Anda**. Bila Dia menunjukkan suatu benteng kepada Anda, lakukanlah Penggambaran Proses yang terkait (di bagian A, B dan C dari modul 5).*
- *Lakukanlah **langkah-langkah follow-up** yang terkait.*
- *Teruskanlah melakukan **modul-modul lain** yang sesuai dengan situasi Anda.*
- **Doa penutup.**

5.A. Membatalkan Keputusan Pribadi yang Bertentangan dengan Kehendak Tuhan

Keputusan ini mencakup **penghakiman, sumpah, kutuk, kesimpulan, pandangan, anggapan, sikap, harapan dan bentuk keputusan lainnya** yang telah Anda buat dan yang mempunyai pengaruh negatif pada bagaimana Anda berinteraksi dengan Tuhan, diri Anda dan orang lain.

5.A.1. Penghakiman

Dasar Alkitabiah – Mengenai Penghakiman

"Jangan kamu menghakimi, supaya kamu tidak dihakimi. Karena dengan penghakiman yang kamu pakai untuk menghakimi, kamu akan dihakimi dan ukuran yang kamu pakai untuk mengukur, akan diukurkan kepadamu. Mengapakah engkau melihat selumbar di mata saudaramu, sedangkan balok di dalam matamu tidak engkau ketahui? Bagaimanakah engkau dapat berkata kepada saudaramu: Biarlah aku mengeluarkan selumbar itu dari matamu, padahal ada balok di dalam matamu. Hai orang munafik, keluarkanlah dahulu balok dari matamu, maka engkau akan melihat dengan jelas untuk mengeluarkan selumbar itu dari mata saudaramu." (Matius 7:1-5).

Keterangan singkat – Penghakiman

Menghakimi seseorang adalah membentuk pendapat negatif yang mempunyai pengaruh luas mengenai orang itu atau sifatnya. Bila Anda menghakimi seseorang, Anda memusatkan pada penilaian *karakter* orang itu, bukan *perbuatannya*. Semua penghakiman negatif yang telah Anda buat perlu dipatahkan.

Contoh penghakiman yang mempunyai pengaruh negatif pada bagaimana Anda berinteraksi dengan Tuhan, diri Anda dan orang lain

- “Tuhan tidak menepati janjiNya (bukannya “Saya tidak mengerti mengapa Tuhan melakukan itu”).
- “Orang itu brengsek” (bukannya “Orang itu melakukan banyak hal yang saya tidak suka”; ini mefokus pada perbuatan).
- “Orang itu tolol” (bukannya “Adalah bodoh melakukan hal itu”; ini mefokus pada perbuatan).

Penggambaran Proses

Modul 5 – Mematahkan Benteng di Dalam Diri Sendiri –

A.1. Penghakiman

- *Doa pembukaan*
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kepada Anda semua cara dimana Anda telah menghakimi seseorang.*
 - *Akuilah dan berpalinglah.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan membebaskan orang yang Anda hakimi dari semua pengaruh negatif akibat penghakiman Anda.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan memberkati orang itu dan menolong Anda untuk melihat orang ini dengan cara Tuhan melihat orang ini.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan mengampuni Anda karena Anda menghakimi orang, dan membebaskan Anda dari semua pengaruh negatif akibat dosa ini.*
 - *Ucplah syukur kepada Tuhan karena Dia mengampuni.*
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan semua hal didalam diri Anda yang ikut mengambil bagian dalam membuat keputusan untuk menghakimi orang ini. Satu pertanyaan yang mungkin berguna dalam proses ini adalah bertanya kepada Tuhan mengapa Anda memilih menghakimi orang ini. Carilah kesembuhan untuk semua luka batin. Garaplah modul-modul lain yang berkaitan.*
- *Ketahuiilah hanya Yesus yang mempunyai otoritas untuk menghakimi. Buatlah keputusan untuk menyerahkan semua penghakiman yang perlu dilakukan kepadaNya.*
- *Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda untuk tidak menghakimi orang lagi. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda untuk hidup dalam pengertian tentang kasih karuniaNya dalam Kristus terhadap Anda. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda mengasihi dan mengampuni orang lain, karena kasih dan pengampunan yang telah diberikanNya kepada Anda.*
- *Teruskanlah bertumbuh dalam pengertian siapa diri Anda dalam Kristus.*
- *Bersukacitalah dalam kasih Tuhan dan dalam “kekayaan kasih karunia-Nya, yang dilimpahkan-Nya kepada kita dalam segala hikmat dan pengertian” (Efesus 1:7b-8).*
- *Doa penutup*
- *Follow-up:*
 - *Tanyalah kepada Tuhan apakah ada orang yang telah Anda hakimi dan yang Tuhan inginkan agar Anda minta ampun kepada orang itu. Kadang-kadang ini menolong, kadang-kadang tidak. Bila orang itu tidak menyadari bahwa Anda telah menghakiminya, biasanya lebih baik tidak menceritakannya, karena dengan menceritakannya bisa merusak hubungan. Bila orang itu menyadari akan penghakiman Anda, mungkin sebaiknya Anda minta ampun kepadanya.*

5.A.2. Sumpah – Sengaja dan Tidak Sengaja

Dasar Alkitabiah – Mengenai Sumpah

“Kamu telah mendengar pula yang difirmankan kepada nenek moyang kita: Jangan bersumpah palsu, melainkan peganglah sumpahmu di depan Tuhan. Tetapi Aku berkata kepadamu: **Janganlah sekali-kali bersumpah**, baik demi langit, karena langit adalah takhta Allah, maupun demi bumi, karena bumi adalah tumpuan kaki-Nya, ataupun demi Yerusalem, karena Yerusalem adalah kota Raja Besar; janganlah juga engkau bersumpah demi kepalamu, karena engkau tidak berkuasa memutihkan atau menghitamkan sehelai rambut pun. **Jika ya, hendaklah kamu katakan: ya, jika tidak, hendaklah kamu katakan: tidak.** Apa yang lebih dari pada itu berasal dari si jahat” (Matius 5:33-37).

Keterangan Singkat – Sumpah

Membuat sumpah adalah berjanji untuk “melakukan tindakan atau membuat persembahan atau korban”.¹⁶ Sumpah dapat dibuat kepada Tuhan, kepada roh-roh, kepada orang lain atau kepada diri sendiri.

Sumpah yang tidak bijaksana mungkin dibuat dengan maksud yang positif. Anda mungkin telah membuat sumpah yang tidak bijaksana yang tidak dapat dipenuhi dikemudian hari. Sumpah ini telah dibuat dengan kekuatan kedagingan dan bukan karena keinginan Tuhan.

Sumpah yang negatif mungkin telah dibuat sebagai upaya untuk melindungi diri Anda dari luka hati yang lebih lanjut. Sekalipun Anda tidak mengingat sumpah yang telah dibuat dimasa lalu, Anda masih dipengaruhi oleh sumpah itu.

Contoh dari sumpah yang tidak bijaksana

- “Apa pun yang terjadi, saya akan membaca Alkitab hingga tamat tahun ini”.
Bandingkan dengan **maksud** yang sehat: “Jika Tuhan menghendaki, saya akan membaca Alkitab hingga tamat tahun ini”.
- “Saya akan mengunjungi paling sedikit 10 kota tahun ini”. “*Sebenarnya kamu harus berkata: "Jika Tuhan menghendakinya, kami akan hidup dan berbuat ini dan itu."* (Yakobus 4:15).

Contoh sumpah yang negatif kepada Tuhan, diri sendiri atau orang lain

17

- “Saya tidak akan pernah seperti ayah saya”.
- “Saya tidak akan pernah berbicara dengan Anda lagi”.
- “Saya tidak akan pernah sakit hati lagi”.
- “Saya tidak akan pernah percaya pada seorang pria lagi”.
- “Saya tidak akan pernah mencoba sesuatu yang baru lagi”.

¹⁶ Funk & Wagnalls Standard College Dictionary.

¹⁷ Disesuaikan dengan izin dari *Undivided Heart Prayer Ministry* oleh Anna T., halaman 11.

Penggambaran Proses

Modul 5 – Mematahkan Benteng di Dalam Diri Sendiri –

A.2. Sumpah – Sengaja dan Tidak Sengaja

- *Doa pembukaan*
- *Bila Anda telah membuat sumpah yang tidak bijaksana, mohonlah ampun dari Tuhan. Tanyalah kepadaNya untuk menunjukkan bagian mana dari sumpah itu, bila ada, yang Dia ingin Anda penuhi.*
- *Bila Anda telah membuat sumpah negatif kepada Tuhan, suatu roh, diri Anda atau orang lain:*
 - *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan apa saja yang ada dalam diri Anda yang membuat Anda mengambil keputusan untuk membuat sumpah ini. Garaplah isu-isu ini dengan mengacu kepada modul-modul yang sesuai. Misalnya:*
 - *Bila ada luka batin yang mendorong Anda mengambil keputusan untuk bersumpah, lihat “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”.*
 - *Bila ada keinginan untuk membalas dendam yang mempengaruhi Anda mengambil keputusan untuk bersumpah, lihat “Modul 7: Mengampuni Orang Lain”.*
 - *Mohonlah pengampunan kepada Tuhan karena membuat sumpah ini. Mohonlah supaya Tuhan meniadakan sumpah ini. Mohonlah supaya Dia menunjukkan kebenarannya, sebagaimana itu cocok diterapkan sekarang untuk Anda, dan sebagaimana itu mempengaruhi bagaimana Dia ingin Anda berhubungan dengan orang lain. Mohonlah supaya Dia menggantikan semua kebohongan yang telah Anda percayai dengan kebenarannya. Lihat “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin.”*
 - *Terapkanlah kebenarannya didalam hidup Anda.*
- *Doa penutup*
- *Follow-up*
 - *Lakukanlah semua langkah-langkah follow-up yang Tuhan tunjukan.*

Contoh Doa – Mengenai Sumpah Tidak Bijaksana atau Negatif

Contoh Doa Mengenai Sumpah Tidak Bijaksana¹⁸

Tuhan, ampunilah saya karena bersumpah [sebutkan sumpahnya)] dengan kekuatan sendiri. Tunjukkanlah semua semua luka hati yang ikut mendorong agar saya membuat sumpah ini. Ampunilah saya karena tidak memenuhi sumpah ini. Saya mohon supaya Engkau menunjukkan bagian apa, bila ada, dari sumpah ini yang Engkau ingin agar saya memenuhinya, dan tolonglah saya bisa memenuhinya. Yesus, terima kasih Engkau mati di atas salib untuk dosa saya. Saya memuji Engkau karena kuasa kebangkitan, yang memberdayakan saya untuk melakukan apa saja yang Engkau inginkan.

Contoh Doa Mengenai Sumpah Negatif¹⁹

Tuhan, ampunilah saya karena saya bersumpah [sebutkan sumpahnya]. Saya mohon supaya sumpah ini tidak berlaku lagi. Dalam nama Yesus, saya mematahkan kuasa dan pengaruh sumpah tadi dalam hidup saya, sejak hari ini. Saya tidak mau lagi berlindung dibawah sumpah ini. Saya memandang kepadaMu untuk melindungi saya. Saya tidak mau lagi dituntun oleh sumpah ini. Saya memandang kepadaMu untuk menuntun saya dalam segala hal. Saya meletakkan kepercayaan saya padaMu. Saya ingin mengikuti Engkau dan berjalan dijalanMu. Terima kasih untuk kematianMu di atas salib untuk dosa saya.

Mohon supaya Engkau menunjukkan semua luka hati yang mendorong saya membuat sumpah ini. Gantilah semua kebohongan dengan kebenaranMu.

¹⁸ Disesuaikan dengan izin dari *Undivided Heart Prayer Ministry* oleh Anna T., halaman 12-13.

¹⁹ *ibid*, halaman 12.

5.A.3. Mengutuk – Sengaja dan Tidak Sengaja

Dasar Alkitabiah – Mengenai Mengutuk

“Janganlah engkau mengutuki Allah dan janganlah engkau menyumpahi seorang pemuka di tengah-tengah bangsamu” (Keluaran 22:28).

“Dengan lidah kita memuji Tuhan, Bapa kita; dan dengan lidah kita mengutuk manusia yang diciptakan menurut rupa Allah, dari mulut yang satu keluar berkat dan kutuk. Hal ini, saudara-saudaraku, tidak boleh demikian terjadi” (Yakobus 3:9-10).

“Siapa mengutuki ayah atau ibunya, pelitanya akan padam pada waktu gelap” (Amsal 20:20).

“Berkatilah siapa yang menganiaya kamu, berkatilah dan jangan mengutuk!” (Romans 12:14).

Keterangan Singkat – Mengutuk

“Menyumpahi seseorang adalah mengharapkan terjadinya bencana atas dia, atau mengucapkan hal-hal negatif yang berhubungan dengan dia atau masa depannya... Kita bisa mengutuk Tuhan, mengutuk diri sendiri, mengutuk orang lain atau membayar seorang okultis untuk mengutuk seseorang”.²⁰ Bersumpah dapat dilakukan dengan sengaja atau tidak sengaja.

Contoh kutuk yang tidak disengaja²¹

- “Kamu bodoh”.
- “Kamu tidak berharga”.
- “Kamu memalukan saya”.
- “Kamu tidak pernah bisa melakukan sesuatu yang benar”.
- “Mengapa kamu tidak bisa seperti adikmu?”
- “Kamu akan menjadi pemabuk seperti bapakmu”.

²⁰ Ibid halaman 13.

²¹ Disesuaikan dari ibid.

Penggambaran Proses

Modul 5 – Mematahkan Benteng di Dalam Diri Sendiri –

A.3. Mengutuk – Sengaja dan Tidak Sengaja – Bagian 1

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan hal-hal dan semua cara yang Anda lakukan ketika **mengutuk Tuhan, diri sendiri atau orang lain**, atau cara-cara yang pernah ditanyakan kepada seorang **okultis** atau membayar okultis untuk mengutuk seseorang.*
- *Untuk tiap cara dimana Anda telah **mengutuk Tuhan**:*
 - **Mohonlah ampun** kepadaNya.
 - *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan semua hal yang ada dalam diri Anda yang membuat Anda mengambil keputusan untuk mengutukNya.*
 - *Mohonlah kepada Tuhan supaya menolong Anda **tidak melakukan dosa ini lagi**.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan lebih banyak **menyatakan sifat-sifatNya** kepada Anda.*
 - **Ucaplah syukur** kepada Tuhan untuk keberadaannya.
 - *Teruskan **menggarap semua kebohongan mengenai Tuhan** yang pernah Anda percayai.*
 - *Teruskan menggarap **modul-modul lain** yang sesuai dengan situasi Anda.*
- *Untuk tiap cara dimana Anda telah **mengutuk diri sendiri**:*
 - **Mohonlah ampun** kepadaNya.
 - *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan semua hal yang ada dalam diri Anda yang membuat Anda mengambil keputusan untuk mengutuk diri sendiri. **Garaplah isu-isu ini sambil mengacu kepada modul-modul yang sesuai.***
 - *Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda **tidak melakukan dosa ini lagi**.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda untuk **melihat diri Anda seperti Dia melihat Anda**. Lihat “Modul 9: Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri”.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda untuk **bertumbuh dalam pengetahuan siapa diri Anda didalam Dia**.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan **mematahkan kutuk dan mengubahnya menjadi berkat**.*
 - **Ucaplah syukur** kepadaNya.
 - *Teruskan menggarap **modul-modul lain** yang sesuai dengan situasi Anda.*

Penggambaran Proses

Modul 5 – Mematahkan Benteng di Dalam Diri Sendiri –

A.3. Mengutuk – Sengaja dan Tidak Sengaja – Bagian 2

- Untuk tiap cara dimana Anda pernah **mengutuk seseorang** dan untuk setiap waktu dimana Anda **bertanya atau membayar okultis untuk mengutuk seseorang**:
 - **Mohonlah ampun** kepada Tuhan.
 - **Mohonlah** supaya Tuhan menunjukkan **semua hal yang ada dalam diri Anda yang membuat Anda mengambil keputusan untuk mengutuk orang ini**. **Garaplah** isu-isu ini sambil mengacu kepada modul-modul yang sesuai. Misalnya:
 - Bila ada **luka (-luka) batin** yang mungkin membuat Anda mengambil keputusan di atas, lihatlah “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”.
 - Bila ada **keinginan untuk membalas dendam** sehingga Anda mengambil keputusan di atas, lihatlah “Modul 7: Mengampuni Orang Lain”.
 - **Mohonlah** supaya Tuhan menolong Anda **tidak melakukan dosa ini lagi**.
 - **Mohonlah** supaya Tuhan menolong Anda untuk **melihat orang itu seperti Dia melihat orang itu**. Lihat “Modul 7: Mengampuni Orang Lain”.
 - **Mohonlah** supaya Tuhan menolong Anda untuk **bertumbuh dalam pengetahuan siapa diri Anda didalam Dia**. Lihat “Modul 11: Menemukan Rasa Aman Sejati” dan “Modul 12: Hidup dalam Terang”.
 - **Mohonlah** supaya Tuhan **mematahkan kutuk dan mengubahnya menjadi berkat**. Lihat “Contoh Doa”, di bagian lain dari modul ini. Catatan: Bila kutuk itu disengaja dan melibatkan okultisme, disarankan Anda melakukan langkah ini dengan kehadiran pengikut Yesus lain yang cukup dewasa rohaninya. Lihat juga “Lampiran 1 – Keterlibatan Okultisme” dalam modul ini.
 - **Ucaplah syukur** kepadanya.
 - **Mintalah** kepada Tuhan **hikmat** apakah Anda perlu mendatangi orang itu dan **minta ampun** kepadanya.
 - **Tanyalah** Tuhan apakah Dia menginginkan supaya Anda melaksanakan **langkah-langkah follow-up lainnya**.
 - **Teruskan** melakukan **modul-modul lain** yang sesuai dengan situasi Anda.
- **Doa penutup**

Contoh Doa-doa – Mengenai Mengutuk**Contoh Doa Mengenai Mengutuk Diri Sendiri** ²²

Tuhan, ampunilah saya karena dosa mengutuk diri sendiri. Saya telah mengatakan atau memikirkan [sebutkan hal-hal yang dikatakan atau dipikirkan secara negatif, yang merendahkan diri sendiri dan yang merusak diri sendiri]. Dalam nama Yesus yang telah menjadi kutuk untuk saya, kami mematahkan kuasa dari kutuk ini atas saya.

Sembuhkanlah saya dari semua akibat dari kutuk ini yang telah masuk kedalam hidup saya, dan ubahlah kutuk ini menjadi berkatMu. Tunjukkanlah pula luka batin yang mendorong saya untuk mengutuk diri sendiri.

Contoh Doa-doa Mengenai Mengutuk Orang Lain (Umum) ²³

Tuhan, saya mengakui bahwa saya telah mengutuk [sebutkan nama] dengan mengatakan atau memikirkan [sebutkan sifat kutuk]. Ampunilah saya Tuhan, karena karya Kristus di atas salib. Saya menyangkal kutuk ini. Kami mematahkan kuasanya dalam nama Yesus. Bebaskanlah [sebutkan nama] dari akibat kutuk saya. Bukan kutuk saya yang berlaku, tapi curahkanlah [sebutkan nama] dengan berkatMu. Bebaskanlah saya dari kuasa dosa mengutuk ini yang ada didalam hidup saya. Tunjukkanlah ganti rugi apa, bila ada, yang Kau inginkan untuk saya lakukan. Tunjukkanlah juga semua luka batin yang membuat saya mengutuk orang ini.

Contoh Doa Mengenai Membayar Seorang Okultis untuk Mengutuk Seseorang ²⁴

Tuhan, saya mengaku bahwa saya telah meminta atau membayar [sebutkan nama] untuk mengutuk [sebutkan nama] atas nama saya dengan [sebutkan sifat kutuk]. Ampunilah saya. Dengan kuasaMu, hilangkanlah akibatnya di alam roh yang disebabkan transfer uang di dunia nyata. Saya menyangkal kutuk ini. Kami mematahkan kuasanya dalam nama Yesus. Bebaskanlah [sebutkan nama] dari akibat kutuk saya. Bukan kutuk saya yang berlaku, tapi curahkanlah [sebutkan nama] dengan berkatMu. Bebaskanlah saya dari kuasa dari dosa mengutuk ini yang ada didalam hidup saya. Tunjukkanlah ganti rugi apa, bila ada, yang Kau inginkan untuk saya lakukan. Tunjukkanlah juga semua luka batin yang membuat saya mengutuk orang ini.

Contoh Doa Mengenai Dibayar untuk Mengutuk Orang Lain ²⁵

Tuhan, saya mengaku bahwa saya telah menerima bayaran atau pemberian lainnya untuk mengutuk [sebutkan nama] atas nama [sebutkan nama] dengan [sebutkan sifat kutuk]. Ampunilah saya. Dengan kuasaMu, hilangkanlah akibatnya di alam roh yang disebabkan transfer uang di dunia nyata. Tunjukkanlah apa yang harus dilakukan dengan uang atau pemberian yang diperoleh melalui dosa ini. Saya menyangkal kutuk ini. Kami mematahkan kuasanya dalam nama Yesus. Bebaskanlah [sebutkan nama] dari akibat kutuk saya. Bukan kutuk saya yang berlaku, tapi curahkanlah [sebutkan nama] dengan berkatMu. Bebaskanlah saya dari kuasa dari dosa mengutuk yang ada didalam hidup saya. Tunjukkanlah ganti rugi apa, bila ada, yang Kau inginkan untuk saya lakukan. Tunjukkanlah juga semua luka batin yang membuat saya mengutuk orang ini.

²² Disesuaikan dengan izin dari *Undivided Heart Prayer Ministry* oleh Anna T., halaman 15.

²³ Ibid, halaman 14-15.

²⁴ Ibid, halaman 15.

²⁵ Ibid.

5.A.4. Kesimpulan, Persepsi, Asumsi, Sikap, Harapan dan Bentuk Keputusan Lainnya

Dasar Alkitabiah – Keputusan

“Kami menawan segala pikiran dan menaklukkannya kepada Kristus” (2 Korintus 10:5b).

Keterangan Singkat – Keputusan

Beberapa kesimpulan, persepsi, asumsi, sikap dan harapan yang kita punyai tidak dibuat atas dasar kebenaran Tuhan. Anda mungkin telah membuat suatu kesimpulan mengenai suatu situasi berdasarkan pengetahuan yang kurang tentang situasi ini. Hal ini mudah terjadi di masa anak-anak, khususnya bila tidak ada orang yang dapat menolong Anda memberi pandangan yang benar ketika membuat keputusan-keputusan penting:

- dalam hidup Anda
- tentang bagaimana suatu hal terjadi
- tentang bagaimana memberi reaksi terhadap situasi yang serupa dikemudian hari
- dan sebagainya.

Contoh – Keputusan

Positif:

- “Saya mempercayai Tuhan”.
- *“Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku” (Filipi 4: 13).*

Negatif:

- “Saya tidak bisa mempercayai seorang pun”.
- “Dunia ini suatu tempat yang menyedihkan dan menakutkan”.
- “Saya perlu melindungi diri sendiri”.
- “Saya tidak akan pernah melewati masalah ini”.
- “Lebih baik marah daripada takut”.

Penggambaran Proses

Modul 5 – Mematahkan Benteng di Dalam Diri Sendiri – A.4. Kesimpulan, Persepsi, Asumsi, Sikap, Harapan dan Bentuk Keputusan Lainnya

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan segala hal didalam diri Anda yang ikut mengambil bagian dalam membuat keputusan. Garaplah isu-isu ini sambil mengacu kepada modul-modul yang sesuai.*
- **Bila keputusan Anda adalah suatu dosa, akuilah kepada Tuhan dan berpalinglah dari dosa ini. Mohonlah supaya Tuhan mengampuni Anda. Tanyalah kepada Tuhan apakah ada seseorang yang perlu Anda minta ampun darinya.**
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kebenarannya sehubungan dengan keputusan ini. Mohonlah kepadanya untuk mengubah semua kebohongan menjadi kebenarannya. Lihat juga “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin.”*
- **Terapkanlah** kebenarannya didalam hidup Anda.
- **Follow-up:**
 - **Bertindaklah** seperti yang ditunjukkan Tuhan.
- **Doa penutup**

5.B. Mematahkan Akibat Serangan pada Jiwa

Ini mencakup **penghakiman dan kutuk** – baik yang formal maupun yang tidak formal.

5.B.1. Merasa Dihakimi

Untuk “Dasar Alkitabiah” dan “Keterangan Singkat” yang lebih banyak, lihat “Membatalkan Keputusan Pribadi Yang Bertentangan dengan Kehendak Tuhan – Penghakiman”, yang ada dalam modul ini.

Keterangan Singkat – Merasa Dihakimi

Bila Anda merasa telah dihakimi oleh orang lain (atau Anda telah menghakimi diri sendiri), Anda mungkin bergumul dengan akibat dari penghakiman orang itu (atau penghakiman Anda sendiri) terhadap Anda. Hal ini merupakan tanda bahwa ada serangan pada jiwa Anda dibidang ini. Dengan kuasa dan otoritas Yesus Anda bisa mematahkan akibat-akibat dari serangan ini.

Penggambaran Proses

Modul 5 – Mematahkan Benteng di Dalam Diri Sendiri –

B.1. Merasa Dihakimi

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan semua cara dimana Anda **merasa dihakimi** – baik yang dilakukan oleh **seseorang** maupun oleh Anda **sendiri**. (Mungkin orang itu sebenarnya tidak menghakimi Anda, meskipun Anda merasa dihakimi olehnya).*
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan apakah ada **dosa didalam diri Anda yang mungkin membuat orang itu menghakimi Anda**. Bila ada, **akuilah** itu kepadaNya dan **berpalinglah** dari dosa itu. *Mohonlah supaya Dia **mengampuni** Anda.**
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan segala sesuatu yang **ada didalam diri Anda yang membuat Anda merasa dihakimi**. **Garaplah isu-isu** ini sambil mengacu kepada modul-modul yang sesuai.*
- **Untuk tiap cara dimana Anda merasa telah dihakimi:**

| |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ceritakanlah kepada Tuhan bagaimana perasaan Anda.</i> • <i>Mohonlah supaya Tuhan menghancurkan akibat dari penghakiman ini (seperti yang Anda rasakan atau penghakiman yang benar-benar dilakukan).</i> • <i>Ampunilah orang itu dan doakanlah doa berkat untuknya.</i> • <i>Mohonlah supaya Tuhan juga mencurahkan berkat atas Anda.</i> |
|--|
- *Teruslah bertumbuh dalam pengertian **siapa diri Anda dalam Kristus** dan kesadaran bahwa hanya apa yang Dia pikirkan tentang diri Anda itulah yang sungguh penting.*
- ***Bersukacitalah** didalam kasih Tuhan untuk Anda dan didalam “kekayaan kasih karunia-Nya, yang dilimpahkan-Nya kepada kita dalam segala hikmat dan pengertian” (Efesus 1:7b-8).*
- **Doa penutup.**

Contoh Doa Mengenai Merasa Dihakimi ²⁶

Tuhan, saya merasa dihakimi oleh [sebutkan nama] ketika ia mengatakan atau melakukan [sebutkan apa yang dikatakan atau dilakukan]. Saya mohon supaya Engkau menghancurkan akibat yang disebabkan penghakiman ini didalam hidup saya.

Tolonglah saya untuk mengampuni [sebutkan nama]. Tolonglah mengingatkan saya bahwa Engkaulah Hakim saya, dan Engkau mampu membuat saya berdiri. Terima kasih bahwa, seperti dikatakan dalam Mazmur 27:10, “Sekalipun ayahku dan ibuku meninggalkan aku, namun TUHAN menyambut aku”. Terima kasih untuk menerima saya karena Darah Kristus. Saya membuka hati saya kepadaMu. Ungkapkanlah kepada saya semua luka batin yang berhubungan dengan perasaan penghakiman ini. Terima kasih Tuhan. Dalam nama Yesus, Amin.

²⁶ Disesuaikan dengan izin dari *Undivided Heart Prayer Ministry* oleh Anna T., halaman 10

5.B.2. Merasa Dikutuk – Dengan Sengaja dan Tidak Sengaja

Untuk “Dasar Alkitabiah” dan “Keterangan Singkat” yang lebih banyak, lihat “Membatalkan Keputusan Pribadi Yang Bertentangan dengan Kehendak Tuhan – Mengutuk” dalam modul ini.

Dasar Alkitabiah – Merasa Dikutuk

“Seperti burung pipit mengirap dan burung layang-layang terbang, demikianlah kutuk tanpa alasan tidak akan kena” (Amsal 26:2).

“Karena semua orang, yang hidup dari pekerjaan hukum Taurat, berada di bawah kutuk. Sebab ada tertulis: “Terkutuklah orang yang tidak setia melakukan segala sesuatu yang tertulis dalam kitab hukum Taurat” (Galatia 3:10).

“Kristus telah menebus kita dari kutuk hukum Taurat dengan jalan menjadi kutuk karena kita, sebab ada tertulis: “Terkutuklah orang yang digantung pada kayu salib!” (Galatia 3:13).

*“Aku berkata kepadamu: Sesungguhnya apa yang kamu ikat di dunia ini akan terikat di sorga dan apa yang kamu lepaskan di dunia ini akan terlepas di sorga. Dan lagi Aku berkata kepadamu: **Jika dua orang dari padamu di dunia ini sepakat meminta apa pun juga, permintaan mereka itu akan dikabulkan oleh Bapa-Ku yang di sorga.** Sebab di mana dua atau tiga orang berkumpul dalam nama-Ku, di situ Aku ada di tengah-tengah mereka” (Matius 18:18-20).*

*“Kasihilah musuhmu, berbuatlah baik kepada orang yang membenci kamu; **mintalah berkat bagi orang yang mengutuk kamu; berdoalah bagi orang yang mencaci kamu**” (Lukas 6:27b-28).*

Keterangan Singkat – Merasa Dikutuk

“Dosa kita dapat menyebabkan kutuk Tuhan jatuh atas kita. Kita sendiri bisa dikutuk oleh [orang] lain. Amsal mengatakan kutuk yang tidak patut diterima tidak akan terjadi. Tetapi siapa diantara kita adalah orang tanpa dosa? Pengalaman menunjukkan bahwa [pengikut Yesus] pun [bisa] dipengaruhi oleh kutuk orang lain. Cara menuju kebebasan dari kutuk adalah dengan mengakui segala sesuatu yang mungkin memberi peluang [atau dasar] kepada kutuk, dan mematahkan kuasa kutuk dalam nama Yesus, yang ‘menebus kita dari kutuk hukum Taurat dengan jalan menjadi kutuk karena kita’ (Galatia 3:13b)”.²⁷

Bila Anda ada dalam Kristus, Anda tidak perlu takut akan kutuk. Anda bisa memohon kepada Tuhan untuk melindungi Anda dari semua kutuk dan akibatnya. Bila Anda menyangka seseorang mungkin berusaha mengutuk Anda dengan sengaja, Anda bisa berdoa untuk orang itu dan berdoa menolak kutuk itu.

Kata-kata yang menyakitkan yang diucapkan kepada Anda, yang telah menembus hati Anda, adalah contoh dari kutuk yang tidak disengaja. Bila Anda menyangka bahwa suatu kutuk (baik sengaja maupun tidak sengaja) mungkin mempengaruhi Anda, lihatlah proses langkah-demi-langkah untuk mematahkan kutuk (di bawah).

²⁷ ibid, halaman 13

Contoh Doa-doa – Mengenai Merasa Dikutuk

Contoh Doa Untuk Kutuk yang Disebabkan Dosa ²⁸

Tuhan, saya merasa bahwa saya dikutuk karena dosa saya [sebutkan dosanya]. Saya mengakui dosa ini kepadaMu. Ampunilah saya. Sucikanlah hati saya dari dosa ini dan angkatlah akibat kutuk ini atas hidup saya. Tunjukkanlah apakah saya perlu melakukan ganti rugi. Bebaskanlah saya dan keluarga saya dari akibat kutuk ini, sejak hari ini. Dalam nama Yesus, Amin.

Contoh Doa Untuk Mematahkan Akibat Karena Dikutuk oleh Seseorang ²⁹

Tuhan, saya merasa bahwa saya telah dikutuk oleh [sebutkan nama] dibidang [sebutkan bentuk kutuk]. Ampunilah saya untuk dosa [sebutkan dosa yang mungkin telah ikut berperan terjadinya kutuk ini atau yang membuat Anda rentan terhadap kutuk ini]. Sucikanlah hati saya dari semua akibat kutuk ini pada saya. Kami batalkan kutuk ini dalam nama Yesus dan menghancurkan kuasanya atas hidup saya dan hidup anak-anak saya, sejak hari ini. Tuhan, ambillah kutuk ini dan ubahlah menjadi suatu berkat. Tolonglah saya untuk mengampuni [sebutkan nama orang yang mengutuk Anda] dan memberkatinya. Tunjukkanlah luka batin yang selama ini ada karena kutuk ini dan sembuhkanlah saya darinya. Saya ingin menerima terang kebenaranMu.

²⁸ Disesuaikan dengan izin dari *Undivided Heart Prayer Ministry* oleh Anna T., halaman 15

²⁹Ibid, halaman 15-16

Penggambaran Proses**Modul 5 – Mematahkan Benteng di Dalam Diri Sendiri –****B.2. Merasa Dikutuk**

Catatan: Untuk kutuk yang lebih berat, atau bila Anda tidak yakin akan otoritas Anda dalam Kristus, mintalah pengikut Yesus lainnya untuk berdoa bersama mematahkan kutuk (Lihat Matus: 18: 18-20). Lihat juga “Modul 12: Hidup dalam Terang”.

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan segala sesuatu yang perlu digarap sebelum mematahkan kutuk. Garaplah isu-isu ini sekarang.*
- *Bila Anda merasa pernah dikutuk karena Anda telah berbuat suatu dosa:*
 - **Akuilah dosa** Anda kepada Tuhan. *Mohonlah akan pengampunannya.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan menyucikan Anda dan membebaskan dari akibat-akibat selanjutnya karena kutuk ini.*
 - *Mohonlah kepadanya apakah ada langkah-langkah follow-up yang harus Anda lakukan, seperti minta ampun kepada seseorang atau menawarkan ganti rugi.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda untuk tidak melakukan dosa seperti ini lagi.*
- *Bila Anda merasa telah dikutuk karena suatu dosa dari nenek moyang, lihat “Modul 2: Kebebasan dari Belenggu Keturunan”.*
- **Bila Anda merasa dikutuk oleh orang lain**
 - *Mohonlah kepada Tuhan untuk menunjukkan segala sesuatu yang ada didalam diri Anda yang membuat Anda menjadi rentan terhadap kutuk ini. Garaplah isu-isu yang berkaitan. Lihat modul-modul yang berkaitan.*
 - *Mohonlah kepada Tuhan untuk menunjukkan segala sesuatu yang perlu Anda ketahui yang terkait dengan mematahkan kutuk.*
 - *Mohonlah kepada Tuhan untuk mematahkan kutuk dan menggantikannya dengan suatu berkat.*
 - **Ampunilah** orang yang mengutuk Anda dan doakanlah agar berkat dicurahkan atasnya.
 - *Mohonlah supaya Tuhan melindungi Anda dari semua kutuk dan akibat-akibatnya.*
- *Lakukanlah bagian-bagian lain yang ada di Modul 5, atau di modul-modul lain yang sesuai dengan isu-isu yang masih ada yang terkait dengan kutuk ini dan akibatnya dalam hidup Anda.*
- *Mohonlah supaya Tuhan memberitahukan adanya kutuk atau kutuk yang dicoba ditujukan kepada Anda (baik sengaja maupun tidak sengaja) yang perlu diketahui. Doakanlah untuk semua orang yang terlibat dan doakanlah untuk menolak dan membatalkan kutuk ini.*
- **Ucaplah syukur** kepada Tuhan untuk perlindunganNya. *Pujilah Dia dan bersukacitalah didalam kebaikanNya!*
- **Doa penutup**
- **Follow-up:** *Lakukanlah tindakan-tindakan yang telah ditunjukkan Tuhan kepada Anda.*

5.C. Mematahkan Kontrak Yang Bertentangan dengan Kehendak Tuhan Ini mencakup hubungan ketakutan, hubungan tidak seimbang, ikatan emosional tidak sehat lainnya, hubungan satu daging dan perjanjian.

*Catatan: Bagian ini hanya diperuntukkan kontrak-kontrak yang **tidak** diakui oleh pemerintah manusia atau suatu sistem hukum. Tidak dimaksudkan untuk diterapkan pada pernikahan, adopsi, kontrak rumah dan bentuk-bentuk kontrak hukum yang diakui oleh pemerintah manusia.*

5.C.1. Hubungan Ketakutan³⁰

Dasar Alkitabiah – Mengenai Hubungan Ketakutan

*“Di dalam kasih tidak ada ketakutan: **kasih yang sempurna melenyapkan ketakutan**; sebab ketakutan mengandung hukuman dan barangsiapa takut, ia tidak sempurna di dalam kasih” (1 Yohanes 4:18).*

Keterangan Singkat – Hubungan Ketakutan

Hubungan ketakutan antara dua orang terjadi bila salah satu hidup dalam ketakutan terhadap orang satunya, dan hubungan mereka didasarkan pada ketakutan. Ciri-ciri hubungan ketakutan adalah “adanya sakit hati, penghinaan, tidak adanya pengharapan, perasaan malu, perasaan salah dan/ atau ketakutan ditolak, ditinggalkan dan akibat merugikan lainnya”³¹ “Bila [hubungan] diperintah oleh ketakutan, perasaan takut muncul ketika kedua orang berdekatan. Ketakutan bisa juga berkembang karena keadaan dimana orang terpisah dari seseorang”.³²

Kita seringkali tidak menyadari bahwa yang memotivasi kita dalam suatu hubungan adalah ketakutan. Khususnya, hubungan ketakutan berputar sekitar ketakutan berikut ini:

- Ketakutan ditolak. *‘Saya harus melakukan apa saja agar hubungan ini dapat berlangsung terus’.*
- Ketakutan dimarah. *‘Saya tidak tahan bila ada seseorang marah kepada saya’.*
- Ketakutan menjadi malu. *‘Saya tidak bisa memperlihatkan kelemahan atau kekurangan saya kepada orang lain’.*³³

Hubungan kasih “didasarkan pada kasih dan dicirikan oleh kebenaran, kedekatan, sukacita, damai, ketahanan dan ketulusan dalam memberi”.³⁴

Langkah-langkah penting untuk bergeser dari hubungan ketakutan ke hubungan kasih mencakup:

- bertumbuh dalam pengertian siapa diri Anda dan kesukaan untuk menerima diri Anda sebagaimana adanya
- bertanggung jawab untuk tindakan dan perasaan Anda
- mengenali adanya hubungan ketakutan dalam hubungan antar sesama
- meninggalkan keinginan untuk mengendalikan hubungan dan perasaan bertanggungjawab untuk perilaku seseorang.³⁵

³⁰ Untuk keterangan yang lebih banyak tentang hubungan kasih dan hubungan takut, lihatlah “*The Life Model: Hidup dari Hati yang Diberikan Yesus*,” oleh James G. Friesen, Ph.D.; E. James Wilder, Ph.D.; Anne M. Bierling, M.A.; Rick Koepcke, M.A.; and Maribeth Poole, M.A. Dicitak oleh Yayasan Kalam Hidup.

³¹ “*The Life Model: Hidup dari Hati yang Diberikan Yesus*” halaman 17

³² ibid, halaman 16

³³ ibid, halaman 19

³⁴ ibid, halaman 17

³⁵ diringkas dari ibid, halaman 18-19

Penggambaran Proses**Modul 5 – Mematahkan Benteng di Dalam Diri Sendiri –****C.1. Hubungan Ketakutan**

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan kepada Anda semua **hubungan ketakutan didalam hidup Anda.***
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **apakah Anda siap** bertanya kepadaNya untuk **mematahkan** hubungan ketakutan ini dan mengubahnya dengan hubungan kasih. Bila Anda belum siap, tanyalah kepadaNya **mengapa**. Beberapa kemungkinan mencakup:*
 - *Pertama Anda **perlu bertumbuh untuk mempercayai Tuhan, dan mengetahui bahwa Anda aman didalam Dia.***
 - *Anda mempunyai **luka batin** yang ikut membentuk ketakutan. Lihatlah “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”.*
 - *Anda **belum pernah melihat contoh kasih tanpa syarat.** Atau mungkin Anda **belum pernah bertemu dengan seseorang yang dapat dipercaya.***
- *Bila Anda siap, mohonlah supaya **Tuhan mematahkan hubungan ketakutan dan mengubahnya dengan hubungan kasih.** Ini mungkin prosesnya.*
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **bagaimana memberi respons kepada orang** (dengan siapa Anda mempunyai hubungan ketakutan) dengan cara yang sehat dan supaya Tuhan menolong Anda melakukan ini. Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kepada Anda apakah Dia ingin agar Anda menceritakan tentang arahan yang baru ini kepada orang itu. Bila ada, mohonlah supaya Tuhan menolong Anda melakukan hal ini dengan kasih dan hikmat.*
- *Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda meneruskan untuk:*
 - ***bertumbuh dalam pengertian siapa diri Anda** dan kesukaan untuk **menerima diri Anda sebagaimana adanya***
 - ***bertanggung jawab** untuk tindakan dan perasaan Anda*
 - *mengenali adanya **hubungan ketakutan** dalam hubungan antar sesama*
 - ***meninggalkan** keinginan untuk **mengendalikan** suatu hubungan dan perasaan bertanggungjawab untuk perilaku seseorang.*

(Diringkas dari “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., halaman 18-19.)
- *Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda **bertumbuh** untuk*
 - *mengetahui **karakter Tuhan***
 - *mengetahui **siapa diri Anda dalam Kristus***
 - ***bersukacita** didalam Dia*
 - ***memusatkan** pada Dia*
 - ***memikirkan** hal-hal yang benar, mulia, suci, manis, patut dikagumi, yang luar biasa dan patut dipuji (Filipi 4: 8)*
 - ***belajar** lebih banyak tentang kasih Tuhan yang ajaib untuk Anda.*
- **Doa penutup**
- **Follow-up:**
 - *Lakukanlah **tindakan-tindakan** yang ditunjukkan Tuhan kepada Anda. Mohonlah supaya Dia menolong Anda.*
 - *Usahakanlah untuk memahami dan melakukan **batas-batas yang sehat.** Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda.*

5.C.2. Hubungan Tidak Seimbang

Dasar Alkitabiah – Mengenai Hubungan Tidak Seimbang

“Jangan lagi kamu saling mendustai, karena kamu telah menanggalkan manusia lama serta kelakuannya, dan telah mengenakan manusia baru yang terus-menerus diperbaharui untuk memperoleh pengetahuan yang benar menurut gambar Khaliknya” (Kolose 3:9-10).

“...tiap-tiap orang akan memikul tanggungannya sendiri (Galatia 6:5).

Keterangan Singkat – Hubungan Tidak Seimbang

Dua orang dengan hubungan tidak seimbang saling mencampurkan pikiran mereka hingga suatu ketika mereka sama-sama percaya akan suatu kebohongan. Persepsi yang salah ini biasanya tampak menguntungkan tiap orang yang terlibat dalam hubungan semacam ini.

Contoh – Hubungan Tidak Seimbang

- seorang ibu tidak dekat dengan suaminya, tetapi mempunyai hubungan sangat dekat dengan anak lakinya yang berumur 10 tahun. (Si anak laki merasa penting karena ia membantu ibunya. Ibunya mempunyai tempat mencurahkan emosinya yang paling dalam).
- suami dan isteri sama-sama menyetujui bahwa salah satu dari mereka mempunyai tanggung jawab yang tidak seimbang dalam memenuhi kebutuhan pasangannya.
- seorang suami pemabuk dan isterinya; dua-duanya berpura-pura suami tidak punya masalah ini.
- seseorang yang mengendalikan orang lain dengan cara tidak sehat.

Penggambaran Proses

Modul 5 – Mematahkan Benteng di Dalam Diri Sendiri –

C.2. Hubungan Tidak Seimbang

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan apakah Anda **berhubungan dengan seseorang secara tidak seimbang**. Jika demikian, mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **isu-isu yang mendasari hubungan ini**. Bertobatlah dari semua dosa yang terkait (kalau ada). **Garaplah** isu-isu terkait sambil mengacu kepada modul-modul yang sesuai.*
 - *Bila Anda mempunyai **hubungan ketakutan** yang ikut menyebabkan terjadinya hubungan tidak seimbang ini, lakukanlah “Proses Langkah-demi-Langkah – Hubungan Ketakutan” yang ada dalam Modul 5.*
 - *Bila Anda mempunyai **luka batin** yang ikut menyebabkan terjadinya hubungan tidak seimbang ini, mohonlah supaya Tuhan menyembuhkan ini. Lihat “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”.*
- *Mohonlah supaya Tuhan **mematahkan hubungan tidak seimbang ini** dan menolong Anda **membangun hubungan yang wajar dan sehat** dengan orang ini. Mohonlah supaya Dia menunjukkan langkah-demi-langkah apa maksudnya.*
- **Doa penutup**
- **Follow-up**
 - *Teruskan dengan **tindakan** yang ditunjukkan Tuhan kepada Anda. Mohonlah supaya Dia menolong Anda.*
 - *Berusahalah untuk memahami dan menerapkan **batas-batas yang sehat**. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda.*
 - *Untuk keterangan lebih banyak tentang **mengubah pola hubungan tidak sehat**, lihat “Modul 10: Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat”.*

5.C.3. Ikatan Emosional yang Tidak Sehat Lainnya

Dasar Alkitabiah – Mengenai Ikatan Emosional yang Tidak Sehat Lainnya

*“Karena kita mempunyai banyak saksi, bagaikan awan yang mengelilingi kita, **marilah kita menanggalkan semua beban** dan dosa yang begitu merintangi kita, dan berlomba dengan tekun dalam perlombaan yang diwajibkan bagi kita. Marilah kita melakukannya dengan mata yang tertuju kepada Yesus, yang memimpin kita dalam iman, dan yang membawa iman kita itu kepada kesempurnaan, yang dengan mengabaikan kehinaan tekun memikul salib ganti sukacita yang disediakan bagi Dia, yang sekarang duduk di sebelah kanan takhta Allah” (Ibrani 12:1-2).*

Keterangan Singkat – Ikatan Emosional yang Tidak Sehat Lainnya

Ikatan emosional yang tidak sehat bisa sepihak atau melibatkan kedua belah pihak. Ikatan ini menarik Anda kepada orang secara emosional yang tidak sehat. Ini menghalangi Anda mengikuti Yesus dengan segenap hati. Co-dependency dan hubungan ketakutan merupakan dua contoh dari ikatan emosional yang tidak sehat. Kedekatan romantis yang tidak sehat adalah bentuk lain dari ikatan emosional yang tidak sehat. Dalam suatu hubungan bisa ada lebih dari satu bentuk ikatan emosional yang tidak sehat.

Contoh – Ikatan Emosional yang Tidak Sehat Lainnya

- kedekatan romantis dengan seseorang yang sudah menikah dengan orang lain
- bila Anda sudah menikah, kedekatan romantis dengan seseorang yang bukan teman hidup Anda
- suatu hubungan berdasarkan gosip

Penggambaran Proses**Modul 5 – Mematahkan Benteng di Dalam Diri Sendiri –****C.3. Ikatan Emosional yang Tidak Sehat Lainnya**

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan semua **kedekatan emosional yang tidak sehat yang ada dalam diri Anda**. Untuk tiap kedekatan, mohonlah supaya Tuhan menunjukkan segala hal di pihak Anda yang ikut membentuk kedekatan ini. **Bertobatlah** dari semua dosa yang terkait dengan kedekatan emosional yang tidak sehat ini. **Garaplah** isu-isu terkait sambil **mengacu** kepada modul-modul yang sesuai.*
 - *Bila Anda mempunyai **luka batin** yang berhubungan dengan kedekatan emosional yang tidak sehat, mohonlah supaya Tuhan menyembuhkan Anda. Lihatlah “Modul 6: Kesembuhan dari Luka batin”.*
 - *Bila ada **hubungan ketakutan** yang berhubungan dengan kedekatan ini, lakukanlah “Proses Langkah-demi-Langkah – Hubungan Ketakutan” yang ada dalam modul ini.*
- *Mohonlah supaya Tuhan **mematahkan ikatan emosional yang tidak sehat** dan menolong Anda membangun **hubungan yang wajar dan sehat** dengan orang itu. Mohonlah supaya Dia menunjukkan apa artinya ini, langkah-demi-langkah.*
- *Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda **mengasihi Dia** dengan segenap hati, jiwa, pikiran dan kekuatan (Matius 22: 37, Ulangan 6: 5). Mohonlah supaya Dia menolong Anda **bergembira didalam Dia** (Mazmur 37: 4).*
- **Doa penutup**
- **Follow-up**
 - *Lakukanlah **langkah-langkah** seperti yang ditunjukkanNya. Untuk keterangan mengenai **menggantikan pola hubungan tidak sehat**, lihatlah “Modul 10: Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat”.*
 - *Carilah dan terapkanlah **batas-batas yang sehat**. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda. Carilah ayat-ayat Alkitab yang dapat diterapkan untuk situasi Anda. Lihat “Modul 12: Hidup dalam Terang”.*

5.C.4. Hubungan Satu Daging

Dasar Alkitabiah - Hubungan Satu Daging

*“Sebab itu laki-laki akan meninggalkan ayahnya dan ibunya dan bersatu dengan isterinya, sehingga keduanya itu **menjadi satu daging**” (Efesus 5: 31).*

*“Atau tidak tahukah kamu, bahwa siapa yang mengikatkan dirinya pada perempuan cabul, menjadi satu tubuh dengan dia? Sebab, demikianlah kata nas: ‘Keduanya akan **menjadi satu daging**’” (1 Korintus 6:16).*

Keterangan Singkat - Hubungan Satu Daging

Hubungan satu daging diciptakan melalui hubungan seksual. Hubungan seksual melibatkan suatu kontrak yang menyangkut tanggung jawab hubungan.

Contoh - Hubungan Satu Daging

Positif:

- antara suami dan isteri

Negatif:

- antara siapa saja yang bukan suami isteri

Penggambaran Proses

Modul 5 – Mematahkan Benteng di Dalam Diri Sendiri –

C.4. Hubungan Satu Daging

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda mengingatkan semua **hubungan satu daging yang tidak sehat** dalam hidup Anda.*
- *Mohonlah supaya Tuhan **mematahkan** semua hubungan satu-kedagingan yang tidak sehat dalam hidup Anda. Mohonlah supaya Dia **memulihkan** segala sesuatu yang hilang akibat hubungan ini. Mohonlah supaya Dia **menyucikan** Anda dari segala hal yang tidak kudus yang datang sebagai akibat hubungan ini.*
- *Mohonlah supaya Tuhan **menunjukkan** segala sesuatu yang ada dalam diri Anda yang turut membentuk keputusan Anda untuk melakukan dosa ini. Misalnya:*
 - *Bila ada luka (-luka) batin yang turut membentuk keputusan Anda, lihatlah “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”.*
 - *Bila ada keinginan untuk membalas dendam yang turut membentuk keputusan Anda, lihatlah “Modul 7: Mengampuni Orang Lain”.*
- *Serahkanlah tubuh Anda kepada Tuhan. Ambillah **keputusan** untuk tidak berbuat dosa lagi dengan cara ini. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda.*
- **Doa penutup**
- ***Follow-up:** 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 bisa terjadi. Lihat “Modul 12: Hidup dalam Terang”.*

5.C.5. Perjanjian

Catatan: Untuk pembahasan lebih lanjut tentang perjanjian yang berhubungan dengan okultisme, lihatlah “Lampiran 1: Keterlibatan Okultisme” dalam “Modul 4: Mengakui dan Berpaling dari Dosa”.

Dasar Alkitabiah – Perjanjian

Antara Tuhan dan manusia: *“Maka inilah **perjanjian yang Kuadakan** dengan kaum Israel sesudah waktu itu,” demikianlah firman Tuhan. “Aku akan menaruh hukum-Ku dalam akal budi mereka dan menuliskannya dalam hati mereka, maka Aku akan menjadi Allah mereka dan mereka akan menjadi umat-Ku” (Ibrani 8:10).*

Antara manusia dan manusia (Yakob dan Laban): *“Maka sekarang, **marilah kita mengikat perjanjian**, aku dan engkau, supaya itu menjadi kesaksian antara aku dan engkau” (Kejadian 31:44).*

Keterangan Singkat – Perjanjian

Perjanjian adalah kontrak dimana dua orang atau kelompok setuju untuk berpikir dan berperilaku dengan cara tertentu. Kekuatan dari suatu perjanjian adalah kepercayaan bahwa perjanjian itu tidak dapat diputuskan.

Contoh – Perjanjian

Positif:

- janji yang tidak dapat dipatahkan tentang keselamatan yang dibuat Tuhan dengan mereka yang mengikuti Kristus
- pernikahan

Negatif:

- orang yang terlibat dalam upacara okultisme
- segala perjanjian dengan hal yang jahat
- suatu gang yang melakukan kekerasan
- suatu kelompok yang bertujuan memperparah diskriminasi antar ras dalam suatu kelompok masyarakat

Penggambaran Proses**Modul 5 – Mematahkan Benteng di Dalam Diri Sendiri – C.5. Perjanjian**

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan segala **perjanjian tidak sehat** yang Anda buat. **Bertobatlah** dari dosa ini.*
 - *Bila perjanjian itu melibatkan **okultisme**, lihat “Lampiran 1 – Keterlibatan Okultisme” di “Modul 4: Mengakui dan Berpaling dari Dosa”.*
 - *Bila perjanjian itu melibatkan **mengutuk orang lain**, lihat bagian “A. Membatalkan Keputusan Pribadi yang Bertentangan dengan kehendak Tuhan – Mengutuk” dalam Modul 5.*
 - **Lihatlah** bagian-bagian lain dalam Modul 5 dan modul-modul lain yang sesuai.
- ***Patahkanlah dalam nama Yesus** semua **dinamika roh yang negatif** yang ada dibelakang perjanjian ini. **Mohonlah** supaya Tuhan **melindungi** Anda.*
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan segala sesuatu yang ada dalam diri Anda yang turut membentuk keputusan Anda untuk memasuki perjanjian ini. **Garaplah** isu-isu ini sambil mengacu kepada modul-modul yang dapat diterapkan. Misalnya:*
 - *Bila ada **luka (-luka) batin** yang turut membentuk keputusan Anda, lihatlah “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”.*
 - *Bila ada **keinginan untuk membalas dendam** yang turut membentuk keputusan Anda, lihatlah “Modul 7: Mengampuni Orang Lain”.*
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **tindakan lanjutan** apa yang perlu Anda ambil.*
- **Doa penutup**
- **Follow-up:**
 - *Teruskan dengan **tindakan** yang ditunjukkan Tuhan kepada Anda.*
 - **Carilah nasihat** dari pengikut Yesus, bila Anda tidak yakin akan langkah-langkah follow-up yang tepat. **Carilah ayat-ayat Alkitab** yang terkait dengan prinsip-prinsip.

Contoh Doa – Perjanjian Tidak Sehat

Contoh Doa untuk Langkah 2 (untuk pengikut Yesus) ³⁶

Yesus, saya mengaku bahwa saya berdosa ketika saya [sebutkan jenis dosa] dan ketika saya masuk perjanjian tidak kudus ini [sebutkan perjanjian yang dibuat]. Sekarang saya bertobat dari dosa-dosa ini. Ampunilah saya.

Tuhan Yesus, saya mohon perlindunganMu untuk tiap bidang kehidupan saya. Saya mohon supaya Engkau mematahkan semua akibat dari perjanjian tidak kudus ini. Dalam namaMu, saya menyatakan bahwa semua pekerjaan, kutuk dan kuasa akibat perjanjian ini sekarang tidak ada lagi dan menjadi kosong. Saya menempatkan salib Yesus Kristus antara saya dan perjanjian itu. Saya menolak semua cara iblis untuk memiliki saya.

Dengan otoritas yang saya punyai dalam Yesus Kristus, sekarang saya memerintahkan tiap roh yang berhubungan dengan perjanjian yang saya pernah buat untuk diikat dengan rantai dan dilucuti senjata, kuasa, otoritas dan ilusi. Saya memerintahkan agar mereka membuang di kaki salib Yesus Kristus semua rencana, program, agenda dan tugas yang diperuntukkan dalam hidup saya. Saya memerintahkan agar mereka mengembalikan segala sesuatu yang telah dicuri dari saya secara emosional, mental, fisik dan rohani. Saya memerintahkan supaya mereka pergi ke tempat yang ditunjuk Yesus.

Yesus, saya mengundang Engkau untuk memenuhi saya dengan Roh KudusMu. Saya mohon supaya Engkau membangun dinding perlindungan rohani antara saya dan orang lain yang terlibat dalam perjanjian tidak kudus ini. Buatlah dinding-dinding ini setinggi dan selebar mungkin agar memberi perlindungan rohani yang utuh, dan meteraikan dinding-dinding itu dengan darah Kristus.

Sekarang saya datang kepadaMu Tuhan Allah, sebagai anakMu yang telah dibeli oleh Darah Kristus. Biarlah Darah Kristus betul-betul menyucikan saya dan keturunan saya. Saya menyerahkan diri saya untuk pembaharuan pikiran saya, dan saya menyesuaikan kehendak saya dengan kehendakMu yang baik dan sempurna. Tunjukkanlah langkah tindakan yang perlu saya diambil agar saya sungguh-sungguh dibebaskan dari perjanjian tidak kudus ini. Dalam nama dan otoritas Tuhan Yesus Kristus. Amin.

³⁶ Disesuaikan dengan izin dari “A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing” oleh Alfred Davis, halaman 139-140

Modul 6

Kesembuhan dari Luka Batin³⁷

Dasar Alkitabiah – Kesembuhan dari Luka Batin

“Dan kamu berakar serta berdasar di dalam kasih. Aku berdoa, supaya kamu bersama-sama dengan segala orang kudus dapat memahami, betapa lebarnya dan panjangnya dan tingginya dan dalamnya kasih Kristus, dan dapat mengenal kasih itu, sekalipun ia melampaui segala pengetahuan. Aku berdoa, supaya kamu dipenuhi di dalam seluruh kepenuhan Allah.” (Efesus 3:17b-19).

Keterangan Singkat - Kesembuhan dari Luka Batin

Banyak perasaan yang kurang enak dialami karena masalah keyakinan salah. Akan tetapi, perasaan yang kurang enak juga dapat berakar dalam kebenaran.

6.A. Perasaan Tidak Menyenangkan Berdasarkan Sesuatu yang Benar

Beberapa contoh dari perasaan kurang enak berdasarkan sesuatu yang benar adalah:

- dukacita karena kematian orang yang dikasihi
- kehilangan persahabatan
- kesedihan karena kehilangan masa anak-anak³⁸
- sangat menyesali dosa

³⁷ Disesuaikan dengan izin dari “*A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing*” oleh Alfred Davis, halaman 45-50 and 143-149. Beberapa konsep serupa dapat juga ditemukan di “*Beyond Tolerable Recovery*” oleh Ed Smith.

³⁸ Beberapa orang merasa bahwa karena suatu situasi selama masa anak-anak, mereka kehilangan kesempatan untuk mengalami tingkahlaku dan kebiasaan seorang anak.

Penggambaran Proses

Modul 6 – A. Mengundang Tuhan Menanggung Perasaan Tidak Menyenangkan Berdasarkan Sesuatu yang Benar

- **Doa pembukaan**
- *Tuhan menunjukkan semua perasaan yang kurang enak berdasarkan sesuatu yang benar*
- **Disebabkan dukacita dan kehilangan** → lihatlah “Lampiran 1: Berdukacita karena Kehilangan Seseorang atau Sesuatu”
- **Amarah** → lihatlah “Lampiran 2: Bila Perasaan Negatif adalah Amarah”
- **Tindakan yang Dia ingin Anda lakukan** sebelum melanjutkan dengan proses ini → garaplah. Lihat modul-modul yang sesuai.
- **Bersyukurlah** kepada Tuhan, bahwa Anda sebagai pengikut Yesus
 - *Dihubungkan (ada kuk) dengan Dia (Matius 11: 28-30)*
 - *Dia menawarkan Anda kelegaan (Matius 11: 28-30)*
 - *Dia menanggung kesengsaraan Anda (Yesaya 53: 4b).*
- **Untuk setiap perasaan kurang enak berdasarkan sesuatu yang benar:**

Mengundang Tuhan Menanggung Perasaan

- *Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda **merasakan kepedihan sebanyak yang Dia inginkan sekarang**, didalam hadiratNya. (Anda mungkin merasakan kepedihan ini baik secara fisik maupun secara emosional.)*
 - *Mohonlah supaya Tuhan **menanggung beban ini**. **Berikanlah** kepadaNya beban Anda.*
 - *Bersyukurlah kepadaNya untuk apa yang telah Dia lakukan.*
- **Doa penutup**
 - **Ceritakanlah** apa yang telah Tuhan kerjakan dalam proses ini

Catatan: Tuhan mungkin tidak langsung menghilangkan semua kepedihan dari perasaan Anda yang kurang enak. Tetapi, sekalipun Dia membiarkan kepedihan itu untuk beberapa waktu, Dia menawarkan kelegaan kepada Anda dan menawarkan juga untuk berjalan bersama Anda dalam perjalanan hidup Anda.

6.B. Luka Batin Berdasarkan Keyakinan Salah

Luka batin adalah tempat di hati Anda yang menyakitkan (yang membuat Anda merasa pedih). Luka batin berdasarkan keyakinan salah mungkin mempunyai akar ketika Anda menyalahartikan suatu pengalaman atau menerima informasi salah tapi tampaknya benar yang diberikan orang lain.³⁹

Anda mungkin mempunyai keyakinan salah karena Anda percaya akan kata-kata tidak benar yang menyakitkan yang disampaikan kepada Anda, atau kata-kata yang didengar oleh Anda. Atau Anda mungkin telah membuat kesimpulan keliru mengenai diri Anda, orang lain atau lingkungan Anda pada umumnya. Keyakinan salah seolah-olah merupakan kesimpulan terbaik atau merupakan satu-satunya kesimpulan pada waktu itu.

Beberapa contoh keyakinan salah adalah:

- “Tak seorang pun mengasihi saya”.
- “Saya tidak berharga”.
- “Hidup ini tidak punya harapan”.
- “Saya tidak pernah bisa berubah”.
- “Saya tidak pernah bisa mempercayai seseorang”.

Kepedihan yang ada dalam luka batin dapat dipicu oleh suatu peristiwa yang secara samar-samar serupa dengan situasi dimana luka batin itu terjadi pertama kali. “Pemicu” ini sebenarnya menjadi kesempatan untuk pertumbuhan dan kesembuhan, ketika Anda menawan dan membawa kepada Yesus pikiran dan perasaan yang berkaitan dengan luka batin itu, dan mencari pandangan Tuhan untuk masalah ini. Mendapatkan pandangan Tuhan memang tidak mengubah peristiwa yang sebenarnya, tetapi pandangan Tuhan dapat mengubah secara luar biasa cara berpikir dan cara merasakan Anda terhadap apa yang pernah terjadi.

Proses ini melibatkan:

- Mengenalni perasaan negatif
- Menemukan ingatan yang sesungguhnya (atau yang serupa)
- Menemukan masalah keyakinan salah yang ada dalam ingatan
- Memohon supaya Yesus mengungkapkan kebenarannya
- Menerapkan kebenaran ini dalam hidup Anda

Melakukan proses ini dapat menolong membebaskan Anda secara luar biasa dari pola kebiasaan yang bukan berasal dari Tuhan dalam cara hidup dan berpikir, ketika Anda memohon supaya Yesus menunjukkan masalah keyakinan salah dan mengungkapkan dimana Anda mempelajari masalah ini. Kemudian Anda memohon pandangan Tuhan masuk ke lubuk hati Anda.

³⁹ Berdasarkan *Beyond Tolerable Recovery*, Basic Video Seminar Facilitator Guide, halaman 21

Modul 6 – B. Mencari Pandangan Tuhan untuk Luka Batin Berdasarkan Keyakinan Salah

- *Doa pembukaan*
 - *Tuhan menunjukkan kepada orang itu **perasaan negatif***
 - **Untuk setiap perasaan negatif:**
 - *Orang yang dilayani **merasakan dan memikirkan (sejauh mana Tuhan inginkan) perasaan negatif ini***
 - *Memohon supaya Yesus memunculkan didalam pikirannya **saat pertama kali (atau saat kunci) ia merasa seperti ini***
 - *Memohon supaya Yesus menunjukkan adanya **keyakinan salah (atau isu-isu lain yang perlu digarap) dalam ingatan***
- Mencari Pandangan Tuhan dalam Ingatan**

 - *Orang yang dilayani **merasakan dan memikirkan (sejauh mana Tuhan inginkan) perasaan negatif dan keyakinan salah yang ada dalam ingatan ini***
 - *Memohon supaya Yesus **memasukkan kebenaran** didalam ingatan*
 - *Mengikuti proses di atas untuk memperoleh **pandangan Yesus terhadap sampai** semua bagian dalam ingatan ini merasa damai dirasakan **damai***
- *Memohon supaya Yesus mengungkapkan kepada orang itu **bagaimana kebenaran-kebenaran diterapkan sekarang (saat ini dan seterusnya)***
 - *Bertanya kepada Yesus apa yang Dia ingin lakukan berikutnya. **Ikutilah Yesus** bila Dia membawa orang itu sampai ke **ingatan-ingatan** lain, bila Dia ingin orang itu menawan **perasaan-perasaan negatif** lainnya atau bila Dia ingin menggarap **isu-isu lain**.*
 - *Menerapkan bagian-bagian yang sesuai yang ada dalam “Modul 9: Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri”.*
 - ***Bersyukur** kepada Tuhan untuk kebenaran yang dinyatakanNya. Bersukacitalah untuk apa yang telah Tuhan lakukan.*
 - ***Doa penutup***
 - ***Follow-up:** Terapkanlah bagian “Pengantar D.5 & Pengantar D.6” di “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar” dan bagian Follow-Up di modul ini.*

Follow-up – 6.B. Luka Batin Berdasarkan Keyakinan Salah

1. Ketika Yesus mengungkapkan kebenaran untuk mengoreksi tiap keyakinan salah, kebenaran itu mengubah perasaan orang itu terhadap ingatan orisinal dan semua situasi serupa dimasa lalu. Hal ini juga memberi dampak untuk semua situasi serupa yang mungkin ada dimasa mendatang.

Akan tetapi, kebanyakan dari kita mempunyai banyak keyakinan salah. Mengalami perubahan (transform) oleh pembaharuan pikiran kita merupakan proses yang memakan waktu.

Kadang-kadang setelah melalui proses kesembuhan untuk perasaan atau keyakinan tertentu, orang kemudian mengalami perasaan atau pikiran serupa dengan yang telah digarap.

Ini bisa berarti:

- Ada keyakinan salah yang belum digarap yang terkait dengan keyakinan yang sudah digarap. Bila demikian, garaplah ini.
- Jalan baru yang telah ditunjukkan Yesus belum menjadi suatu kebiasaan. Mohonlah supaya Yesus mengingatkan orang tentang jalan baru tiap kali ia berhadapan dengan situasi yang serupa. Anjurkan orang itu memilih jalan baru ini dan menolak yang lama.

2. Lihat “Modul 10: Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat” bila:

- satu atau lebih perasaan negatif yang digarap mungkin adalah bagian dari pola kebiasaan tidak sehat dari perasaan negatif dan reaksi tidak sehat.
- orang itu bergumul dengan ketakutan, keinginan tidak sehat untuk menguasai atau perfeksionisme.

3. Prinsip yang diuraikan dalam modul ini dapat dipakai dengan hasil yang luar biasa dalam hidup sehari-hari. Kita tidak perlu menunggu untuk sesuatu menjadi luka batin dari masa lalu sebelum memperoleh pandangan Tuhan mengenai hal ini.

Beberapa langkah untuk memakai modul ini dalam hidup sehari-hari adalah:

- a. Pilihlah bahwa Anda menginginkan pandangan Tuhan untuk tiap hal yang berarti.
 - Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda melakukan hal ini.
 - Mohonlah supaya Tuhan mengingatkan Anda untuk meminta pandanganNya untuk keadaan-keadaan yang Anda hadapi.
 - Carilah waktu-waktu tertentu dan teratur dimana Anda bisa bertanya kepada Tuhan apakah ada hal-hal yang berarti yang belum Anda ketahui pandanganNya, lalu mintalah pandanganNya untuk hal-hal itu.
 - Juga bertanyalah untuk hal-hal berarti yang muncul. *Misalnya; “Tuhan, apakah pandanganMu untuk situasi ini? Apakah pandanganMu untuk orang ini?”*

- b. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda menawan pikiran (dan perasaan):
- Mohonlah supaya Tuhan memberikan pandanganNya untuk tiap pikiran (dan perasaan).
 - Bila Anda mempunyai perasaan negatif yang berakar dalam ingatan-ingatan masa lalu yang belum mendapatkan penyelesaian, ikutilah proses yang ada di bagian B (dari modul ini).
 - Bila Anda mempunyai perasaan yang kurang enak yang berakar didalam kebenaran, ikutilah proses yang ada di bagian A (dari modul ini).
4. Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan semua hal yang ada didalam diri Anda yang menghalangi Anda mengasihi Dia dengan segenap hati, jiwa, pikiran dan kekuatan; dan menginginkan KerajaanNya dan kebenaranNya. Bawalah ini kepadaNya. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda mengenali apa isu yang sebenarnya. Carilah penyelesaiannya untuk tiap isu. Lihatlah modul-modul lain bila sesuai.

Kertas Isian untuk Menggarap Luka Batin

Modul 6B - Dari Gelap ke Dalam Terang

©2005 Freedom for the Captives Ministries. Boleh difotokopi untuk pemakaian pribadi. Tidak untuk diperdagangkan.

1. Perasaan yang kurang enak:

2. Suatu peristiwa yang memicu perasaan ini:

a. Perasaan dalam peristiwa ini:

b. Pikiran/keyakinan dalam peristiwa ini:

3. Ingatan pertama/kunci (yang mengandung perasaan/pikiran yang mirip dengan perasaan/pikiran dalam peristiwa yang memicu perasaan yang sedang digarap):

a. Perasaan:

b. Pikiran/keyakinan:

c. Pandangan Yesus (kebenaran):

4. Pandangan Yesus dalam peristiwa yang memicu perasaan yang digarap:

5. Terapan (untuk kehidupan sekarang dan seterusnya):

Modul 6 Lampiran 1. Bersedih karena Kehilangan Seseorang atau Sesuatu

Dasar Alkitabiah – Bersedih karena Kehilangan Seseorang atau Sesuatu

“Bersukacitalah dengan orang yang bersukacita, dan menangislah dengan orang yang menangis.” (Roma 12: 15).

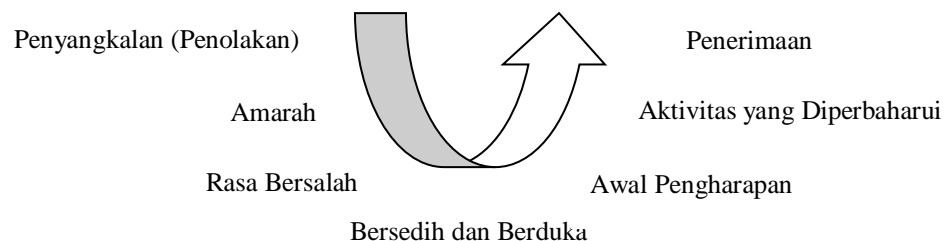
“Berbahagialah orang yang berdukacita, karena mereka akan dihibur.” (Matius 5: 4).

Keterangan Singkat - Bersedih karena Kehilangan Seseorang atau Sesuatu

Kesedihan adalah proses dengan tahap-tahap yang jelas. Tahap-tahap ini dapat merupakan siklus.

Tahap-tahap Bersedih

(Ini bisa merupakan siklus.)



Saat-saat bertambahnya kerentanan adalah saat pas sebelum tahap rasa bersalah dan pas setelah awal dari pengharapan.

Penggambaran Proses

Modul 6 – Lampiran 1. Bersedih karena Kehilangan Seseorang atau Sesuatu

- *Catatan:* Disarankan supaya seorang **teman yang dapat dipercaya** menolong Anda melakukan proses ini. **Hubungan** dengan seseorang merupakan bagian penting untuk menggarap kesedihan dan kehilangan.
- **Doa pembukaan**
- **Ketahuilah** bahwa perasaan pedih, marah, bersalah, kehilangan, takut, bingung dan sebagainya adalah wajar dalam proses berduka. Tanyalah kepada Tuhan apakah Anda telah menekan perasaan Anda. Mohonlah supaya Tuhan menolong untuk **mengenali bagaimana perasaan Anda**.
- Ketika Anda mengenali perasaan Anda, bawalah perasaan itu kepada Tuhan. **Katakan** kepadanya bagaimana Anda merasa. Ajukanlah kepadanya **pertanyaan-pertanyaan** Anda. **Dengarkan pandanganNya**.
- Bila ada **perasaan yang belum mendapatkan penyelesaian**, khususnya marah, rasa bersalah atau takut, **doakan**.
- Bila ada **trauma** dimana Anda terlibat dalam kehilangan (misalnya, syok ketika mendapat berita tentang kehilangan), **doakan tiap bagian** yang berarti dari trauma. Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan pandanganNya untuk tiap hal.
- Bila Anda mengalami **depresi** berkepanjangan, mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **sebab-sebabnya**. **Doakan** tiap perasaan negatif yang belum mendapatkan penyelesaian.
- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan adanya **“kehilangan yang tersembunyi”** yang ada dalam perkara itu. **Bersedihlah** untuk kehilangan ini juga.
- Jangan **menyepelkan** kehilangan Anda, tetapi **bawalah** kehilangan itu **kepada Tuhan**. **Ceritakan** kepadanya bagaimana perasaan Anda. Mohonlah supaya Dia **mengangkat kepedihan Anda**. Mohonlah supaya Dia memberikan **pandanganNya** untuk tiap hal dari kehilangan itu.
- Bila ada situasi yang **rasanya belum beres** atau belum ditangani dengan baik, **bicarakan** hal ini dengan Tuhan. **Ceritakan** kepadanya bagaimana perasaan Anda. Doakan untuk **ingatan-ingatan** yang belum beres. Mohonlah supaya Tuhan memberikan **pandanganNya** kepada Anda. Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **tindakan apa lagi** perlu dilakukan yang dapat menolong Anda untuk membereskan ingatan-ingatan dengan cara sehat.
- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan apakah Anda **menanggung beban kepedihan orang lain**. Bila demikian, mintalah supaya Dia yang **menanggung** beban itu, dan menunjukkan kepada Anda, **langkah demi langkah**, cara yang Dia inginkan Anda terlibat. Bila sulit untuk menyerahkan beban ini, tanyalah Tuhan apa **sebabnya**. Garaplah **isu-isu** yang Dia ungkapkan. Lihat **modul-modul** yang sesuai.
- **Teruskan** melakukan Bagian A yang ada Modul 6.
- **Doa peutup**
- **Follow-up:** lihat Lampiran 1 dalam Modul 6.

Bila Anda menolong seseorang menggarap kesedihan dan kehilangan, sebaiknya Anda:

- Ada bersama dia (Salah satu contoh mengenai hal ini ada dalam Ayub 2: 13).
- Menahan keinginan untuk mencoba “menolong” dengan memberi nasihat atau menyatakan kebenaran.
- Mendengar secara aktif. Memperhatikan tanda-tanda non-verbal. Mengatakan kembali kepadanya apa yang dikatakan. Dapatkan konfirmasi dari orangnya bahwa Anda mengerti apa yang ingin dikatakan.
- Katakan bahwa perasaannya benar. Jangan mendiamkan kesedihan.
- Perlihatkan bahwa Anda peduli. Bertindaklah dengan tulus.
- Tawarkan pengharapan dan penghiburan (2 Korintus 1: 4).
- Mengajaknya untuk membawa perasaannya kepada “Tuhan sumber segala penghiburan” (2 Korintus 1: 3).
- Mencoba menolong orang itu untuk melakukan langkah berikutnya untuk memproses kesedihan. Tunggulah akan waktu Tuhan. Jangan coba mempercepat menghilangkan kesedihan.

Modul 6 Lampiran 2. Bila Perasaan Negatif adalah Amarah

Keterangan Singkat – Bila Perasaan Negatif adalah Amarah

Biasanya amarah bukanlah perasaan negatif pertama yang muncul dalam suatu situasi.

Beberapa amarah berakar pada kebenaran. Meskipun demikian, kita diperintah untuk, *“janganlah matahari terbenam, sebelum padam amarahmu.” (Efesus 4:26b).*

Orang tidak dirancang menanggung amarah untuk waktu yang lama. Sifatnya merusak. Lagipula *“...sebab amarah manusia tidak mengerjakan kebenaran di hadapan Allah” (Yakobus 1:20).*

Bersamaan dengan mengatasi amarah, Snda (atau orang dengan siapa Anda berdoa bersama) juga perlu menyerahkan sikap menghakimi, tidak mengampuni dan keinginan untuk membalas dendam. Lihat “Module 5: Mematahkan Benteng Di Dalam Diri Sendiri” dan “Modul 7: Mengampuni Orang Lain”.

Penggambaran Proses

Modul 6 – Lampiran 2. Bila Perasaan Negatif adalah Amarah

- **Doa pembukaan**
- Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan perasaan negatif apa yang ada **dibelakang** amarah Anda.
 - Memohon kepada Tuhan untuk menunjukkan bagaimana perasaan Anda **pas sebelum** Anda menjadi marah (baik yang terjadi baru-baru ini atau yang dulu) bisa memudahkan proses.
- **Ikutilah proses kesembuhan** yang diuraikan dalam Bagian A atau B dalam Modul 6 (yang sesuai dengan yang sedang digarap), dimulai dengan perasaan dibelakang amarah Anda.
- **Putuskanlah** apakah Anda **bersedia menyerahkan amarah Anda**. Kadang-kadang menyerahkan amarah perlu dilakukan sebelum melanjutkan proses kesembuhan. Disaat lain, Tuhan mungkin ingin terlebih dulu mengatakan kebenaran, mengoreksi keyakinan salah yang menyebabkan perasaan dibelakang amarah. Bila Anda belum bersedia menyerahkan amarah Anda, mungkin Anda merasa bahwa amarah itu perlu untuk melindungi Anda.

Bila masih ingin melakukan **proses** ini, baik Anda bersedia atau tidak bersedia menyerahkan amarah Anda:

- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **ingatan orisinal atau kunci** yang mendasari amarah (ini seringkali sama dengan ingatan orisinal atau kunci untuk perasaan yang lebih dalam).
- Didalam ingatan itu, mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan **apakah amarah Anda masih perlu karena alasan apapun**.
- Periksalah apakah Anda sekarang **bersedia menyerahkan** amarah. Bila demikian, **berikan** amarah itu kepada Tuhan. Bila tidak, mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan alasan **mengapa** Anda merasa perlu mempertahankan amarah. Teruskan **menggarap** masalah ini.
- Bila Anda siap menyerahkan amarah Anda, mohonlah supaya **Tuhan mengambil amarah dan memberikan damaiNya kepada Anda**. (Anda mungkin juga perlu mengampuni seseorang. Lihat “Modul 7: Mengampuni Orang Lain”, “Modul 8: Mengampuni Orang Tua Anda” dan Modul 9: Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri”).
- Bila Anda sedang melakukan Bagian B yang ada di Modul 6, teruskan **menggarap** ingatan itu hingga Anda memperoleh **damai** yang melampaui segala akal (Filipi 4: 7).
- **Teruskan** dengan langkah-langkah lain yang ada di bagian yang sedang dilakukan.
- **Doa penutup**

Modul 6 Lampiran 4. Mencari Kesembuhan Ilahi Akibat Trauma

Dasar Alkitabiah – Mencari Kesembuhan Ilahi Akibat Trauma

“Biarlah bergirang dan bersukacita karena Engkau semua orang yang mencari Engkau; biarlah mereka yang mencintai keselamatan dari pada-Mu selalu berkata: ‘Allah itu besar!’ Tetapi aku ini sengsara dan miskin – ya Allah, segeralah datang! Engkaulah yang menolong aku dan meluputkan aku; ya TUHAN, janganlah lambat datang!” (Mazmur 70: 5-6).

“Keinginan orang-orang yang tertindas telah Kaudengarkan, ya TUHAN; Engkau menguatkan hati mereka, Engkau memasang telinga-Mu, untuk memberi keadilan kepada anak yatim dan orang yang terinjak; supaya tidak ada lagi seorang manusia di bumi yang berani menakut-nakuti” (Mazmur 10:17-18).

“Aku telah mencari TUHAN, lalu Ia menjawab aku, dan melepaskan aku dari segala kegentaranku. Tujukanlah pandanganmu kepada-Nya, maka mukamu akan berseri-seri, dan tidak akan malu tersipu-sipu. Orang yang tertindas ini berseru, dan TUHAN mendengar; Ia menyelamatkan dia dari segala kesesakannya. Malaikat TUHAN berkemah di sekeliling orang-orang yang takut akan Dia, lalu meluputkan mereka. Kecaplah dan lihatlah, betapa baiknya TUHAN itu! Berbahagialah orang yang berlindung pada-Nya!” (Mazmur 34:5-9).

“Tetapi sesungguhnya, penyakit kitalah yang ditanggungnya, dan kesengsaraan kita yang dipikulnya, padahal kita mengira dia kena tulah, dipukul dan ditindas Allah. Tetapi dia tertikam oleh karena pemberontakan kita, dia diremukkan oleh karena kejahatan kita; ganjaran yang mendatangkan keselamatan bagi kita ditimpakkan kepadanya, dan oleh bilur-bilurnya kita menjadi sembuh” (Yesaya 53:4-5).

“Berbahagialah orang yang berdukacita, karena mereka akan dihibur” (Matius 5:4).

Keterangan Singkat – Mencari Kesembuhan Ilahi Akibat Trauma

Tuhan ingin mengungkapkan pandanganNya kepada orang yang sungguh-sungguh mencarinya. Bagi semua pengikut Isa Al Masih, Dia juga ingin memberikan rasa damai dan kebebasan dari ketakutan.

Waktu trauma terjadi, kita diberikan kesempatan besar untuk mencari pandangan Tuhan.

Penggambaran Proses – Mencari Kesembuhan Ilahi Akibat Trauma

- *Doa pembukaan*

- **Untuk setiap peristiwa dalam trauma yang belum terasa damai:**

- *Apa saja perasaan dan pikiran mereka dalam waktu itu*
- *Merasakan dan memikirkan (sejauh mana Tuhan menginginkan) apa saja yang dirasakan dan dipikirkan dalam peristiwa ini*
- *Saat pertama mereka merasa atau berpikir seperti ini*
- *Perasaan dan pikiran mereka dalam ingatan itu*

Proses Mengundang Tuhan ke dalam Ingatan

- *Merasakan dan memikirkan (sejauh mana Tuhan menginginkan) apa saja yang dirasakan dan dipikirkan dalam ingatan itu*
- *Mengundang Tuhan ke dalam ingatan ini*
- *Memohon supaya Tuhan menanggung semua beban yang ada dalam ingatan ini*
- *Teruskan sampai mereka sudah merasa damai dalam seluruh ingatan ini*

- *Lakukanlah proses di atas untuk semua peristiwa dalam trauma yang belum terasa damai*
- *Kebenaran yang ditunjukkan Tuhan diterapkan dalam kehidupan mereka sekarang dan untuk seterusnya*
- *Apakah masih ada orang yang belum mereka ampuni rasa kehilangan (termasuk kehilangan yang tersembunyi) apa saja lagi yang berkaitan dengan trauma itu yang perlu digarap rasa takut berkaitan dengan trauma.*
- *Merasakan (sejauh mana Tuhan menginginkan) beban trauma yang masih dipikul. Memohon supaya Tuhan menanggung beban yang ada dalam trauma ini.*
- *Doa penutup (termasuk dalam nama Isa Al Masih mengusir roh jahat apa pun yang mungkin dulu mempunyai kesempatan untuk mengganggu orang itu (Efesus 4: 27) karena trauma ini. Juga perintahkan dalam nama Isa Al Masih tiap roh jahat tersebut untuk pergi ke tempat yang ditunjuk Isa Al Masih dan agar jangan pernah kembali lagi.)*
- *Mereka menceritakan kepada orang lain apa yang telah Tuhan kerjakan dalam proses ini*

Modul 7

Mengampuni Orang Lain⁴⁰

Dasar Alkitabiah – Mengampuni Orang Lain

“Tetapi hendaklah kamu ramah seorang terhadap yang lain, penuh kasih mesra dan saling mengampuni, sebagaimana Allah di dalam Kristus telah mengampuni kamu” (Efesus 4: 32).

“Kemudian datanglah Petrus dan berkata kepada Yesus: ‘Tuhan, sampai berapa kali aku harus mengampuni saudaraku jika ia berbuat dosa terhadap aku? Sampai tujuh kali?’ Yesus berkata kepadanya: ‘Bukan! Aku berkata kepadamu: Bukan sampai tujuh kali, melainkan sampai tujuh puluh kali tujuh kali.

Sebab hal Kerajaan Sorga seumpama seorang raja yang hendak mengadakan perhitungan dengan hamba-hambanya. Setelah ia Mulai mengadakan perhitungan itu, dihadapkanlah kepadanya seorang yang berhutang sepuluh ribu talenta. Tetapi karena orang itu tidak mampu melunaskan hutangnya, raja itu memerintahkan supaya ia dijual beserta anak isterinya dan segala miliknya untuk pembayar hutangnya. Maka sujudlah hamba itu menyembah dia, katanya: Sabarlah dahulu, segala hutangku akan kulunaskan. Lalu tergeraklah hati raja itu oleh belas kasihan akan hamba itu, sehingga ia membebaskannya dan menghapuskan hutangnya.

Tetapi ketika hamba itu keluar, ia bertemu dengan seorang hamba lain yang berhutang seratus dinar kepadanya. Ia menangkap dan mencekik kawannya itu, katanya: Bayar hutangmu! Maka sujudlah kawannya itu dan memohon kepadanya: Sabarlah dahulu, hutangku itu akan kulunaskan. Tetapi ia menolak dan menyerahkan kawannya itu ke dalam penjara sampai dilunaskannya hutangnya.

Melihat itu kawan-kawannya yang lain sangat sedih lalu menyampaikan segala yang terjadi kepada tuan mereka. Raja itu menyuruh memanggil orang itu dan berkata kepadanya: Hai hamba yang jahat, seluruh hutangmu telah kuhapuskan karena engkau memohonkannya kepadaku. Bukankah engkau harus mengasihani kawanmu seperti aku telah mengasihani engkau? Maka marahlah tuannya itu dan menyerahkannya kepada algojo-algojo, sampai ia melunaskan seluruh hutangnya.

Maka Bapa-Ku yang di sorga akan berbuat demikian juga terhadap kamu, apabila kamu masing-masing tidak mengampuni saudaramu dengan segenap hatimu” (Matius 18:21-35).

⁴⁰ Modul pokok disesuaikan (dengan izin) dari “A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing” oleh Alfred Davis, halaman 71-73, 159-161, dan 174

Keterangan Singkat – Mengampuni Orang Lain

Pengampunan datang dari hati. (Lihat Matius 18:21-35.) Pengampunan tidak bergantung pada orang yang diampuni. Mengampuni seseorang berarti membebaskan dia dari hutang kepada Anda. Dalam proses itu, Anda juga dibebaskan.

Apa saja tanda-tanda yang menunjukkan bahwa Anda mengampuni sepenuhnya seseorang?

- Anda mempunyai belaskasihan kepadanya.
- Anda tidak berkata-kata negatif tentang dia.
- Anda dengan bebas bisa memberkatinya.
- 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.

Apa saja tanda-tanda yang menunjukkan bahwa Anda belum mengampuni sepenuhnya seseorang?

- 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.

Kadang-kadang mengampuni seseorang tampaknya tidak mungkin dilakukan. Atau Anda mungkin telah mencoba mengampuni, tetapi ternyata masih menyimpan amarah dan sakit hati terhadap orang tsb, masih berpikiran negatif tentang dia, atau mengalami tanda-tanda lain bahwa Anda belum mengampuni sepenuhnya orang itu untuk pelanggaran yang telah dilakukannya. Dalam keadaan demikian, mungkin Anda beranggapan bahwa mengingat-ingat pelanggaran lebih baik daripada memilih untuk membiarkan supaya pelanggaran berlalu. Hal ini bisa disebabkan karena masih ada suatu perasaan atau anggapan tertentu terhadap orang itu. Misalnya: tetap marah pada orang itu *atau* Anda mempunyai perasaan tidak berharga. Tampaknya kedua reaksi tadi merupakan satu-satunya pilihan Anda.

Bila Anda sulit menghilangkan amarah pada seseorang, mungkin Anda beranggapan bahwa amarah itu melindungi Anda terhadap sesuatu yang lebih buruk. Dengan mengetahui perasaan negatif apa yang menyebabkan amarah (misalnya: rasa takut atau malu), maka kesembuhan luka batin dapat memberi pelepasan dari perasaan negatif yang menyebabkan amarah. (Lihat “Modul 2: Kesembuhan dari Luka Batin” untuk keterangan lebih lanjut.) Kesembuhan ini akan membuat Anda mampu untuk melepaskan amarah.

Bila Anda berada dalam situasi dimana terdapat banyak pelanggaran, maka pengampunan harus dilakukan terus menerus. Pengampunan tidak sama dengan pemulihan. Pemulihan melibatkan kedua belah pihak.

Mengampuni seseorang tidak terlepas dari belajar dari masa lalu. “Sikap mengampuni si pelanggar tidak berarti bahwa kita melepaskan dia dari tanggungjawab pada perbuatan yang telah dilakukannya. Juga tidak berarti bahwa kita melupakan saja pelanggaran yang telah dilakukannya seakan-akan tidak pernah terjadi ... Bila si pelanggar tidak menyesali perbuatannya, kita serahkan dia kepada Tuhan dan biarlah Tuhan berperkara dengannya, bukan kita.”⁴¹

⁴¹ *Breaking the Bonds of Our Past* oleh Douglas Hayward, PhD, halaman 16

Penggambaran Proses

Modul 7 – Mengampuni Orang Lain

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan nama-nama dari orang-orang yang perlu diampuni. Buatlah daftar.*
- *Untuk tiap orang, mohonlah supaya Tuhan menunjukkan apa saja yang pernah dilakukannya yang Anda belum ampuni. Buatlah daftar.*
- *Periksalah apakah Anda bisa menyerahkan sepenuhnya tiap masalah kepada Yesus.*
- *Untuk masalah atau perasaan negatif yang tidak bisa Anda lepaskan sepenuhnya, mohonlah supaya Tuhan menyatakan sebabnya. Mohonlah memperoleh pengertian dari Tuhan untuk akar-akar perasaan, kesimpulan dan pandangan Anda. Serahkanlah setiap keputusan tidak bijaksana yang Anda buat.*
- *Bila Anda sanggup menyerahkan sepenuhnya masalah-masalahnya kepada Yesus, lakukanlah. Ketika menyerahkan tiap masalah kepada Yesus, mohonlah supaya Dia mengambil luka batin akibat pelanggaran. Ampunilah orang tsb untuk tiap pelanggaran yang dilakukan. Serahkanlah amarah, kepahitan, kebencian dan penghakiman Anda kepada orang itu.*
- *Mohonlah supaya Tuhan membantu Anda melihat orang itu sebagaimana Tuhan melihatnya. Mohonlah agar Anda mempunyai belas kasihan kepadanya.*
- *Doakanlah doa berkat untuk orang itu.*
- *Bila mengalami kesukaran dengan langkah-langkah ini, mohonlah supaya Tuhan menyatakan sebabnya. Garaplah isu-isu. Lihatlah modul-modul yang sesuai untuk masalah Anda.*
- *Bila ada roh-roh jahat yang karena sesuatu hal mempunyai kesempatan untuk mencengkram Anda ketika masalah sedang digarap, perintahkan dalam nama Yesus agar roh-roh jahat ini pergi ke tempat yang telah ditentukan Yesus dan perintahkan supaya jangan kembali. Mohonlah supaya Yesus mengisi tempat-tempat kosong yang ada dalam diri Anda.*
- *Mohonlah supaya Tuhan selalu mengingatkan agar memilih jalan pengampunan, kasih dan belaskasihan.*
- *Ucaplah syukur untuk segala sesuatu yang telah dilakukan Tuhan.*
- **Doa penutup.**
- **Follow-up:**
 - *Tanyakanlah kepada Tuhan apakah Anda perlu mendatangi seseorang dan menerangkan tentang pelanggaran yang dilakukannya.*
 - *Mohonlah supaya Yesus menunjukkan respons yang bagaimana yang tepat untuk menghadapi orang itu. Lakukanlah dalam batas-batas yang sesuai. Lihat “Modul 12: Hidup dalam Terang”.*
 - *Teruslah bertumbuh untuk belajar dan menerapkan bagaimana Tuhan menghendaki Anda menunjukkan kasihNya kepada orang ini.*
 - *Lakukanlah proses pelepasan ini dengan memakai modul-modul yang sesuai untuk situasi Anda.*

Contoh Doa – Mengampuni Orang Lain

Contoh Doa – Mengenai Orang yang Perlu Diampuni Diungkapkan

Saya menyatakan dengan iman bahwa Tuhan Yesus Kristus Yang Benar dari Nazareth adalah Tuhan dan Juruselamat saya. Tuhan, Engkau menghendaki supaya saya mengampuni orang lain seperti Engkau telah mengampuni saya. Anugerahkanlah saya dengan kemurahan, belaskasihan dan kuasa untuk mengampuni mereka yang telah melukai batin saya. Roh Kudus, ungkapkanlah nama-nama orang-orang yang perlu saya ampuni.

Contoh Doa untuk Mengampuni Orang

Tuhan, saya mengampuni (nama orang) untuk (sebutkan semua pelanggaran yang melukai batin yang dinyatakan Tuhan didalam pikiran Anda dan katakanlah bahwa Anda sudah siap untuk melepaskannya).

Tuhan, saya menyerahkan kepadaMu sekarang juga semua ingatan yang melukai batin. Saya mohon Engkau datang dan mengambil semua hal-hal yang menyakitkan yang berkaitan dengan ingatan tadi, dan membebaskan saya.

Tuhan, saya menyerahkan keinginan untuk membalas dendam kepada (nama orang) dan sekarang saya menyerahkan (nama orang) kepadaMu. Saya juga melepaskan semua kepahitan, amarah dan kebencian yang saya simpan terhadap (nama orang).

Tuhan, saya juga mengaku dan menyangkal dosa menghakimi (nama orang). Saya mohon ampun untuk dosa menghakimi dan mengikat dosa ini pada salib Yesus Kristus. Sekarang saya mau berjalan di jalan kasih, pengampunan dan belaskasih. Amin.

Contoh Doa untuk Menolak Roh-Roh Jahat

Tuhan, saya datang menghadap Engkau sebagai anak yang telah ditebus oleh Darah Kristus. Saya bertekad agar pikiran saya diperbaharui dan agar kehendak saya disesuaikan dengan kehendakMu yang baik dan sempurna. “Tuhan, saya menyangkal semua upaya iblis dan roh-roh jahatnya untuk tinggal didalam saya melalui amarah atau luka batin, sehingga menyebabkan masalah untuk saya dan orang lain. Dalam nama Yesus Kristus saya perintahkan semua roh jahat untuk pergi dari saya dan jangan sekali-kali kembali lagi.”⁴² Tuhan, penuhilah saya sekarang dengan Roh Kudus dan biarlah TerangMu menyinari kegelapan yang pernah ada. Dalam nama Yesus saya berdoa. Amin.

⁴² *Breaking the Bonds of Our Past* oleh Douglas Hayward, PhD, hal. 18

Modul 7 Lampiran – Mengampuni Orang Lain

1. Bila Anda Masih Merasa Tidak Bisa atau Tidak Mau Mengampuni Seseorang

Dasar Alkitabiah – Mengenai “Merasa Tidak Bisa atau Tidak Mau Mengampuni Seseorang”

“dan ampunilah kami akan kesalahan kami, seperti kami juga mengampuni orang yang bersalah kepada kami; dan janganlah membawa kami ke dalam percobaan, tetapi lepaskanlah kami dari pada yang jahat [Karena Engkaulah yang empunya Kerajaan dan kuasa dan kemuliaan sampai selama-lamanya. Amin]. Karena jikalau kamu mengampuni kesalahan orang, Bapamu yang di sorga akan mengampuni kamu juga. Tetapi jikalau kamu tidak mengampuni orang, Bapamu juga tidak akan mengampuni kesalahanmu. (Matius 6: 12-15)

“Jangan kamu menghakimi, supaya kamu tidak dihakimi. Karena dengan penghakiman yang kamu pakai untuk menghakimi, kamu akan dihakimi dan ukuran yang kamu pakai untuk mengukur, akan diukurkan kepadamu. Mengapakah engkau melihat selumbar di mata saudaramu, sedangkan balok di dalam matamu tidak engkau ketahui? Bagaimanakah engkau dapat berkata kepada saudaramu: Biarlah aku mengeluarkan selumbar itu dari matamu, padahal ada balok di dalam matamu. Hai orang munafik, keluarkanlah dahulu balok dari matamu, maka engkau akan melihat dengan jelas untuk mengeluarkan selumbar itu dari mata saudaramu.” (Matius 7: 1-5).

Keterangan Singkat – Mengenai “Merasa Tidak Bisa atau Tidak Mau Mengampuni Seseorang”

Kadang-kadang terkesan bahwa apa yang telah dilakukan seseorang sangat melukai batin atau dosanya dirasakan terlalu berat untuk diampuni sehingga Anda terlalu sulit mengampuninya. Atau Anda tidak dapat mengampuni orang itu karena alasan lain. Bila Anda merasa tidak bisa *atau* tidak mau mengampuni seseorang, ada baiknya memikirkan akibat-akibatnya untuk kehidupan Anda.

Bila Anda memilih untuk tidak mengampuni seseorang, maka Anda memilih untuk tidak terlepas dari akibat pelanggaran itu. Akhirnya sebagai reaksi Anda akan terlalu memusatkan perhatian kepada pelanggaran dan tindakan. Bila Anda memusatkan perhatian kepada pelanggaran, meskipun hanya terjadi sewaktu-waktu, Anda tidak sepenuhnya memusatkan perhatian kepada Tuhan dan tidak berjalan di jalanNya⁴³. Sebaliknya Anda memilih memusatkan perhatian ke hal yang menyakitkan.

Mungkin saja Anda memilih untuk tidak mengampuni seseorang karena ingin membalas dendam, ingin membuktikan sesuatu, ingin menghukum orang yang telah melukai Anda

⁴³ Memang untuk menggarap, dengan pertolongan Tuhan, isu-isu yang berkaitan dan melepaskan pelanggaran, kita perlu memfokus sementara pada pelanggaran tersebut. Hal ini memudahkan pengampunan, dan dapat merupakan bagian dari mencari kehendak Tuhan dengan segenap hati, pikiran dan kekuatan Anda.

atau karena alasan lain. Apa pun alasannya, keputusan-keputusan Anda dipengaruhi secara negatif oleh orang yang melukai Anda. Anda melakukan tindakan sebagai reaksi *kepada* orang itu, dan Anda tetap tidak bebas *dari* luka batin karena pelanggaran. Hal ini akan menambah rasa sakit hati Anda, karena ada penambahan pada luka perasaan yang sudah ada.

Bila Anda memilih untuk *tidak* mengampuni seseorang, atau memilih untuk menghakiminya, Anda memilih untuk hidup dalam belenggu. Belenggu ini menarik Anda ke bawah. Biasanya mengakibatkan keputusan-keputusan yang lebih buruk lagi, luka batin bertambah dan Anda makin terbelenggu. Memilih untuk tidak mengampuni orang lain mengakibatkan Anda sendiri tidak diampuni (Matius 7:1). Memilih untuk menghakimi seseorang mengakibatkan Anda dihakimi (Matius 6: 15). Memilih untuk membalas dendam kepada seseorang bisa mengakibatkan Anda paling banyak menderita akibat pilihan itu.

Bila Anda memilih untuk mengampuni seseorang, Anda beruntung dalam banyak hal. Anda dilepaskan dari ikatan tidak sehat dengan pelanggaran. Anda bisa memohon supaya Yesus menyembuhkan luka batin akibat pelanggaran dan mengisi hati Anda dengan sukacita yang luarbiasa. Anda terlepas sehingga bisa lebih memusatkan perhatian ke Kristus dan KasihNya yang besar untuk Anda.

Bila Anda memilih untuk mengampuni seseorang, Anda menyerahkan orang itu kepada Tuhan agar Tuhan sendiri menangani perkara dengan caraNya. Tuhanlah yang akan menentukan penghakiman atau hukuman yang perlu terjadi. Yesus adalah Satu-Satunya yang memiliki otoritas untuk menghakimi. *“Sebab sama seperti Bapa mempunyai hidup dalam diri-Nya sendiri, demikian juga diberikan-Nya Anak mempunyai hidup dalam diri-Nya sendiri. Dan Ia telah memberikan kuasa kepada-Nya untuk menghakimi, karena Ia adalah Anak Manusia.”* (Yohanes 5: 26-27).

Proses Langkah-demi-Langkah⁴⁴ – Mengenai “Merasa Tidak Bisa atau Tidak Mau Mengampuni Seseorang”

1. Putuskanlah apakah Anda mau mengampuni seseorang.
2. Serahkanlah kepada Yesus untuk menghakimi dan menghukum orang tsb.
3. Mohonlah supaya Yesus mengampuni Anda karena sebelumnya Anda memilih jalan untuk tidak mengampuni.
4. Mohonlah agar Yesus menolong Anda *“kenakanlah belas kasihan, kemurahan, kerendahan hati, kelembutan dan kesabaran. Sabarlah kamu seorang terhadap yang lain, dan ampunilah seorang akan yang lain apabila yang seorang menaruh dendam terhadap yang lain, sama seperti Tuhan telah mengampuni kamu, kamu perbuat jugalah demikian. Dan di atas semuanya itu: kenakanlah kasih, ...”*. (Kolose 3: 12b-14a).
5. Lakukanlah terus “Penggambaran Proses – Mengampuni Orang Lain,” di modul ini.

⁴⁴ “Proses Langkah-demi-Langkah” berisi langkah-langkah umum ketika menggarap suatu isu. Ubahlah sesuai situasinya. Ikutilah pimpinan Tuhan.

Modul 8

Mengampuni Orang Tua Anda⁴⁵

Dasar Alkitabiah – Mengampuni Orang Tua Anda

“Hormatilah ayahmu dan ibumu – ini adalah suatu perintah yang penting, seperti yang nyata dari janji ini: supaya kamu berbahagia dan panjang umurmu di bumi” (Ef 6:2-3).

“Jangan kamu menghakimi, supaya kamu tidak dihakimi. Karena dengan penghakiman yang kamu pakai untuk menghakimi, kamu akan dihakimi dan ukuran yang kamu pakai untuk mengukur, akan diukurkan kepadamu” (Mat 7:1-2).

“dan ampunilah kami akan kesalahan kami, seperti kami juga mengampuni orang yang bersalah kepada kami; dan janganlah membawa kami ke dalam percobaan, tetapi lepaskanlah kami dari pada yang jahat [Karena Engkaulah yang empunya Kerajaan dan kuasa dan kemuliaan sampai selama-lamanya. Amin]. Karena jikalau kamu mengampuni kesalahan orang, Bapamu yang di sorga akan mengampuni kamu juga. Tetapi jikalau kamu tidak mengampuni orang, Bapamu juga tidak akan mengampuni kesalahanmu” (Matius 6: 12-15).

⁴⁵ “Proses Langkah-demi-Langkah” dan “Contoh-contoh Doa” disesuaikan dengan izin dari “A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing” oleh Alfred Davis, hal. 71-73, 159-161, dan 174

Keterangan Singkat – Mengampuni Orang Tua Anda

Bila Anda belum mengampuni ayah atau ibu, maka Anda mempunyai kecenderungan untuk melakukan tindakan tertentu sebagai reaksi bahwa sesungguhnya Anda ingin dibebaskan. Perilaku Anda bisa makin menyerupai mereka (misalnya: makin sering mengeluh) atau bisa makin berbeda dari orang tua untuk meyakinkan bahwa diri Anda tidak seperti orang tua (misalnya: Anda bersikap terlalu lembut terhadap anak-anak Anda untuk menghindari sikap yang terlalu keras). Hal ini bisa disebabkan karena sumpah di masa kecil dan muda, misalnya “saya tidak akan pernah menjadi seperti ayah”, atau “saya tidak mau berbicara lagi dengan ibu saya”. Bila sikap Anda merupakan reaksi terhadap orang tua, maka fokus Anda adalah pada mereka dan tidak pada Tuhan dan JalanNya. “Selama kita tidak menerima ayah, ibu atau kedua-duanya sebagaimana adanya dan tidak mengampuni mereka, maka identitas kita akan selalu menyatu dengan mereka. Karena itu kita belum bebas untuk menjadi dan menerima diri kita sendiri. Karena itu kita berada dalam kondisi tidak menguntungkan karena makin lama kita betul-betul menyerupai mereka.”⁴⁶ Bila keputusan negatif (seperti menyumpah di masa kecil dan muda) ini dipatahkan dan Anda mengampuni dengan tulus orang tua serta menerima mereka sebagaimana adanya, maka Anda dibebaskan sehingga dapat mengikuti jalan Tuhan dan tidak bereaksi terhadap jalan orang tua.

Satu hal yang dapat menghalangi kemampuan Anda untuk mengampuni orang tua adalah pikiran bahwa mengampuni mereka berarti menerima dosa-dosa mereka.

Kecenderungan anak-anak melihat siapa orang tua mereka tidak dapat dipisahkan dari dosa dan kekurangan orang tua. “Seorang anak melihat orang tua dan perilaku mereka sebagai satu kesatuan. Kelak, bila si anak ingin dibebaskan, ia harus dapat memisahkan antara orang tua dan dosa atau kekurangan mereka. Si anak harus mengampuni dosa dan menerima si pendosa.”⁴⁷

(Untuk keterangan lebih lanjut, khususnya mengenai pengampunan dalam problem hubungan antar sesama, lihat juga “Modul 7: Mengampuni Orang Lain”).

⁴⁶ *Crisis in Masculinity* by LeAnn Payne, hal. 63-64

⁴⁷ *ibid*, halaman 57

Penggambaran Proses**Modul 8 – Mengampuni Orang Tua Anda**

- **Doa pembukaan**
- *Lakukanlah proses ini untuk ayah, ibu atau keduanya, sesuai keperluan.*
- *Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda agar bisa **melihat orang tua secara objektif** sebagaimana Dia melihat orang tua Anda. Mohonlah supaya Dia menolong Anda untuk **memisahkan antara pribadi orang tua dan dosa mereka.***
- *Mohonlah supaya Dia menolong Anda untuk **menerima pribadi orang tua dan mengampuni dosa mereka.** Mohonlah supaya Dia menganugerahkan Anda **belaskasihan** kepada orang tua.*
- *Mohonlah supaya Tuhan menyatakan **semua tindakan Anda yang merupakan reaksi terhadap orang tua.** Untuk tiap tindakan, mohonlah supaya Tuhan menyatakan apakah masih ada **sumpah yang diucapkan** di masa kecil dan muda yang hingga kini **masih mempengaruhi**, atau masih ada **keinginan atau perasaan yang tidak sehat** sebagai reaksi terhadap orang tua. **Patahkanlah** ini semua.*
- *Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda menuliskan **daftar** tentang hal-hal yang diperbuat orang tua yang perlu Anda **ampuni.***
- *Periksalah **apakah Anda bisa menyerahkan sepenuhnya** tiap masalah kepada Yesus.*
- *Bila ada masalah atau perasaan negatif yang Anda **tidak sanggup serahkan sepenuhnya**, mohonlah supaya Tuhan memberi petunjuk **mengapa** tidak sanggup. Mohonlah supaya Tuhan menyatakan **akar** dari **perasaan negatif** dan **akar** dari **kesimpulan** dan **pandangan** Anda yang **salah.** **Serahkan** semua keinginan dan pikiran Anda yang tidak sehat.*
- *Bila Anda sanggup **menyerahkan** sepenuhnya masalah-masalah kepada Yesus, lakukanlah. Ketika Anda menyerahkan masalah kepada Yesus, mohonlah supaya **Dia mengambil semua perasaan yang menyakitkan** akibat pelanggaran. **Lepaskanlah** orang tua dari tiap pelanggaran. **Serahkanlah** semua amarah, kepahitan, kebencian dan penghakiman Anda terhadap orang tua. **Serahkanlah** pula keinginan untuk **membalas dendam** kepada orang tua.*
- *Bila Anda mengalami **kesulitan** dengan langkah-langkah ini, mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **sebabnya.** **Garaplah** langkah dalam Modul 8, dan modul-modul lain sesuai keperluan.*
- *Anda harus **bertanggungjawab** untuk reaksi Anda terhadap orang tua. Untuk itu Anda perlu **mengaku** dan **bertobat** untuk **dosa-dosa Anda sendiri.***
- *Bila ada **roh-roh jahat** yang karena sesuatu hal mempunyai kesempatan dalam masalah yang sedang digarap, **perintahkan dalam nama Yesus agar roh-roh jahat ini pergi ke tempat yang telah ditentukan Yesus** dan perintahkan juga supaya jangan kembali. **Ikatlah** semua **akibat** dari dosa orang tua pada Anda dan keturunan Anda.*
- ***Berkatilah** (atau mintalah kepada seseorang untuk mengucapkan doa berkat atas) semua hal-hal yang baik yang ada didalam Anda yang diturunkan orang tua.*
- *Doakanlah **doa berkat** untuk orang tua dan doa untuk menerima mereka.*
- *Mohonlah supaya Tuhan selalu menolong Anda untuk dapat **mengasih, mengampuni** dan **memberkati** orang tua..*
- ***Bersyukurlah** untuk segala perbuatannya!*
- **Doa penutup**
- **Follow-up:** lihat Modul 8.

Contoh Doa– Mengampuni Orang Tua Anda

Contoh doa untuk Mengampuni Orang Tua Anda

Tuhan, sekarang saya mengampuni (nama orang tua) untuk (katakanlah secara terinci tiap pelanggaran yang menyakitkan yang dinyatakan oleh Tuhan dalam pikiran Anda dan bahwa Anda siap untuk melepaskannya).

Tuhan, sekarang saya menyerahkan kepadaMu semua ingatan masa lalu yang menyakitkan. Datanglah Tuhan dan ambillah semua hal-hal yang menyakitkan yang berkaitan dengan ingatan itu serta bebaskanlah saya.

Tuhan, sekarang saya menyerahkan keinginan untuk membalas dendam terhadap (nama orang tua) dan sekarang saya melepaskan dan menyerahkan dia kepada Tuhan. Saya juga melepaskan semua kepahitan, amarah dan kebencian saya terhadap (nama orang tua).

Tuhan, saya juga mengaku dan menyangkal semua dosa menghakimi (nama orang tua). Saya bertobat telah menghakiminya dan saya ikat penghakiman itu pada salib Yesus Kristus. Saya memutuskan untuk berjalan dalam kasih, pengampunan dan belaskasihan. Amin.

Contoh Doa untuk Mengaku dan Bertobat untuk Dosa-dosa Anda Sendiri

Tuhan, sekarang saya datang kepadaMu sebagai anakMu yang telah dibeli oleh Darah Kristus. Tuhan perbaharuilah pikiran saya dan jadikanlah kehendak saya seperti kehendakMu yang baik dan sempurna. “Tuhan, saya menolak semua upaya iblis dan roh-rohnya untuk tinggal dalam diri saya melalui amarah saya atau hal-hal yang menyakitkan saya, sehingga menimbulkan kesulitan bagi saya dan orang lain. Dalam nama Yesus Kristus saya perintahkan agar semua roh-roh jahat pergi dari saya dan jangan pernah kembali lagi.”⁴⁸ Dalam nama Yesus saya juga mengikat semua akibat dosa orang tua pada saya dan keturunan saya. Tuhan, bebaskanlah saya dan keturunan saya dari semua halangan yang ada didalam roh dan jiwa kami karena dosa orang tua. Tuhan, sekarang penuhilah saya dengan Roh KudusMu dan sinarilah kegelapan yang pernah ada dengan terangMu. Dalam nama Yesus saya berdoa. Amin.

⁴⁸ *Breaking the Bonds of Our Past* by Douglas Hayward, PhD, hal. 18

Contoh Doa untuk Memberkati Orang Tua (disesuaikan)

*“Allah Bapa, saya mengucapkan terimakasih kepadaMu untuk menciptakan ayah menurut gambarMu. Dengan sepenuh hati saya mengampuni ayah karena ia tidak menjadi ayah seperti yang Kau ciptakan. Saya menyadari sekarang bahwa ayah juga memerlukan kesembuhan batin seperti yang saya terima sekarang ini. Entah bagaimana caranya Tuhan, ketika saya menerima dan mengampuni ayah, mohon Engkau mengubah hidupnya menjadi seperti yang Engkau rencanakan semula. Tuhan, saya sungguh-sungguh mengampuni semua pelanggaran ayah terhadap saya. Saya sungguh-sungguh menerima ayah **sebagaimana adanya**, yaitu sebagai orang yang belum disembuhkan batinnya dan yang sedang mengalami masalah. Saya mengucapkan syukur karena Engkau telah menciptakan dan membuat ayah. Jadikanlah ayah seperti yang Engkau kehendaki. Saya mau mencari hal-hal baik yang ada didalam ayah, dan dalam namaMu saya menegaskan hal ini. Saya sekarang memandang kepadaMu untuk memperoleh kata-kata yang membesarkan hati yang sampai sekarang saya inginkan dari ayah. Tuhan, kasihilah ayah dan perkenankanlah kasih itu disalurkan melalui saya.”⁴⁹ Tuhan, tolonglah saya untuk tidak lagi memberi reaksi negatif terhadap ayah⁵⁰, melainkan “dengan tenang boleh mendekati ayah untuk memberkatinya **bila** kesempatan memungkinkan.”⁵¹*

Follow-up – Mengampuni Orang Tua Anda

1. Belajarlah bagaimana memberi respons kepada orang tua dengan cara sehat dan dalam batas wajar (Misalnya, bila Anda pernah dilecehkan secara seksual oleh salah satu orang tua Anda, hindarkan Anda berdua saja dengan orang tua tersebut. Ini merupakan batas yang baik).
2. Belajarlah memberkati orang tua dan nyatakanlah dengan wajar kasih Allah kepada mereka.
3. Lihat juga “Modul 7: Mengampuni Orang Lain” dan “Modul 3: Mengubah Kutuk Keluarga Menjadi Berkah Tuhan”.
4. Teruskan melakukan modul-modul lain sesuai situasi Anda. Lihat “Lampiran 1: Pedoman Memilih Modul untuk Dipakai” dalam “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar”.

⁴⁹ *Crisis in Masculinity* oleh LeAnn Payne, halaman 60

⁵⁰ Konsep dari ibid

⁵¹ Kalimat diambil dari ibid

Modul 9: Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri ⁵²

Dasar Alkitabiah – Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri

“Demikianlah sekarang tidak ada penghukuman bagi mereka yang ada di dalam Kristus Yesus. Roh, yang memberi hidup telah memerdekakan kamu dalam Kristus dari hukum dosa dan hukum maut.” (Roma 8:1-2).

“Sebab itu jadilah penurut-penurut Allah, seperti anak-anak yang kekasih dan hiduplah di dalam kasih, sebagaimana Kristus Yesus juga telah mengasihi kamu dan telah menyerahkan diri-Nya untuk kita sebagai persembahan dan korban yang harum bagi Allah.” (Efesus 5:1-2).

“Tetapi hendaklah kamu ramah seorang terhadap yang lain, penuh kasih mesra dan saling mengampuni, sebagaimana Allah di dalam Kristus telah mengampuni kamu” (Efesus 4:32).

“Sebab itu terimalah satu akan yang lain, sama seperti Kristus juga telah menerima kita, untuk kemuliaan Allah.” (Roma 15:7).

9.A. Mengampuni Diri Sendiri

Keterangan Singkat - Mengampuni Diri Sendiri

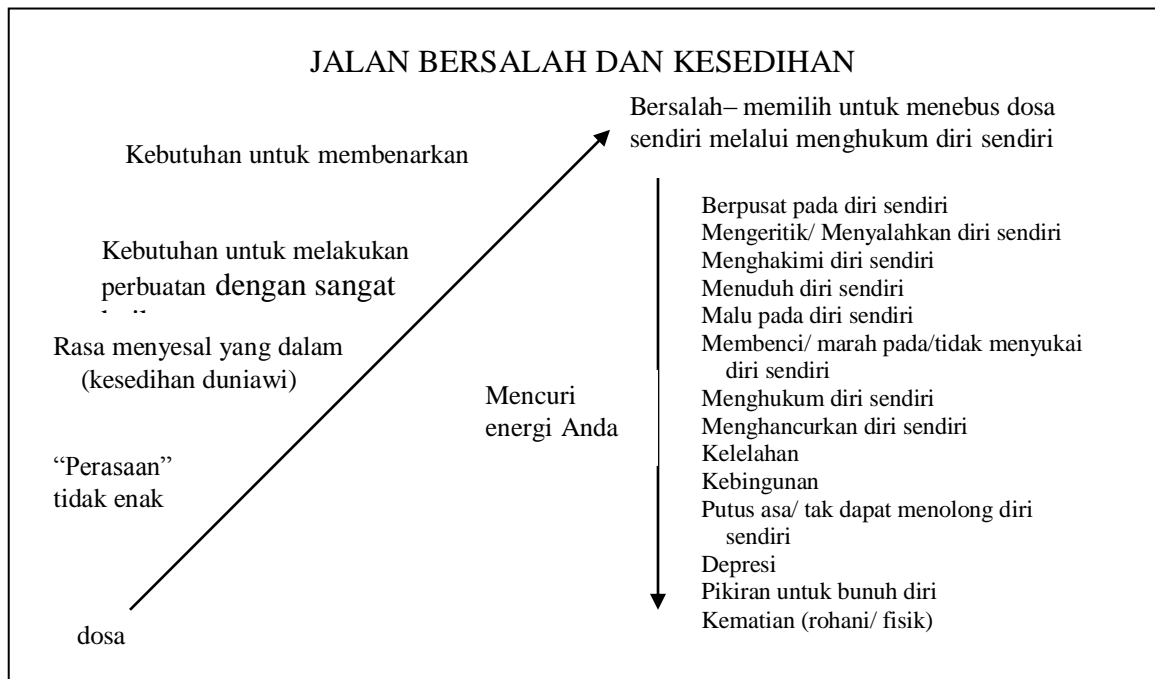
Bila Anda pengikut Yesus, Anda sudah diampuni oleh Tuhan (Efesus 4: 32).

Mengampuni diri sendiri adalah bagian dari mencontoh Tuhan dan hidup didalam kasih (Efesus 5: 1-2).

Rasa bersalah yang belum terselesaikan cenderung melumpuhkan orang dan memusatkan perhatian pada kepedihan dan bukan memusatkan pada perubahan yang diperlukan. Kepedihan ini bisa membuat Anda merasa seakan-akan ada utang yang harus dibayar dan satu-satunya jalan untuk membayar hutang itu adalah dengan melakukan pembayaran itu oleh Anda sendiri. Hal ini berarti tidak menangkap maksud dari arti kematian Yesus di atas salib. Bila Anda hidup dengan rasa bersalah yang belum terselesaikan, Anda merasa tidak diampuni, meskipun Kristus telah mengampuni Anda.

⁵² Disesuaikan dengan izin dari “A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing” oleh Alfred Davis, halaman 107-122, 164,165

Jalan rasa bersalah dan kesedihan duniawi merupakan jalan keterikatan (lihat diagram di bawah).

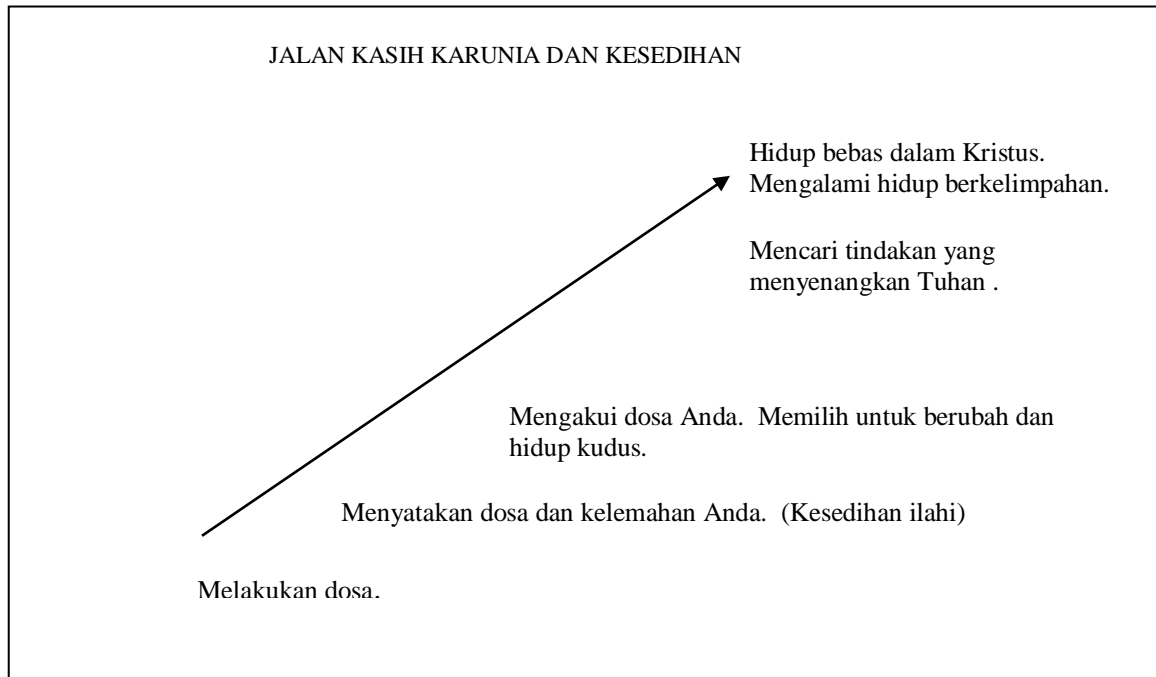


Alternatif untuk hidup dengan rasa bersalah yang belum terselesaikan adalah menerima kasih karunia dan pengampunan Tuhan. Kasih karunia adalah anugerah yang diberikan tanpa syarat kepada Anda melalui Kristus. Menerima kasih karunia dan pengampunan Tuhan membebaskan Anda untuk mencari perubahan produktif.

Kebenarannya adalah: Tuhan menerima Anda atas dasar apa yang Dia lakukan melalui Kristus, tidak atas dasar usaha Anda. Hidup seakan-akan tidak diampuni berarti Anda mencoba untuk menghukum diri sendiri. Hal ini berlawanan dengan apa yang Tuhan inginkan untuk Anda.

Ketika Anda berbuat dosa, Tuhan ingin Anda memberi respons dengan mengakui dan berpaling dari dosa Anda, bukan dengan menghukum diri sendiri. *“Jika kita mengaku dosa kita, maka Ia adalah setia dan adil, sehingga Ia akan mengampuni segala dosa kita dan menyucikan kita dari segala kejahatan” (1 Yohanes 1:9)*. Lihat juga “Modul 4: Mengakui dan Berpaling dari Dosa”.

Mengikuti jalan kasih karunia dan kesedihan ilahi membebaskan Anda supaya mengalami hidup berkelimpahan dalam Kristus (lihat diagram di bawah).



Faktor lain yang mungkin menyulitkan Anda untuk mengampuni diri sendiri adalah keyakinan salah tentang Tuhan, diri Anda, orang lain atau masyarakat umumnya. Keyakinan salah ini mungkin berakar pada pengalaman hidup yang disalahartikan atau telah mendapat kesan salah dari orang lain. Bila misalnya orang tua Anda atau orang lain mengatakan sesuatu yang memalukan atau mengutuk Anda, mungkin Anda mempercayainya. *Misalnya, Anda mungkin percaya akan kata-kata "Kamu tidak bisa melakukan sesuatu dengan benar", meskipun firman Tuhan mengajarkan bahwa pengikut Yesus mempunyai kemampuan untuk melakukan semua perkara melalui Kristus yang menguatkan kita (Filipi 4:13).*

Bila sulit atau tampaknya tak mungkin Anda mengampuni diri sendiri, bertanya kepada Tuhan *mengapa* hal ini sulit merupakan langkah awal baik. Kemudian garaplah, bersama Tuhan, isu-isu yang ditunjukkanNya. Proses ini dapat mencakup:

- mencari kesembuhan untuk luka batin
- mematahkan benteng di dalam diri sendiri
- mengampuni orang tua Anda dan orang lain
- menggarap isu-isu yang ada di modul-modul lain.

Penggambaran Proses

Modul 9 – Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri –

A. Mengampuni Diri Sendiri

- ***Doa pembukaan***
- ***Bedakan** antara kesedihan ilahi dan kesedihan duniawi.*
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **jalan mana yang Anda tempuh** – jalan rasa bersalah dan kesedihan duniawi atau jalan kasih karunia dan kesedihan ilahi. Bila Anda ada di jalan rasa bersalah dan kesedihan duniawi, maka:*
 - ***Akuilah** kalau ada dosa **kecongkakan** yang telah memisahkan Anda dari kasih karunia Tuhan*
 - ***Akuilah** adanya keterikatan untuk menghukum diri sendiri dalam hidup Anda*
 - ***Tinggalkanlah** semua usaha untuk menebus dosa Anda*
 - ***Lepaskanlah** semua usaha untuk membenarkan diri sendiri*
 - ***Bertobatlah** untuk semua hal yang memisahkan Anda dari Tuhan, termasuk ketidakpercayaan yang ikut membentuk perasaan bersalah Anda.
(Bila ada langkah-langkah yang sulit atau yang tampaknya tak mungkin dilakukan, tanyalah kepada Tuhan **mengapa**. Bersama Tuhan **garaplah** isu-isu yang ditunjukkanNya.)*
- ***Pilihlah** untuk berjalan di atas jalan kasih karunia dan kesedihan ilahi.*
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan dosa-dosa yang perlu **diakui**, kalau ada.*
- ***Akuilah** dosa (-dosa) Anda. Mohonlah supaya Tuhan **mengampuni** Anda dan menolong Anda untuk **berubah** dan **berjalan** di jalanNya.*
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kalau ada **luka batin** di dalam diri Anda yang ikut mempengaruhi Anda berbuat dosa. Carilah **kesembuhan** untuk ini.*
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan apakah Dia sudah atau belum mengampuni dosa-dosa Anda yang telah diakui. Dengan iman, **terimalah pengampunanNya**.*
- ***Pilihlah** untuk mengampuni diri sendiri (Efesus 4; 32 & 5: 1). Lakukanlah.*
- ***Bersukacitalah** didalam kebaikan Tuhan. **Renungkan** ayat-ayat mengenai siapa Anda didalam Kristus*
- *Bila ada langkah-langkah yang sulit atau yang tampaknya tak mungkin dilakukan, tanyalah kepada Tuhan **mengapa**. Bersama Tuhan **garaplah** isu-isu yang ditunjukkanNya.*
- *Lihat juga “Modul 11: Menemukan Rasa Aman Sejati” dan Modul 12: Hidup dalam Terang”.*
- ***Doa penutup***
- ***Follow-up: lihat Modul 9.***

Contoh Doa – Mengampuni Diri Sendiri

Saya menyatakan iman saya didalam Yesus Kristus sebagai Tuhan dan Juruselamat.

Saya mengaku bahwa saya selama ini tidak hidup didalam kebebasan dari salib Yesus Kristus. Sebaliknya, saya telah membiarkan kecongkakan saya memimpin saya kedalam suatu keyakinan bahwa saya dapat membenarkan diri dan menebus dosa-dosa saya sendiri melalui pekerjaan dan perbuatan. Saya juga mengaku bahwa perasaan bersalah telah mempengaruhi saya untuk mengeritik diri sendiri, membenci diri sendiri dan menghukum diri sendiri. Saya ingin bebas dari ikatan ini hari ini juga.

Tuhan Yesus, saya mengakui kegagalan saya memperoleh pengampunan melalui usaha-usaha saya yang salah arah. Saya bertobat dari semua usaha saya untuk membenarkan diri sendiri. Ampunilah saya. Saya memilih sekarang untuk menerima pengampunan dariMu.

Tolonglah mengungkapkan kepada saya sekarang semua cara dimana saya tidak mengizinkan pengampunan Yesus Kristus masuk ke diri saya. Saya menyerahkan tiap cara di atas kepadaMu sekarang. Saya tidak mau lagi memakai cara(-cara) ini untuk mencoba membenarkan diri sendiri. Sebaliknya tolonglah saya untuk hidup dalam realitas kasih karuniaMu.

Sebagai anakMu yang dikasihi, sekarang saya menerima pengampunan dan memilih untuk mengampuni diri sendiri. Terimakasih untuk pengampunanMu melalui Kristus. Ambillah semua kepedihan yang berkaitan dengan sikap saya dulu yang tidak mengampuni diri sendiri. Bebaskanlah saya untuk mengasihiMu, diri sendiri dan orang lain. Saya mendoakan ini dalam nama Yesus yang ajaib. Amin.

9.B. Menerima Diri Sendiri

Keterangan Singkat - Menerima Diri Sendiri

Tuhan memilih Anda, sebelum penciptaan dunia, untuk menjadi kudus dan tak bercela menurut pandanganNya. Dia sekarang melihat Anda kudus dan tak bercela karena Yesus telah mengambil dosa Anda. Anda telah diangkat oleh Tuhan dan diterima olehNya (Efesus 1: 4-8). Menerima diri Anda adalah bagian dari mencontoh Tuhan dan hidup berdasarkan kasih (Efesus 5: 1-2).

Bila sukar untuk menerima diri sendiri, ini mungkin disebabkan karena untuk waktu lama Anda meyakini kebohongan tentang siapa diri Anda sebenarnya. Beberapa kebohongan mungkin berasal dari hal-hal yang menyakitkan yang dikatakan orang lain *kepada* atau *mengenai* Anda.

Belajar melihat diri sendiri melalui mata Kristus membebaskan Anda untuk semakin hidup dalam realitas siapa diri Anda sebenarnya didalam Dia. Anda juga akan mampu melihat lebih banyak bakat dan kemampuan yang telah diberikan Tuhan. Dan Anda akan lebih mampu untuk hidup dalam kehidupan baru yang mulia yang diberikan Tuhan kepada Anda (2 Korintus 5: 17).

Contoh Doa – Menerima Diri Sendiri

Saya menyatakan iman saya didalam Yesus sebagai Tuhan dan Juruselamat. Saya mengakui bahwa saya telah melihat diri sendiri melalui mata yang salah akibat dosa saya, melalui keadaan belum mengampuni diri sendiri dan melalui kebohongan mengenai diri sendiri yang dipercayai. Saya juga telah terperangkap dalam perasaan tidak benar bahwa saya harus berperang supaya diterima dan dibenarkan.

Saya menyangkal kebohongan ini. Sekarang saya memilih untuk melihat diri saya melalui mata Yesus Kristus dan keselamatanNya.

Sekarang ungkapkanlah lebih banyak kepada saya bagaimana Yesus melihat saya. Tolonglah agar saya memahami 'siapa saya' yang Kau ciptakan. Tolonglah supaya saya tahu siapa diri saya sebenarnya dalam Kristus. Tuhan Allah, saya memilih untuk menerima diri saya sebagai [tuliskan apa yang Tuhan ungkapkan atau ingatkan].

Tuhan Yesus, terima kasih karena Engkau bersedia dikorbankan supaya saya bisa bebas mengetahui siapa saya sesungguhnya didalam Engkau. Engkau telah mengampuni dan menerima saya. Terima kasih. Karena itu saya memilih untuk menerima diri saya sebagaimana saya dibuat berharga melalui Kristus. Saya melepaskan diri saya dari menghakimi diri sendiri dan menerima kebenaranMu tentang diri saya. Saya berdoa agar bisa membawa kemuliaan kepadaMu dengan cara hidup dalam realitas siapa diri saya sesungguhnya didalam Engkau.

Terima kasih untuk kasihMu yang kekal; dan menarik saya kepadaMu dengan kasih (Yeremia 31: 3).

Penggambaran Proses

Modul 9 – Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri – B. Menerima Diri Sendiri

- *Doa pembukaan*
- **Bila sukar bagi Anda untuk menerima diri sendiri:**
 - *Lakukanlah proses langkah-demi-langkah untuk mengampuni diri sendiri*
 - *Belajarlah lebih banyak tentang **bagaimana Tuhan melihat Anda melalui Kristus.***
 - *Mohonlah supaya Dia menolong Anda **melihat diri sendiri sebagaimana Tuhan melihat.** Inilah realitas!*
 - ***Bacalah** tanpa suara “Contoh Doa - Menerima Diri Sendiri,” dalam Modul 9. Ambillah **keputusan** bila Contoh Doa ini ingin Anda doakan. **Ubahlah** sesuai dengan kemauan Anda. Lalu **berdoalah dengan suara.***
 - *Bila Anda berdoa dengan seseorang yang mendampingi, mintalah supaya orang itu **mendoakan** Anda untuk **hal-hal yang telah dinyatakan Yesus** mengenai siapa Anda didalam Kristus. Bila berdoa sendiri, Anda bisa meminta seseorang untuk nanti mendoakan Anda untuk hal-hal yang telah dinyatakan Yesus mengenai siapa Anda didalam Kristus.*
 - *Carilah firman Tuhan yang berkaitan dengan dengan hal-hal yang dinyatakan Tuhan kepada Anda. Renungkan kebenaran ini. Nikmatilah kebenaran yang dinyatakan Tuhan kepada Anda. Mohonlah supaya Tuhan menolong agar hidup dan pandangan Anda dibentuk oleh kebenaran ini.*
 - *Bersukacitalah! Anda dibuat dahsyat dan ajaib (Mazmur 139: 14).*
 - *Bila ada langkah-langkah yang sulit atau yang tampaknya tak mungkin dilakukan, tanyalah kepada Tuhan mengapa. Bersama Tuhan garaplah isu-isu yang ditunjukkanNya.*
- *Doa penutup*
- *Follow-up: lihat Modul 9.*

Follow-up 9.A. dan 9.B. – Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri

1. Teruskan mencari kesembuhan untuk luka-luka batin yang masih ada didalam diri Anda. Lihat “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin.
2. Teruskan dengan menawan pikiran Anda dan membawanya kepada Yesus. Mintalah pandangan Tuhan untuk pikiran itu.

Untuk informasi lebih banyak tentang mengubah keyakinan salah dengan kebenaran, lihat “Modul 5: Mematahkan Benteng Di Dalam Diri Sendiri”, “Modul 11: Menemukan Rasa Aman Sejati” dan “Modul 12: Hidup dalam Terang”.

3. Bila Anda berdosa, cepatlah mengaku dan berpaling dari dosa itu. Ikutilah jalan kasih karunia dan kesedihan ilahi. Ingatlah untuk mengampuni diri sendiri. Lihat juga “Modul 4: Mengakui dan Berpaling dari Dosa”.
4. Teruskan dengan belajar lebih banyak tentang realitas siapa diri Anda didalam Kristus. Ceritakan kepada orang lain apa yang sedang Anda pelajari.
5. Carilah ayat-ayat tentang siapa diri Anda dalam Kristus; bagaimana Dia telah mengampuni dan menerima Anda; serta kasih karunia, rahmat dan kebaikanNya terhadap Anda. Carilah juga firman Tuhan tentang siapa Tuhan, seberapa banyak Dia mengasihi Anda serta apa yang telah dilakukanNya buat Anda. Renungkan ayat-ayat ini. Bicarakan ayat-ayat ini. Bersukacitalah karena realitas yang disampaikan ayat-ayat ini. Mohonlah supaya Tuhan menolong agar hidup dan pandangan Anda dibentuk oleh ayat-ayat ini. (Lihat “Modul 12: Hidup dalam Terang”.)
6. Carilah lebih banyak tentang karunia dan kemampuan yang Tuhan telah berikan kepada Anda. Teruskan mengembangkan karunia dan kemampuan ini. Mengucap syukurlah kepada Tuhan untuk keberadaannya dan karena Dia menciptakan Anda sesuai dengan rencananya.
7. Teruskan melakukan modul lain yang sesuai dengan situasi Anda. Lihat “Lampiran 1: Pedoman Memilih Modul untuk Dipakai” di “Modul 1: Pengantar dan Ringkasan”.

Modul 10: Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat

Dasar Alkitabiah – Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat

“Yaitu bahwa kamu, berhubung dengan kehidupan kamu yang dahulu, harus **menanggalkan manusia lama**, yang menemui kebinasaannya oleh nafsunya yang menyesatkan, supaya kamu **dibaharui di dalam roh dan pikiranmu**, dan **mengenakan manusia baru**, yang telah diciptakan menurut kehendak Allah di dalam kebenaran dan kekudusan yang sesungguhnya.” (Efesus 4:22-24).

Keterangan Singkat – Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat

Manusia mempunyai keinginan untuk mengalami sukacita⁵³. “Dua tahun pertama dalam kehidupan seorang anak, keinginan untuk mengalami sukacita dalam hubungan kasih merupakan kekuatan terbesar dalam hidup seseorang. Beberapa ahli syaraf sekarang mengatakan bahwa kebutuhan dasar manusia adalah menjadi ‘cahaya dimata seseorang’. ... Cukup mengherankan bahwa keinginan murni ini yang dimulai dimasa anak-anak berlanjut sepanjang hidup. Hidup menjadi berarti dan diberdayakan oleh sukacita bila kita berada dalam hubungan kasih dengan orang lain dan orang itu pun dengan tulus ‘senang berada bersama kita’. ... Sukacita juga datang dari hubungan kita dengan Tuhan. Alkitab dengan jelas mengatakan bahwa sukacita penuh kuasa datang dari hubungan dengan Tuhan yang mengetahui segala hal mengenai saya dan Tuhan masih ‘bersukacita-sungguh-sungguh’ bersama saya dalam keadaan apa pun”.⁵⁴

“Tahun pertama perkembangan bayi merupakan dasar dimana ia belajar mengembangkan sukacita. Diatas 12 bulan bayi mulai belajar untuk kembali bersukacita setelah mengalami perasaan tidak menyenangkan”.⁵⁵ Mengetahui bagaimana cepat bersukacita kembali dari perasaan tidak menyenangkan melancarkan berlangsungnya pola kebiasaan sehat didalam hidup seseorang. *Pola kebiasaan sehat* adalah sejalan dengan kebenaran Alkitab. Pola kebiasaan sehat ini terdiri dari respons yang bersifat dewasa dan rohani terhadap situasi dan perasaan.

Bila Anda belum belajar bagaimana cepat bersukacita kembali dari perasaan tidak menyenangkan, Anda masih dapat belajar hal ini. Bagian otak yang terlibat dalam bersukacita kembali dari perasaan tidak menyenangkan “adalah bagian otak yang menyimpan kemampuan untuk terus bertumbuh sepanjang hidup kita, yang berarti bahwa “kekuatan sukacita” dapat selalu berlanjut untuk tumbuh!”⁵⁶

⁵³ Satu definisi tentang sukacita adalah “kegembiraan dan kesenangan yang dalam sekali”.

⁵⁴ *The Life Model: Hidup dari Hati yang Diberikan Yesus*, oleh James G. Friesen, Ph.D.; E. James Wilder, Ph.D.; Anne M. Bierling, M.A.; Rick Koepcke, M.A.; and Maribeth Poole, M.A. Dicitak oleh Yayasan Kalam Hidup.; hal. 11-12

⁵⁵ *ibid*, halaman 20

⁵⁶ *ibid*, halaman 16

Seringkali ada perasaan tidak menyenangkan tetapi orang belum belajar bagaimana untuk langsung bersukacita kembali. Bila Anda mempunyai perasaan seperti ini, Anda cenderung untuk mencari perasaan penengah, yaitu suatu perasaan yang sudah Anda ketahui untuk dapat bersukacita kembali. *Misalnya: Anda tidak tahu bagaimana untuk bersukacita kembali dari frustrasi, tetapi tahu bagaimana bersukacita kembali dari kesedihan. Bila Anda frustrasi, Anda menjadi sedih; lalu Anda bersukacita kembali.* Bersedih dulu sebagai perasaan penengah lebih sering terjadi pada wanita. Marah dulu sebagai perasaan penengah lebih sering terjadi pada pria. Bila Anda *tidak* mempunyai ‘cara langsung’ untuk bersukacita kembali dari perasaan tidak menyenangkan (“tidak ada jalan keluar”), Anda cenderung mengembara kemana-mana dari perasaan negatif ke perasaan negatif. *Misalnya: Anda frustrasi dan ingin menyerah. Kalau menyerah Anda merasa gagal. Jadi, Anda merasa tidak dapat menyerah dan terus berusaha. Anda merasa tidak layak dan menjadi lebih frustrasi. Dan seterusnya.*

Bila Anda tidak mempunyai ‘cara langsung’ untuk bersukacita kembali dari perasaan tidak menyenangkan, mungkin Anda mengikuti pola kebiasaan tidak sehat. *Pola kebiasaan tidak sehat* merupakan urutan kebiasaan dari respons-respons tidak sehat, yang dibuat sebagai usaha untuk bersukacita kembali dari perasaan negatif. Respons-respons tidak sehat ini merupakan bagian dari pola kebiasaan lama, dan bukan merupakan pola kebiasaan baru (Efesus 4: 22-24). Lihat “Contoh – Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat” yang ada dalam modul ini.

Pola kebiasaan tidak sehat mungkin mencakup banyak langkah menurut urutannya, atau mungkin mencakup beberapa langkah saja. Umumnya pola kebiasaan tidak sehat dipicu oleh perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam suatu situasi dimana tidak ada cara langsung untuk bersukacita kembali.

Bila ada pola kebiasaan tidak sehat dalam hidup Anda, mungkin Anda tidak tahu bagaimana bentuk pola kebiasaan sehat. Atau, Anda mungkin tidak tahu seperti apa *respons* sehat dalam suatu situasi. *Misalnya: bila seseorang membuat lelucon mengenai Anda, lelucon ini mungkin merupakan suatu ancaman. Respons sehat mungkin mencakup perasaan tidak terancam sama sekali, karena Anda aman sekali dalam Kristus.* Sekalipun Anda tahu respons sehat, mungkin Anda tidak mampu atau tidak mau memberi respons dengan cara sehat ini.

Beberapa tanda yang menunjukkan *adanya kemungkinan* Anda mempunyai pola kebiasaan tidak sehat adalah:

- Anda memberi respons terhadap beberapa situasi dengan cara tidak sehat. Anda mungkin tidak tahu mengapa Anda memberi respons dengan cara ini.
- Anda tampaknya tidak mampu mengubah respons tidak sehat ini.
- Kadang-kadang Anda tidak tahu bagaimana bersukacita kembali dari suatu perasaan.
- Orang lain memberi reaksi negatif kepada Anda (ini mungkin dapat juga berarti bahwa orang itu mempunyai pola kebiasaan tidak sehat dalam hidupnya). Misalnya, lihat “Lampiran 1: Pola Putaran Angka Delapan” dalam modul ini.

Bila ada pola kebiasaan tidak sehat dalam hidup Anda:

- Anda mungkin sudah mengetahuinya.
- Anda mungkin belum menyadari ada pola kebiasaan tidak sehat.
- Anda mungkin telah mempelajarinya dimasa anak-anak.
- Pola kebiasaan itu mungkin sama atau serupa dengan pola kebiasaan tidak sehat dari orang tua.
- Anda mungkin terpaksa pada pola kebiasaan tidak sehat karena:
 - o Anda tidak tahu cara lebih baik untuk memberi respons.
 - o Anda tahu cara lebih baik untuk memberi respons tapi tidak bisa merespons dengan cara itu.

Langkah-langkah *mengganti* pola kebiasaan tidak sehat dengan yang sehat mencakup:

- Mengenali pola kebiasaan
- Menemukan akarnya (yaitu perasaan tidak menyenangkan pertama dalam lingkaran dan apa yang memicunya)
- Menemukan cara sehat untuk bersukacita kembali dari perasaan tidak menyenangkan yang awal
- Memohon supaya Tuhan menunjukkan bagaimana Anda memberi respons terhadap situasi awal dengan cara sehat
- Mengerti dan menerapkan pola kebiasaan baru dan sehat.

Beberapa cara mempelajari pola kebiasaan sehat mencakup:

- Mengenali orang-orang yang Anda tahu mempunyai pola kebiasaan sehat dalam hidup mereka, lalu:
 - o melihat pola kebiasaan mereka sebagai contoh
 - o mengajukan pertanyaan untuk belajar lebih banyak tentang pola kebiasaan ini
 - o membicarakan kasus-kasus
 - o 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
- Belajar tentang pola kebiasaan sehat dari buku-buku (kalau cocok untuk Anda)
- Tuhan langsung menolong Anda menciptakan dan melaksanakan pola kebiasaan sehat.

Contoh

Merasa malu, merasa marah, meledak, merasa malu, ...

Penggambaran Proses**Modul 10 – Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat**

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **pola kebiasaan tidak sehat** yang sekarang ada dalam hidup Anda.*
- **Untuk tiap pola kebiasaan tidak sehat:**
 - *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **apa yang memicu** pola kebiasaan ini. (Untuk penjelasan lebih lengkap, lihat versi standar.)*
 - *Carilah kesembuhan untuk **luka batin** yang berhubungan dengan **perasaan negatif pertama** menurut urutan langkah-langkah.*
 - *Lakukanlah **modul-modul lain** sesuai keperluan agar bersukacita kembali dari perasaan itu (yang pertama dan yang negatif).*
 - *Bila Anda belum mengenali seluruh pola kebiasaan, mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan **langkah-langkah lain** yang ada didalam pola kebiasaan ini yang **perlu Anda sadari** agar lancar untuk dipatahkan.*
 - *Bila perasaan negatif atau pola kebiasaan tidak sehat berhubungan dengan **masalah keturunan**, lihat “Modul 2: Kebebasan dari Belenggu Keturunan”.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **respons sehat** yang bagaimana perlu dilakukan **untuk situasi awal** – yaitu situasi yang memicu perasaan negatif pertama dan respons tidak sehat. Lihat “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan apakah respons sehat ini adalah respons yang Anda rasa **mampu dan mau memilih**.*
 - *Bila demikian, mohonlah supaya Dia menolong Anda*
 - **Ingatlah** respons baru ini merupakan pilihan
 - **Jadikanlah** cara memberi respons seperti ini sebagai **kebiasaan**.
 - *Bila tidak, tanyalah kepadaNya **mengapa**. Carilah **kesembuhan** dari luka-luka batin yang ada. Juga lihat **modul lain** yang sesuai.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **pola kebiasaan sehat** yang mungkin bisa **berasal** dari respons sehat yang baru ini.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **bagaimana** pola kebiasaan sehat yang baru bisa **diterapkan** dalam **situasi-situasi serupa** yang mungkin akan Anda hadapi.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan apakah pola kebiasaan baru ini adalah pola kebiasaan yang Anda rasa **mampu dan mau memilih**.*
 - *Bila demikian, mohonlah supaya Dia menolong Anda **berjalan** dalam pola kebiasaan baru ini.*
 - *Bila tidak, tanyalah Dia **mengapa**. Carilah **kesembuhan** dari luka-luka batin yang ada. Juga lihat **modul lain** yang sesuai.*
 - *Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda **berjalan dengan pola kebiasaan baru** ini. Mohonlah supaya Dia **mengingatkan** bila Anda mulai memberi respons dengan pola kebiasaan lama.*
 - ***Carilah firman Tuhan** yang berhubungan dengan pola kebiasaan baru ini. **Renungkanlah** ayat-ayat ini. **Nikmatilah** ayat-ayat ini.*
- *Ucaplah syukur kepada Tuhan untuk apa yang telah Dia lakukan!*
- **Doa penutup**
- **Follow-up:** lihat Modul 10.

Follow-up – Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat

1. Belajarlah berjalan dengan pola kebiasaan baru. Sering mempraktekkan pola kebiasaan baru akan menolong menjadi kebiasaan. Menceritakan kepada orang lain tentang pola kebiasaan baru menolong menguatkan pola kebiasaan.
2. Bila takut adalah (salah satu dari) perasaan negatif dalam pola kebiasaan lama, atau bila Anda bergumul dengan takut, lihat “Lampiran 3: Hidup diluar Takut” dalam modul ini.
3. Bila keinginan tidak sehat untuk menguasai adalah bagian dari pola kebiasaan lama, atau bila Anda mempunyai keinginan tidak sehat untuk menguasai, lihat “Lampiran 2: Melepaskan Keinginan Tidak Sehat untuk Menguasai” dalam modul ini.
4. Bila perfeksionisme merupakan masalah bagi Anda, lihat “Lampiran 4: Mengatasi Perfeksionisme” dalam modul ini.
5. Mohonlah supaya Tuhan terus menunjukkan kepada Anda:
 - Pola kebiasaan tidak sehat yang ada dalam hidup Anda.
 - Saat ketika Anda memberi respons terhadap suatu situasi dengan cara tidak sehat (bila Anda memberi respons terhadap suatu situasi dengan cara tidak sehat, mohonlah supaya Tuhan menunjukkan apakah respons ini merupakan bagian dari pola kebiasaan tidak sehat).

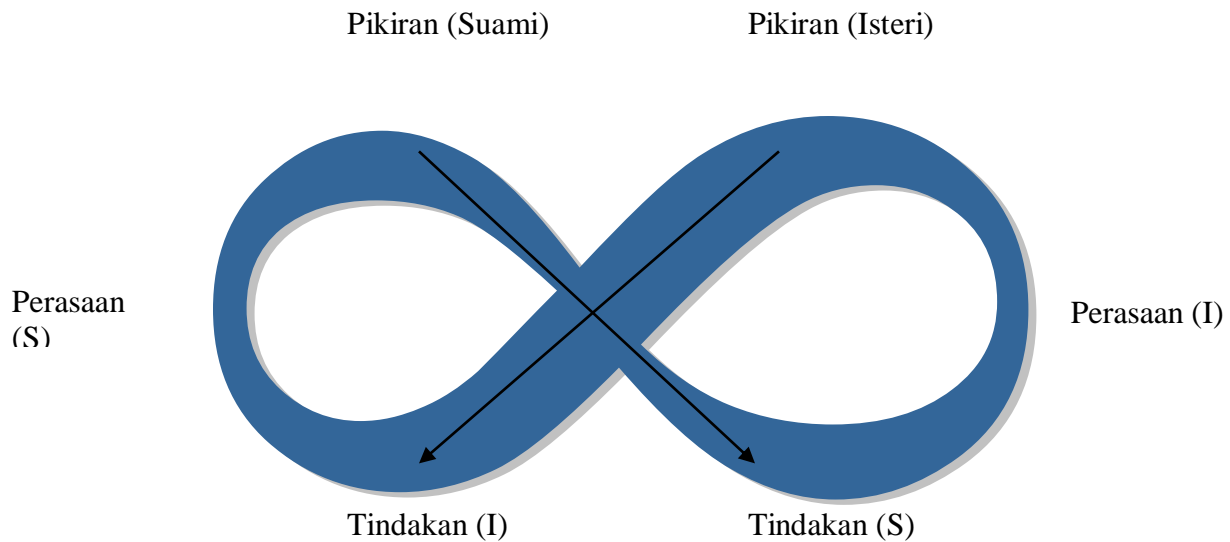
Ketika Tuhan menunjukkan hal ini, lakukan proses di atas sesuai keperluan. Juga lihat modul-modul lain yang sesuai.

6. Mohonlah supaya Tuhan terus menolong menawan perasaan tidak menyenangkan yang Anda alami. Bila Anda belum tahu bagaimana kembali bersukacita dari perasaan tidak menyenangkan ini, mohonlah supaya Tuhan menunjukkan cara bersukacita kembali dari perasaan ini. Lihat “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”.
7. Teruskan melakukan prinsip-prinsip yang ada dalam modul lain sesuai keperluan. Lihat “Lampiran 1: Pedoman Memilih Modul untuk Dipakai” dalam “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar”.

Lampiran 1. Pola Putaran Angka Delapan ⁵⁷

Kadang-kadang dua orang terperangkap dalam pola kebiasaan berputar (tidak sehat) secara terus menerus.

Pola putaran ini adalah suatu bentuk angka delapan yang berputar terus mencakup pikiran, tindakan dan perasaan. Didalamnya, tiap orang mengalami *perasaan negatif* dalam interaksinya dengan orang lain. Mulai mengenali suatu pola putaran bisa dimulai di mana saja dalam pola kebiasaan.



⁵⁷ Disesuaikan dengan izin dari *A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing* oleh Alfred Davis, hal 41-43

Bila Anda terlibat dalam suatu pola putaran (dimana tentu ada orang lain juga yang terlibat), maka:

- Kenalilah perasaan negatif dan respons tidak sehat dari *Anda sendiri* yang ada dalam pola putaran.
 - Bila Anda merasa ‘macet’, mulailah dengan mengenali apa yang Anda *pikirkan* dan *lakukan* sebelum mengenali *perasaan* Anda.
 - Bila sudah mengenali apa yang Anda *pikirkan* dan *lakukan*, mulailah dengan mengenali *perasaan* Anda.
 - Kenalilah pertama-tama perasaan *dangkalnya* (superficial); setelah itu perasaan yang ada *didalamnya* (underlying) yang merupakan bagian dari putaran ini.
- Cobalah ubah reaksi *Anda sendiri* dalam pola putaran ini. Beberapa pertanyaan yang dapat diproses bersama Tuhan adalah:
 - Bagaimana saya bisa *berpikir* secara berbeda [tentang pemicunya, orangnya]?
 - Apa yang bisa saya pilih untuk *melakukan* dengan cara berbeda?
- Untuk keterangan lebih lengkap, lihat “Penggambaran Proses –Mengganti Pola Tidak Sehat” dalam modul ini.
- *Jangan* mempunyai anggapan bahwa Anda tahu *mengapa* orang lain (yang berhubungan dengan Anda) mulai atau memberi respons dengan cara tertentu. Ia mungkin mempunyai pikiran dan perasaan lain dari yang Anda pikirkan.
- Doakan supaya orang itu mau mendapatkan kesembuhan, sesuai dengan keperluan.
- Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda mengasihi orang itu (Kolose 3: 13-14; 1 Korintus 13).
- Ceritakan kepada orang itu, bila keadaan memungkinkan, apa yang telah Tuhan lakukan dalam diri Anda.

Lampiran 2. Hidup diluar Rasa Takut⁵⁸**Dasar Alkitabiah – Hidup diluar Rasa Takut**

“Aku telah mencari TUHAN, lalu Ia menjawab aku, dan melepaskan aku dari segala kegentaranku. Tujukanlah pandanganmu kepada-Nya, maka mukamu akan berseri-seri, dan tidak akan malu tersipu-sipu. Orang yang tertindas ini berseru, dan TUHAN mendengar; Ia menyelamatkan dia dari segala kesesakannya. Malaikat TUHAN berkemah di sekeliling orang-orang yang takut akan Dia, lalu meluputkan mereka. Kecaplah dan lihatlah, betapa baiknya TUHAN itu! Berbahagialah orang yang berlingung pada-Nya! Takutlah akan TUHAN, hai orang-orang-Nya yang kudus, sebab tidak berkekurangan orang yang takut akan Dia! Singa-singa muda merana kelaparan, tetapi orang-orang yang mencari TUHAN, tidak kekurangan sesuatupun yang baik” (Mazmur 34:5-11).

“Di dalam kasih tidak ada ketakutan: kasih yang sempurna menenyapkan ketakutan; sebab ketakutan mengandung hukuman dan barangsiapa takut, ia tidak sempurna di dalam kasih. Kita mengasihi, karena Allah lebih dahulu mengasihi kita.” (1 Yohanes 4:18-19).

“Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur. Damai sejahtera Allah, yang melampaui segala akal, akan memelihara hati dan pikiranmu dalam Kristus Yesus. Jadi akhirnya, saudara-saudara, semua yang benar, semua yang mulia, semua yang adil, semua yang suci, semua yang manis, semua yang sedap didengar, semua yang disebut kebajikan dan patut dipuji, pikirkanlah semuanya itu” (Filipi 4:6-8).

Keterangan Singkat – Hidup diluar Takut

Anda sebagai pengikut Yesus telah dipanggil keluar dari kegelapan kepada terang Tuhan yang ajaib (1 Petrus 2: 9). Karena Anda semakin hidup dalam terang ini, Anda akan melihat semakin banyak kenyataan betapa Dia mengasihi Anda. Karena Anda semakin mengerti tentang kenyataan ini, dan hidup dalam kenyataan ini, Anda akan semakin dibebaskan dari takut yang tidak sehat (1 Yohanes 4: 18,19).

Terang menenyapkan kegelapan. Kasih menenyapkan takut. Bila Anda hidup dalam kenyataan terang karena kasih Tuhan, Anda akan hidup diluar takut.

Seperti pohon raksasa, takut dapat mempunyai banyak akar. Takut juga dapat mempunyai banyak dahan, seperti pola kebiasaan tidak sehat, keinginan untuk menguasai dengan cara tidak sehat dan perfeksionisme.

⁵⁸ Kata takut dalam lampiran mengacu pada takut yang tidak sehat. Ada pula takut yang sehat, yang menolong orang memilih apa yang bijaksana, misalnya, mengendarai mobil dengan aman dan memakai listrik dengan hati-hati.

“Orang Kristen telah dibebaskan dari takut akan murka Tuhan (lihat 1 Yohanes 4: 18). Tetapi orang Kristen tidak dibebaskan dari disiplin Tuhan untuk perilaku yang berdosa, dan dalam hal ini orang Kristen masih takut akan Tuhan. Orang Kristen tetap mengerjakan keselamatannya dengan takut dan gentar (Filipi 2: 12); orang Kristen hidup dalam ketakutan selama menumpang di dunia ini (1 Petrus 1: 17). Akan tetapi bagi anak Tuhan arti utama dari takut akan Tuhan adalah memuja, menghormati dan mengagumi” (*The Practice of Godliness* oleh Jerry Bridges, hal 26).

Belajar hidup diluar takut merupakan proses yang mencakup:

- Menawan pikiran yang membuat takut
- Mencari kesembuhan untuk luka-luka batin yang terkait
- Mempelajari respons-respons baru terhadap hal-hal yang memicu takut dan mempraktekkan respons-respons ini
- Menerapkan kebenaran Tuhan untuk tiap situasi
- Bertumbuh dalam pengertian betapa Tuhan mengasihi Anda
- Menemukan rasa aman sejati (lihat “Modul 11: Menemukan Rasa Aman Sejati”)
- Menerapkan rencana Tuhan dalam Filipi 4: 6-8 untuk mengatasi kekuatiran.

Rencana Tuhan Untuk Mengatasi Kekuatiran

1. Belajarlah menerapkan rencana Tuhan untuk mengatasi kekuatiran (Yesaya 30: 15; Filipi 4: 6-8). Mohonlah supaya Dia menolong Anda.

- Kenalilah bahwa Anda merasa kuatir
- Ceritakan kepada Tuhan tentang kekuatiran Anda
- Tanyalah Dia apa yang Anda perlukan
- Mohonlah supaya Dia memberi pandanganNya untuk situasi yang dihadapi
- Percayakanlah keinginan Anda kepadaNya (Mazmur 37: 4)
- Serahkanlah hasilnya kepadaNya
- Ucaplah syukur kepadaNya:
 - Untuk kebaikanNya (sekarang dan dimasa lalu)
 - Bahwa Dia yang menguasai keadaan
 - Bahwa Dia mengasihi Anda
 - Bahwa Dia turut bekerja dalam segala sesuatu untuk mendatangkan kebaikan (Roma 8: 28)
- Ikutilah langkah-langkah lain seperti yang ditunjukkan Tuhan
- Teruskan melakukan langkah-langkah dalam rencana ini hingga Anda mempunyai damai yang melampaui segala akal (Filipi 4: 7)
- Ucaplah syukur kepada Tuhan untuk damaiNya yang diberikan kepada Anda
- Follow-up: senantiasa mengucapkan syukur kepada Tuhan untuk apa yang Dia lakukan dalam situasi yang dihadapi.

2. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda mefokus pada semua yang mulia, yang manis, yang disebut kebajikan dan yang patut dipuji (Filipi 4: 8). Praktekkan ini.

Penggambaran Proses**Modul 10 – Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat –
Lampiran 2. Hidup diluar Rasa Takut**

- **Doa pembukaan**
- **Pilihlah** bahwa Anda ingin **hidup diluar takut**. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda.
- Bila takut merupakan **masalah keturunan**, lihat “Modul 2: Kebebasan dari Belenggu Keturunan”.
- Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda **menawan pikiran yang membuat Anda takut**. Setiap kali Anda merasa takut:
 - Tanyalah kepada Tuhan **apakah** Anda **perlu** takut dalam situasi ini.
 - Bila tidak, tanyalah kepadaNya **mengapa tidak**.
- Carilah **kesembuhan** untuk luka-luka batin yang terkait. Lihat “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”.
- Lihat juga **modul-modul lain** yang sesuai dengan isu-isu yang terlibat.
- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **respons-respons lain** terhadap hal-hal yang memicu takut. Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan **pandanganNya** terhadap situasi serta caraNya **menyelesaikan dilema** (kebimbangan) yang ada.
- Bertumbuhlah dalam pengertian bahwa **Anda aman dalam Kristus**.
- Bertumbuhlah dalam pengertian (berdasarkan pengalaman) **betapa Tuhan mengasihi Anda** (Efesus 3: 14-21). Mohonlah supaya Dia menolong Anda **menawan segala sesuatu yang menghalangi Anda** untuk mengerti sepenuhnya betapa Tuhan mengasihi Anda. **Bawalah** halangan-halangan itu kepadaNya. Lihat **modul-modul lain** yang sesuai dengan isu-isu yang ada.
- Mohonlah supaya Tuhan **menyembunyikan** Anda dalam naungan SayapNya (Mazmur 17: 8).
- Pilihlah untuk **menaruh harapan Anda didalam Tuhan**. Mohonlah supaya Dia menolong Anda untuk **mempercayai Dia sepenuhnya**. Mohonlah supaya Dia menunjukkan **segala hal dalam diri Anda yang membuat sulit memilih atau melakukan hal-hal ini**. **Garaplah isu-isu ini**. Lihat modul-modul yang sesuai.
- Bila takut adalah bagian dari pola **kebiasaan tidak sehat**, lakukanlah “Proses Langkah-demi-Langkah – Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat” dalam modul ini.
- Belajarlah **menerapkan rencana Tuhan untuk mengatasi kekuatiran** (Yesaya 30: 15; Filipi 4: 6-8). Mohonlah supaya Dia menolong Anda.
- Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda **mefokus** pada semua yang mulia, yang manis, yang disebut kebajikan dan yang patut dipuji (Filipi 4: 8). **Praktekkan ini**.
- Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda **hidup dengan pujian dan ucapan syukur**. **Praktekkan ini**.
- Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda bertumbuh dalam **hubungan akrab dengan Dia**. Kembangkanlah kebiasaan untuk memproses bersama Dia segala hal yang berarti.
- **Carilah firman Tuhan** yang mengatakan:
 - Jangan takut
 - Mengapa Anda tidak perlu takut.
- **Doa penutup**
- Lihat “Modul 12: Hidup dalam Terang”.
- Ingatlah bahwa belajar hidup diluar takut merupakan suatu **proses**, sehingga membutuhkan waktu.

Lampiran 3. Menyerahkan Kontrol (Menguasai) Tidak Sehat ⁵⁹

Dasar Alkitabiah – Menyerahkan Kontrol (Menguasai) Tidak Sehat

"Sebab beginilah firman Tuhan ALLAH, Yang Mahakudus, Allah Israel: "Dengan bertobat dan tinggal diam kamu akan diselamatkan, dalam tinggal tenang dan percaya terletak kekuatanmu." Tetapi kamu enggan, kamu berkata: "Bukan, kami mau naik kuda dan lari cepat," maka kamu akan lari dan lenyap. Katamu pula: "Kami mau mengendarai kuda tangkas," maka para pengejarmu akan lebih tangkas lagi. Seribu orang akan lari melihat ancaman satu orang, terhadap ancaman lima orang kamu akan lari, sampai kamu ditinggalkan seperti tonggak isyarat di atas puncak gunung dan seperti panji-panji di atas bukit. Sebab itu TUHAN menanti-nantikan saatnya hendak menunjukkan kasih-Nya kepada kamu; sebab itu Ia bangkit hendak menyayangi kamu. Sebab TUHAN adalah Allah yang adil; berbahagialah semua orang yang menanti-nantikan Dia!" (Yesaya 30:15-18).

Keterangan Singkat - Menyerahkan Kontrol Tidak Sehat

Kontrol bisa sehat ⁶⁰ atau tidak sehat. Berusaha memaksa atau memanipulasi seseorang adalah contoh dari kontrol tidak sehat. Kontrol tidak sehat merupakan bagian dari pola kebiasaan manusia lama, bukan manusia baru (Efesus 4: 22-24). Kontrol tidak sehat merupakan ikatan.

Bila Anda tidak tahu cara untuk bersukacita kembali dari perasaan tidak menyenangkan, seperti takut yang tidak sehat, malu, sakit hati, rasa bersalah, cemas atau marah, Anda mungkin mencoba menghindari pengalaman perasaan tidak menyenangkan dengan berusaha menguasai situasi atau orang lain. Bila strategi ini tidak berhasil, Anda mungkin akan coba lebih menguasai situasi atau orang lain. Bila ini tidak berhasil, Anda mungkin menjadi seorang perfeksionis. Bila ini pun tidak berhasil, Anda mungkin menjadi ketagihan (addiction) akan sesuatu.

Kontrol tidak sehat, perfeksionisme dan ketagihan semua terfokus pada pandangan yang tidak benar tentang diri Anda dalam Kristus. Fokus ini membuat Anda semakin sulit mendengar suara Tuhan dan semakin sulit mengerti siapa Anda sesungguhnya dalam Kristus.

Kontrol tidak sehat menyamar sebagai suatu kekuatan, padahal sebenarnya menghalangi penyelesaian perasaan yang menyakitkan. Jalan keluarnya mencakup bertobat dan berdiam diri; tenang dan percaya (Yesaya 30: 15). Jalan keluarnya mengikuti jalan percaya (kepada Tuhan) dan berserah diri (kepada Tuhan), dan bukan menguasai dan memilih jalan sendiri.

⁵⁹ Disesuaikan dengan izin dari *A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing* oleh Alfred Davis

⁶⁰ Kontrol sehat mencakup mengarahkan, mengatur, memerintah atau menguasai seseorang atau sesuatu yang ada dibawah tanggung jawab Anda tanpa ada usaha untuk memaksa atau memanipulasi. Menguasai yang sehat diperlukan untuk melaksanakan tanggungjawab dengan baik. *Misalnya: melatih seorang anak untuk berada dijalan yang benar (Amsal 22: 6); mengendarai mobil; menekuni suatu tugas; belajar menguasai diri sendiri.*

Bila Anda sukar mempercayai Tuhan dan berserah diri kepadaNya, mungkin Anda tidak belajar mempercayai orang ketika masih muda. Bila demikian, mengenali kebenaran ini merupakan langkah pertama yang baik. Langkah-langkah lain mencakup:

- mengkaji bagaimana sifat orang tua (atau orang lain) dimasa lalu, dan bagaimana sifat-sifat itu sama atau berbeda dengan sifat-sifat Tuhan
- mengampuni orang tua, bila perlu
- bertumbuh dalam pengertian betapa Tuhan mengasihi Anda
- bertumbuh dalam pengertian siapa Anda sebenarnya dalam Kristus
- belajar memberi respons kepada Tuhan yang penuh kebaikan.

Hidup dengan ‘mempercayai’ dan ‘berserah diri’ kepada Tuhan, dan adanya sukacita yang memperlancar proses, menolong otak Anda untuk berfungsi lebih baik. Anda berpikir lebih terang dalam keadaan tidak tertekan. Ini menolong Anda menemukan penyelesaian masalah dengan lebih mudah. Dan karena Anda tidak sibuk mendengar suara Anda sendiri, maka Anda lebih mudah mendengar suara Tuhan. Ini adalah jalan menuju kepada kekuatan sejati.

Catatan: Bagaimana mengatasi ketagihan (addiction) tidak dibahas dalam pelatihan dasar ini.

Penggambaran Proses

Modul 10 – Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat –

Lampiran 3 – Menyerahkan Kontrol (Menguasai) Tidak Sehat

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan apakah ada **kontrol tidak sehat dalam diri Anda**.*
- *Bila ada, mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **perasaan tidak sehat yang mana yang membuat Anda ingin menguasai**.*
- *Carilah kesembuhan untuk **luka-luka batin** yang berkaitan dengan perasaan negatif ini. Lihat “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin”.*
- *Lakukanlah **modul-modul lain**, sesuai keperluan, supaya bisa **bersukacita kembali dari perasaan ini**.*
- *Lakukanlah proses langkah-demi-langkah yang ada di bagian utama dalam Modul 10 untuk **pola kebiasaan tidak sehat yang terkait**.*
- *Bertumbuhlah dalam pengertian **siapa diri Anda dalam Kristus**. Mohonlah supaya Dia menolong Anda.*
- *Bertumbuhlah dalam **kemampuan Anda untuk mempercayai Tuhan dan berserah diri kepadaNya**. Mohonlah supaya Dia menolong Anda.*
- ***Pilihlah supaya Tuhan menguasai sepenuhnya hidup Anda**. Mohonlah supaya Dia menolong Anda bertumbuh untuk hidup dikuasai Tuhan.*
- *Mohonlah supaya Tuhan **mengingatkan bila Anda mencoba menguasai seseorang atau suatu keadaan dengan cara tidak sehat**. Mohonlah supaya Dia menolong Anda **menjadi peka bila orang lain memberi respons yang menandakan bahwa Anda menguasai dengan cara tidak sehat**.*
- ***Ceritakanlah** apa yang Tuhan telah lakukan dan masih melakukan didalam diri Anda kepada orang yang Anda percayai.*
- **Doa penutup**
- **Follow-up**
 - *Bila Anda bergumul dengan takut, lihat “Lampiran 1: Hidup diluar Takut dalam Modul 10.*
 - *Bila perfeksionisme merupakan masalah bagi Anda, lihat “Lampiran 4: Mengatasi Perfeksionisme” dalam Modul 10.*

Lampiran 4. Mengatasi Perfeksionisme**Keterangan Singkat – Mengatasi Perfeksionisme**

Seorang perfeksionis “menuntut dari dirinya dan orang lain hasil baik yang mutunya sangat tinggi”.⁶¹ Hidup dengan cara ini cenderung terpusat pada hukum (Roma 8: 1-2) dan bukan pada kasih (Efesus 1:5). Ini merupakan “kuk perhambaan” (Galatia 5: 1).

Bila Anda bergumul dengan perfeksionisme, maka Anda mungkin:

- berpikir bahwa diri Anda, orang lain dan situasi-situasi seharusnya sudah perfek (sempurna).
- menyalahkan segala sesuatu yang Anda pikir tidak perfek
- menuntut dari diri Anda atau orang lain
- bergumul dengan menghakimi orang lain
- kurang sukacita
- percaya bahwa bila Anda berbuat salah, maka akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan
- tidak mampu mengakui atau menerima
 - kekurangan Anda
 - kesalahan Anda
 - kelakuan Anda yang salah

Kebenarannya adalah bahwa kita semua sedang dalam proses. Bila kita didalam Kristus, kita disempurnakan, tetapi belum sempurna. Tuhan bersukacita dalam proses ini (Efesus 1: 4-5) dan Dia juga mendorong kita untuk bersukacita (Filipi 4: 4; 1 Tesalonika 5: 16; Efesus 5: 1).

Tidak mampu mendengar ketika Anda melakukan sesuatu secara tidak perfek menghalangi proses untuk disempurnakan. Bila Anda tidak dapat melihat bahwa Anda melakukan sesuatu dengan salah, tentu Anda tidak menggarap hal ini. Jadi perfeksionisme *sebenarnya* menghalangi untuk disempurnakan. Perfeksionisme sebenarnya menghalangi tujuan yang seolah-olah ingin dicapainya.

Cara mengatasi perfeksionisme mencakup:

- mengenali bahwa perfeksionisme adalah bagian dari manusia lama, bukan manusia baru (Efesus 4: 22-24)
- mengenali bahwa perfeksionisme menjadi penghalang untuk disempurnakan
- mengenali bahwa perfeksionisme adalah bagian dari keinginan tidak sehat untuk menguasai
- menggarap isu-isu yang berkaitan dengan kontrol tidak sehat
- menemukan perasaan-perasaan yang memicu perfeksionisme
- mencari kesembuhan untuk luka-luka batin
- mengampuni diri sendiri dan orang lain
- menerima ketidaksempurnaan diri sendiri dan orang lain
- menemukan aman sejati didalam Kristus
- bertumbuh untuk hidup dalam kebenaran

⁶¹ *Funk & Wagnalls Standard College Dictionary*

Modul 11

Menemukan Rasa Aman Sejati

Dasar Alkitabiah – Menemukan Rasa Aman Sejati

“Sebab itu beginilah firman Tuhan ALLAH: “Sesungguhnya, Aku meletakkan sebagai dasar di Sion sebuah batu, batu yang teruji, sebuah batu penjuru yang mahal, suatu dasar yang teguh: Siapa yang percaya, tidak akan gelisah!” (Yesaya 28:16).

“Aku telah mencari TUHAN, lalu Ia menjawab aku, dan melepaskan aku dari segala kegentaranku. Tujukanlah pandanganmu kepada-Nya, maka mukamu akan berseri-seri, dan tidak akan malu tersipu-sipu. Orang yang tertindas ini berseru, dan TUHAN mendengar; Ia menyelamatkan dia dari segala kesesakannya. Malaikat TUHAN berkemah di sekeliling orang-orang yang takut akan Dia, lalu meluputkan mereka. Kecaplah dan lihatlah, betapa baiknya TUHAN itu! Berbahagialah orang yang berlindung pada-Nya! Takutlah akan TUHAN, hai orang-orang-Nya yang kudus, sebab tidak berkekurangan orang yang takut akan Dia! Singa-singa muda merana kelaparan, tetapi orang-orang yang mencari TUHAN, tidak kekurangan sesuatupun yang baik” (Mazmur 34:5-11).

Keterangan Singkat – Menemukan Rasa Aman Sejati

Di lubuk hati kita rindu akan rasa aman sejati – supaya tahu bahwa kita benar-benar dikasihi, diterima dan merasa aman. Bila Anda tidak mengalami rasa aman yang cukup ketika masih kecil, maka mungkin sangat sukar untuk mempercayai Tuhan sepenuhnya sekarang.

Bila Anda sukar mempercayai sepenuhnya dalam Tuhan sebagai sumber rasa aman sejati, maka mengenali fakta ini merupakan langkah awal yang baik. Mencari firman Tuhan tentang kesetiaanNya bisa menolong. Tetapi mungkin juga ada faktor lain yang terlibat. Anda mungkin merasa tidak bisa mempercayai orang lain. Atau Anda mungkin kecewa terhadap Tuhan ketika Dia tidak bertindak sesuai dengan apa yang Anda pikirkan sebagai yang terbaik.

Anda mungkin juga mencari Tuhan atau seseorang untuk memenuhi pengertian *Anda* tentang kasih, penerimaan atau keselamatan. Pengertian-pengertian ini mungkin tidak sama dengan pengertian Tuhan. Tuhan menawarkan kasih, penerimaan atau keselamatan *sejati* kepada mereka yang memilih ini. Tuhan begitu *mengasihi* kita sehingga Dia mengutus Puteranya untuk mati bagi kita. Tuhan *menerima* semua yang memilih untuk mengikuti Kristus. Dan Dia menawarkan *keselamatan* kekal kepada semua yang percaya akan NamaNya. Dia tidak menawarkan untuk menerima mereka yang memilih jalan sendiri, atau yang mengartikan kasih sebagai hal tanpa disiplin, atau keselamatan sebagai hal dimana Anda berpikir tidak ada sesuatu yang buruk yang pernah terjadi dalam hidup Anda.

Anda mungkin mengejar keinginan yang tidak benar untuk mencari kepuasan. Mungkin Anda berpikir bahwa hal ini adalah yang diinginkan, tetapi sebenarnya hal ini merupakan pengganti keinginan yang lebih dalam dan berarti. Beberapa contoh adalah: ingin mencari kekuasaan dan bukannya bersikap mempercayai dan berserah diri; ingin melakukan perbuatan seksual dan bukannya mencari keintiman sejati; atau ingin akan kekayaan duniawi dan bukan kekayaan surgawi. Mencari keinginan yang tidak benar dapat merupakan strategi untuk menyelesaikan luka batin. Sebetulnya, strategi seperti ini menghalangi proses menyelesaikan luka batin. Strategi ini dapat berhasil untuk sementara, tetapi Tuhan menawarkan jalan yang lebih baik.

Kabar baiknya adalah bahwa jawaban untuk semua keinginan Anda yang benar ada dalam Kristus. Ketika Anda bersukacita didalam Dia, Dia akan memberikan kepada Anda, pada saatNya, semua keinginan Anda yang benar. Hal ini mungkin sangat berbeda dari apa yang Anda pikirkan tentang keinginan. Berbeda dengan mencari kuasa, kesejahteraan atau keakraban duniawi, adalah realita surgawi: *“Dan supaya Ia menjadikan mata hatimu terang, agar kamu mengerti pengharapan apakah yang terkandung dalam panggilan-Nya (keakraban, kasih, penerimaan dan rasa aman sejati): betapa kayanya kemuliaan bagian yang ditentukan-Nya bagi orang-orang kudus (kesejahteraan sejati), dan betapa hebat kuasa-Nya bagi kita yang percaya (kuasa sejati)” (Efesus 1:18-19a).*

Anda diajak untuk bertumbuh dalam pengertian berdasarkan pengalaman Anda tentang siapa Tuhan dan pengertian tentang seberapa banyak Dia mengasihi Anda. Semakin Anda mengerti, Anda akan bertumbuh didalam kemampuan untuk mengasihi dan mempercayai Dia. Dan Anda akan mendapatkan rasa aman sejati semakin banyak didalam Dia. Karena rasa aman ini, Anda akan lebih mampu memberi perhatian kepada hal-hal diluar Anda dan lebih mampu mengasihi orang lain. Anda juga akan lebih mampu mendengar suara Tuhan serta menikmati warisan Anda berupa sukacita dan kebebasan (1 Petrus 1:8; 2:16).

Langkah-langkah yang bisa menolong Anda untuk menemukan rasa aman sejati didalam Kristus mencakup:

- belajar lebih banyak dari orang lain apa sebenarnya ‘hubungan atas dasar percaya’
- menawan pikiran-pikiran Anda, mendapatkan pandangan Tuhan untuk ini
- belajar berjalan dengan cara-cara baru
- mempelajari bagaimana sikap orang tua (atau orang lain) dan bagaimana sikap itu sama atau berbeda dengan sikap Tuhan
- mengampuni orang tua Anda
- belajar bagaimana memberi respons kepada Tuhan yang penuh dengan kebaikan.

Penggambaran Proses: Modul 11 – Menemukan Rasa Aman Sejati

- **Doa pembukaan**
- **Putuskanlah** apakah Anda **mau mempercayai Tuhan sebagai dasar yang teguh**. Bila demikian, **mohonlah** supaya Dia menolong Anda bertumbuh dalam hal ini.
- **Mohonlah** supaya Tuhan menunjukkan dimana Anda pernah melihat **contoh relasi aman**, meskipun contoh tsb tidak sempurna.
- **Bila** Anda **belum** mengalami atau melihat relasi yang agak aman, **mohonlah** supaya Tuhan menolong **menemukan** relasi yang demikian buat Anda.
- **Mohonlah** supaya Tuhan menunjukkan **keamanan dan perlindungan macam apa** yang Dia tawarkan, dan bagaimana keamanan dan perlindungan ini **dibandingkan** dengan relasi yang aman dan terlindung yang pernah Anda lihat di sekeliling Anda.
- **Pilihlah untuk mempercayai Tuhan** (sesuai dengan kemampuan Anda sekarang).
- **Mohonlah** supaya Tuhan menunjukkan **segala sesuatu didalam diri Anda yang membuat Anda sulit mempercayai Dia**.
- Bila sulit bagi Anda untuk mempercayai orang-orang yang berarti dimasa lalu, tanyalah Tuhan apakah ada hal-hal tertentu didalam diri mereka, sehingga Anda anggap karakter Tuhan mirip dengan mereka. Bila demikian, **mohonlah** supaya Tuhan menolong Anda **memisahkan pengertian Anda tentang karakter mereka dari karakter Dia**.
- Ketika Tuhan menolong Anda melihat lebih banyak realita tentang karakterNya, **pilihlah untuk mempercayaiNya dengan cara baru ini**. **Mohonlah** supaya Tuhan menolong Anda berjalan di jalan baru ini.
- **Mohonlah** supaya Tuhan menolong Anda **bersukacita** didalam Dia.
- **Mohonlah** supaya Tuhan menolong Anda **mempercayakan keinginan-keinginan Anda padaNya**.
- **Mohonlah** supaya Tuhan menunjukkan apakah Anda telah memilih mengikuti **keinginan-keinginan yang palsu** (yang tidak benar). Bila demikian, maka:
 - **Mengakulah** (lihat juga “Modul 4: Mengakui dan Berpaling dari Dosa”).
 - **Mohonlah** supaya Tuhan menunjukkan **keinginan-keinginan** Anda yang **sesungguhnya** yang **tersembunyi dibawah keinginan palsu tadi**.
 - **Mohonlah** supaya Tuhan menolong untuk memperoleh **keinginan-keinginan yang sebenarnya** dan bukan keinginan palsu tadi.
 - **Mohonlah** supaya Tuhan menunjukkan **apa yang menyebabkan Anda sulit mencari keinginan yang sesungguhnya**.
 - Untuk tiap hal yang diungkapkanNya, tanyalah kepadaNya **dimana** Anda **merasakan perasaan ini untuk pertama kali**, atau mengira bahwa hal ini yang benar. **Dapatkan pandangan Tuhan** untuk hal ini.
 - Ketika Dia mengungkapkan pandanganNya, **pilihlah** apakah Anda mau
 - **Memilih mengikuti jalanNya**
 - **MempercayaiNya** dengan keinginan Anda yang sesungguhnya dalam pergumulan ini
 - **Teruskan** melakukan proses ini sesuai keperluan.
- **Carilah ayat-ayat** dalam firman Tuhan yang berkaitan dengan kebenaran yang ditunjukkan Tuhan.
- **Mohonlah** supaya Tuhan meneruskan menunjukkan **segala sesuatu yang menghalangi Anda mempercayai Dia sepenuhnya**. Juga **mohonlah** supaya Dia meneruskan mengungkapkan semua **keinginan palsu** yang masih Anda cari. **Teruskan menawan pikiran dan perasaan Anda**. Ingatlah Anda sedang dalam **proses**. **Teruskan!**
- **Doa penutup**
- **Ceritakan** kepada seseorang apa yang telah dan sedang Tuhan lakukan didalam diri Anda, termasuk hal yang masih menjadi pergumulan Anda.
- **Follow-up:** lihat Modul 11.

Modul 11: Follow-up – Menemukan Rasa Aman Sejati

1. Lakukanlah modul-modul lain sesuai dengan kebutuhan Anda.
2. Ingatlah apa yang Tuhan telah lakukan untuk Anda dimasa lalu. Bersyukurlah kepadaNya. Ceritakan kepada orang lain tentang kebaikanNya kepada Anda.
3. Carilah ayat-ayat firman Tuhan yang memperlihatkan karakter Tuhan. Renungkan ayat-ayat ini.
4. Sediakan waktu untuk memuji dan menyembah Dia.
5. Ceritakan kepada orang lain betapa ajaib Tuhan.
6. Teruskan bertumbuh didalam Kristus. Belajarlah lebih banyak mengenai apa artinya mengikuti Tuhan dan berjalan di jalanNya.
7. Carilah pengikut Yesus yang dapat diajak berbicara tentang Dia.
8. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda “menawan pikiran” dan memperoleh pandanganNya mengenai segala hal.
9. Bicaralah dengan Tuhan mengenai segala hal yang berarti dalam hidup Anda.
10. *“Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur. Damai sejahtera Allah, yang melampaui segala akal, akan memelihara hati dan pikiranmu dalam Kristus Yesus” (Filipi 4:6-7).*

Bila Anda merasa cemas, ikutilah prinsip-prinsip dalam Filipi 4:6-7. Berdoalah sambil mengucapkan syukur. Mintalah kepada Tuhan apa yang Anda perlukan. Bila Anda masih merasa cemas, tanyalah kepadaNya apa sebabnya. Keterangan yang lebih lengkap tentang prinsip-prinsip ini ada di “Rencana Tuhan untuk Mengatasi Kekuatiran” di “Lampiran 2: Hidup Diluar Ketakutan” yang ada di “Modul 10: Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat”. Lihat juga “Modul 5: Mematahkan Benteng Di Dalam Diri Sendiri”, “Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin” dan “Modul 10: Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat”.

11. *“Jadi akhirnya, saudara-saudara, semua yang benar, semua yang mulia, semua yang adil, semua yang suci, semua yang manis, semua yang sedap didengar, semua yang disebut kebajikan dan patut dipuji, pikirkanlah semuanya itu. Dan apa yang telah kamu pelajari dan apa yang telah kamu terima, dan apa yang telah kamu dengar dan apa yang telah kamu lihat padaku, lakukanlah itu. Maka Allah sumber damai sejahtera akan menyertai kamu” (Filipi 4:8-9).*

Pikirkan hal-hal baik. Praktekkan hal-hal yang Anda pelajari tentang Tuhan dan jalanNya. Mohonlah supaya Dia menolong Anda.

12. Teruskan melakukan modul-modul lain sesuai situasi Anda. Lihat “Pedoman Memilih Modul untuk Dipakai” yang ada di “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar”.

Modul 12

Hidup dalam Terang

Dasar Alkitabiah – Hidup dalam Terang

“Ia telah melepaskan kita dari kuasa kegelapan dan memindahkan kita ke dalam Kerajaan Anak-Nya yang kekasih; di dalam Dia kita memiliki penebusan kita, yaitu pengampunan dosa” (Kolose 1:13-14).

“Tetapi kamulah bangsa yang terpilih, imamat yang rajani, bangsa yang kudus, umat kepunyaan Allah sendiri, supaya kamu memberitakan perbuatan-perbuatan yang besar dari Dia, yang telah memanggil kamu keluar dari kegelapan kepada terang-Nya yang ajaib: kamu, yang dahulu bukan umat Allah, tetapi yang sekarang telah menjadi umat-Nya, yang dahulu tidak dikasihani tetapi yang sekarang telah beroleh belas kasihan” (1 Petrus 2: 9-10).

Keterangan Singkat – Hidup dalam Terang

Bila Anda pengikut Yesus, Anda memiliki realita yang mulia. Sebagian dari realita ini adalah karena:

- Yesus adalah terang dunia (Yohanes 8: 12).
- Anda dilepaskan dari kuasa kegelapan dan dipindahkan ke dalam kerajaan Yesus (Kolose 1: 13)
- Anda telah dipanggil “keluar dari kegelapan kepada terang-Nya” (1 Petrus 2: 9-10).
- Anda diberdayakan untuk “hidup di dalam terang sama seperti Dia ada di dalam terang” (1 Yohanes 1:7; Efesus 1:3,19).
- Anda adalah terang dunia dan hendaknya terang Anda bercahaya di depan orang (Matius 5: 14-16).
- Anda memiliki warisan sukacita, kasih dan kebebasan dari ikatan.

Ketika Anda keluar dari kegelapan masuk kedalam terangNya yang ajaib, Anda menanggalkan manusia lama (yang merupakan bagian dari kegelapan) dan menjadi manusia baru (yang merupakan bagian dari terang) (Efesus 4: 22-24). Ini adalah bagian dari pengertian datangnya kerajaanMu, jadilah kehendakMu di bumi seperti di surga (Matius 6: 9b-10).

Ini memberikan pengaruh yang mulia pada hubungan Anda dengan Tuhan dan orang lain. Ketika di bumi, Yesus berdoa supaya “Aku didalam mereka dan Engkau didalam Aku supaya mereka sempurna menjadi satu (Yohanes 17: 23). Dan Dia mengajarkan bahwa perintah terbesar adalah “Kasihilah Tuhan, Allahmu, dengan segenap hatimu dan dengan segenap jiwamu dan dengan segenap akal budimu” dan “Kasihilah sesamamu manusia seperti dirimu sendiri” (Matius 22: 37-39).

Tuhan menginginkan hubungan akrab dengan Anda. Dia selalu bersama Anda. Dia ingin menjadi teman Anda seumur hidup:

- Berinteraksi dengan Anda dalam segala hal yang berarti dalam hidup Anda. Ini mencakup:
 - Kemuliaan, karakter dan tujuan Tuhan
 - Ide, teori, konsep
 - Nilai, pilihan dan keputusan
 - Keluarga dan orang lain yang berarti
 - Waktu, kerja dan pelayanan
 - Impian dan pengumpulan
 - Pertumbuhan pribadi
- Berjalan bersama Anda, saat demi saat
- Mengajak Anda memberikan semua beban kepadaNya
- Memberdayakan Anda supaya dapat mengasihi pengikut Yesus lainnya dan hidup bersama dengan pengikut-pengikut Yesus ini
- Memberdayakan Anda untuk dapat menceritakan kepada orang-orang yang belum mendengar kabar baik tentang kasihNya.

Menjadi rekan sekerja Tuhan dan semakin hidup dalam terang melancarkan:

- Kedatangan kerajaan Tuhan dan terlaksana kehendakNya di atas bumi
- Tersingkapnya dan terusirnya kegelapan
- Hidup dalam kebenaran dan kebebasan
- Terlihatnya terang dan kemuliaan Tuhan oleh orang di sekeliling Anda
- Bertumbuhnya pengertian Anda mengenai besarnya kasih Tuhan untuk Anda
- Respons Anda mengasihi Dia dengan segenap hati, jiwa, pikiran dan kekuatan Anda (Ulangan 6: 5; Matius 22: 37)
- Mengasihi orang lain
- Bertumbuh dalam kedewasaan rohani
- Hubungan yang sehat
- Mencari terlebih dulu kerajaanNya dan kebenarannya (Matius 6: 33)

Penggambaran Proses

Modul 12 – Hidup dalam Terang

- **Doa pembukaan**
- **Putuskan** bahwa Anda **ingin hidup dalam terang**. Katakan hal ini kepada Tuhan.
- Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda **semakin hidup dalam terangNya**.
- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan lebih banyak tentang **kebenaranNya**.
- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **segala jalan Anda yang menyimpang dari terangNya**. Untuk setiap masalah ini, terapkan langkah 4 dalam Modul 12.
- Mohonlah supaya Tuhan menolong **menawan pikiran-pikiran Anda**. Bila Anda **terpaku pada perasaan negatif**, seperti takut yang tidak sehat, mohonlah supaya Dia menunjukkan:
 - **Mengapa** Anda merasakan seperti ini
 - **Apakah** Anda **perlu** merasakan seperti ini
 - Bila tidak, **perasaan lain** apakah yang mungkin **dapat Anda rasakan**
 - **Carilah firman Tuhan** yang berhubungan dengan hal-hal yang ditunjukkanNya.
- Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda untuk **selalu bertumbuh dalam hubungan akrab dengan Dia**
- Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda agar **bertumbuh terus** dalam
 - **Pengertian** (berdasarkan pengalaman) akan **kasihNya kepada Anda**
 - **Menerima** kasihNya
 - Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan **segala sesuatu dalam diri Anda yang menghalangi Anda untuk mengalami kasihNya secara utuh**. **Bertindaklah** seperti yang ditunjukkanNya. Lihat **modul-modul** yang sesuai.
- **Pilihlah** untuk memberikan kepada Tuhan **tempat pertama dalam hidup Anda**. Pilihlah untuk **mengasihi Dia** (sebagai respons terhadap kasihNya yang besar untuk Anda) dengan segenap hati, jiwa, pikiran dan kekuatan (Ulangan 6: 5; Matius 22: 37). Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda.
- **Pilihlah** untuk **mengasihi orang lain seperti Anda mengasihi diri sendiri**. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda. Mohonlah supaya Tuhan menolong **Anda melihat orang lain dengan mataNya**.
- **Putuskan** bahwa Anda **ingin hidup sebagai “terang dunia”** (Matius 5: 14). Katakan hal ini kepada Tuhan. Mohonlah supaya Dia menolong Anda hidup dengan cara ini setiap hari dan menunjukkan apa artinya ini.
- Tanyalah kepada Tuhan bagaimana Dia ingin Anda **memberitahukan tentang Dia kepada bangsa-bangsa**.
- Mohonlah kepada Tuhan supaya **“datanglah Kerajaan-Mu, jadilah kehendak-Mu di bumi seperti di sorga”** (Matius 6: 10).
- **Pilihlah** untuk **menjadi rekan sekerja Yesus** seumur hidup
- **Bersukacitalah!** Ingatlah bahwa Anda sedang dalam **proses** dan bahwa **proses ini baik** karena Tuhan yang melakukan proses ini. **Nikmatilah proses ini**. **Berikanlah kemuliaan kepada Tuhan**.
- **Bila Anda mengalami kesulitan** untuk memilih atau mengikuti langkah-langkah di atas, maka:
 - **Tanyalah** kepada Tuhan mengapa.
 - **Carilah firman Tuhan** yang sesuai.
 - **Garaplah isu-isu** yang terkait.
 - **Bertindaklah** sesuai petunjuk Tuhan.
 - **Lihat modul-modul** yang sesuai.
- **Doa penutup**
- **Follow-up:** lihat Modul 12.

Follow-up – Hidup dalam Terang

1. Terapkanlah secara konsisten prinsip-prinsip dari “Langkah-demi-Langkah – Hidup dalam Terang” dalam modul ini. Ikutilah dengan tindakan.
2. Lihat “Lampiran 1: Tidak Lagi Dikenakan Kuk Perhambaan – Diberdayakan oleh Kasih Tuhan”
 - “Lampiran 2: Dalam Kristus Kita ...”
 - “Lampiran 3: “Ayat-ayat Mengenai Hubungan Satu Dengan Lainnya” dan
 - “Lampiran 4: “Kebenaran yang Diterapkan Setiap Hari”Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda melakukan kebenaran-kebenaran ini.
3. Mohonlah supaya Tuhan *terus menerus* memenuhi Anda dengan terangNya dan kebenaranNya.
4. Mohonlah supaya Tuhan *terus menerus* menunjukkan cara-cara Anda yang *tidak* sesuai dengan kebenaranNya. Garaplah masalah-masalah ini (seperti dibicarakan dalam langkah 4 di bagian “Proses Langkah demi Langkah – Hidup dalam Terang” dalam modul ini).
5. *Pelajarilah* lebih banyak tentang kebenaran Tuhan. Ini mencakup:
 - Memohon supaya Tuhan terus menerus menyatakan kebenaranNya kepada Anda
 - Membaca, mempelajari dan menerapkan Alkitab
 - Diajar oleh pengikut-pengikut Yesus yang sudah dewasa rohani
 - Bersekutu bersama pengikut Yesus lain
 - Mencari kebenaran Tuhan untuk situasi-situasi tertentu dan bagaimana menerapkannya
 - Menguji dengan firman Tuhan tiap pengajaran, ide-ide dan/ atau anjuran-anjuran yang diterima. Kebenaran *selalu* konsisten dengan firman Tuhan.
 - Menerapkan kebenaran Tuhan dalam hidup Anda.
6. Berusaha *mengerti* dan *menerapkan* lebih banyak kebenaran Tuhan untuk isu-isu yang sedang digarap.
7. Teruskan melakukan modul-modul lain yang sesuai dengan situasi Anda. Lihat “Lampiran 1: Pedoman Memilih Modul untuk Dipakai” dalam “Modul 1: Ringkasan dan Pengantar”.

Lampiran 1. Tidak Lagi Dikenakan Kuk Perhambaan – Diberdayakan oleh Kasih Tuhan

Dasar Alkitabiah - Tidak Lagi Dikenakan Kuk Perhambaan

“Supaya kita sungguh-sungguh merdeka, Kristus telah memerdekakan kita. Karena itu berdirilah teguh dan jangan mau lagi dikenakan kuk perhambaan” (Galatia 5:1).

“Sebab itu hendaklah setiap orang saleh berdoa kepada-Mu, selagi Engkau dapat ditemui; sesungguhnya pada waktu banjir besar terjadi, itu tidak melandanya. Engkaulah persembunyian bagiku, terhadap kesesakan Engkau menjaga aku, Engkau mengelilingi aku, sehingga aku luput dan bersorak” (Mazmur 32:6-7).

“Dan meminta kepada Allah Tuhan kita Yesus Kristus, yaitu Bapa yang mulia itu, supaya Ia memberikan kepadamu Roh hikmat dan wahyu untuk mengenal Dia dengan benar. Dan supaya Ia menjadikan mata hatimu terang, agar kamu mengerti pengharapan apakah yang terkandung dalam panggilan-Nya: betapa kayanya kemuliaan bagian yang ditentukan-Nya bagi orang-orang kudus, dan betapa hebat kuasa-Nya bagi kita yang percaya, sesuai dengan kekuatan kuasa-Nya, yang dikerjakan-Nya di dalam Kristus dengan membangkitkan Dia dari antara orang mati dan mendudukkan Dia di sebelah kanan-Nya di sorga, jauh lebih tinggi dari segala pemerintah dan penguasa dan kekuasaan dan kerajaan dan tiap-tiap nama yang dapat disebut, bukan hanya di dunia ini saja, melainkan juga di dunia yang akan datang” (Efesus 1:17-21).

Keterangan Singkat – Tidak Lagi Dikenakan Kuk Perhambaan

Sebagai pengikut Yesus, maka:

- Anda telah
 - Dibebaskan dari kuasa kegelapan. *“Ia telah melepaskan kita dari kuasa kegelapan dan memindahkan kita ke dalam Kerajaan Anak-Nya yang kekasih; di dalam Dia kita memiliki penebusan kita, yaitu pengampunan dosa” (Kolose 1:13-14).*
 - Dibebaskan oleh darah domba.
 - Didamaikan dengan Tuhan.
- Warisan Anda mencakup
 - Bersukacita selalu (Filipi 4:4).
 - Gigih dalam penderitaan (Kisah Rasul-rasul 14:22; Roma 12:12).
 - Mengatasi yang jahat –oleh “darah Anak Domba, dan oleh perkataan kesaksian mereka. Karena mereka tidak mengasihi nyawa mereka sampai ke dalam maut” (Wahyu 12:11).
 - Kebebasan dari belenggu – keluar dari kegelapan masuk ke dalam terang (1 Petrus 2:9)
- Anda penerima kasih yang melampaui segala pengetahuan (Efesus 3:19).
- Anda mempunyai tempat persembunyian. Anda dilindungi (Mazmur 32:6-7).
- Anda tidak lagi hidup tanpa kuasa. Kuasa Tuhan bekerja di dalam diri Anda (Efesus 1:19).
- Anda tidak perlu lagi merasa tanpa pengharapan (Efesus 1:18). Anda telah dilahirkan kembali kedalam hidup yang penuh pengharapan (1 Petrus 1:3).
- Anda tidak lagi dikenakan kuk perhambaan. Anda telah dibebaskan (Galatia 5:1)

Tuhan mengasihi Anda, telah menyelamatkan Anda dan ingin *memberdayakan* Anda. Anda tidak perlu lagi hidup dalam belunggu. Tuhan ingin melatih Anda untuk menghadapi peperangan rohani dan memberikan kemenangan kepada Anda.

Penggambaran Proses

Modul 12 - Hidup dalam Terang – Lampiran 1. Tidak Lagi Dikenakan Kuk Perhambaan – Diberdayakan oleh Kasih Tuhan

- **Doa pembukaan**
- *Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda **mengerti bahwa Anda tidak lagi perlu dikenakan kuk perhambaan**. Bila hal ini sulit untuk dimengerti, tanyalah kepada Tuhan **mengapa**. Carilah **kesembuhan** untuk **luka batin** yang terkait. Lihat **modul** yang sesuai dengan situasi Anda. Lakukanlah **langkah-langkah follow-up** yang diberikan Tuhan.*
- *Mohonlah supaya Tuhan:*
 - *Menjadi tempat persembunyian Anda dan melindungi Anda dari kesusahan (**Mazmur 32:6-7; 91:1-2**).*
 - *Mengelilingi Anda dengan lagu-lagu pelepasan (**Mazmur 32:7**).*
 - ***Memberikan** Anda “Roh hikmat dan wahyu untuk mengenal Dia dengan benar” (**Efesus 1:17**).*
 - *“**Ia menjadikan mata hatimu terang**, agar kamu mengerti pengharapan apakah yang terkandung dalam panggilan-Nya: betapa kayanya kemuliaan bagian yang ditentukan-Nya bagi orang-orang kudus, dan betapa hebat kuasa-Nya bagi kita yang percaya” (**Efesus 1:18-19**).*
 - *Bila Anda merasa diserang, maka terapkanlah strategi yang ada dalam Mazmur 18. **Juga:***
 - ***Memohon supaya Tuhan menunjukkan** hal-hal yang ada didalam diri Anda yang mungkin merupakan bagian dari mengapa Anda merasa diserang. **Lakukanlah modul-modul yang sesuai**.*
 - *Mencari penyelesaian Tuhan untuk masalah yang dihadapi.*
- ***Bila Anda merasa takut atau mempunyai perasaan negatif lain, tanyalah kepada Tuhan mengapa**. Carilah kesembuhan **untuk luka batin** yang terkait. Lihat “**Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin**”. Lihat juga modul lain yang sesuai dengan situasi Anda. Lakukanlah **tindakan-tindakan yang diberikan Tuhan**.*
- *Mintalah strategi Tuhan untuk situasi Anda. Carilah ayat-ayat yang **berhubungan dengan ini**.*
 - ***Bila orang lain menjadi isu, Anda mungkin perlu memberi batas yang wajar**.*
- ***Bila Anda merasa ditakut-takuti oleh si jahat, maka:***
 - *Bertumbuhlah **dalam** pengertian siapa diri Anda didalam Kristus.*
 - *Bertumbuhlah **dalam** pengertian bahwa otoritas Anda ada didalam Kristus.*
 - ***Memohon kepada Tuhan untuk menunjukkan apakah ada benteng** dalam diri Anda yang belum digarap. **Kalau ada, garaplah**.*
 - ***Tanyalah kepada Tuhan apakah ada sesuatu** didalam diri Anda yang memberi kesempatan kepada iblis (**Efesus 4:27**). Lakukanlah modul-modul **yang sesuai**. Lakukanlah **tindakan-tindakan yang diberikan Tuhan**.*
- ***Bersukacitalah! Warisan Anda adalah mengalami sukacita yang mulia (1 Petrus 1:8-9)**.*
- **Doa penutup.**
- **Follow-up:** lihat Lampiran 1 dalam Modul 12.

Follow-up – Tidak Lagi Dikenakan Kuk Perhambaan

1. Bernyanyilah untuk Tuhan.
2. Teruskan untuk bertumbuh dalam pengertian siapa diri Anda didalam Kristus. Lihat “Lampiran 2: Dalam Kristus Kita...” dalam modul ini, dan langkah 5 didalam “Proses Langkah-demi-Langkah – Tidak lagi Dikenakan Kuk Perhambaan”, dalam bagian ini.
3. Teruskan bertumbuh dalam pengertian bahwa otoritas Anda ada didalam Kristus. Carilah firman Tuhan yang sesuai.

Misalnya, Efesus 1: 2-8 mengatakan bahwa pengikut Yesus:

- diberkati dengan segala berkat rohani dari Kristus
- dipilih untuk berada didalam Dia sebelum dunia dijadikan
- kudus dan dan tak bercacat dihadapanNya
- dikasihi
- ditentukan untuk menjadi anak-anakNya sesuai dengan kerelaan kehendakNya
- ditebus oleh darahNya
- diampuni pelanggaran-pelanggarannya

Dan bahwa mereka mempunyai:

- kasih karunia yang dilimpahkanNya
- kasih karuniaNya diberikan secara berlimpah atas mereka.

4. Pakailah prinsip-prinsip Mazmur 18 untuk menjadi rekan sekerja Tuhan dalam peperangan rohani, dalam situasi-situasi dimana Anda tidak terlibat langsung:
 - Belajarlah cara melakukan peperangan rohani.
 - Berperang bersama Tuhan dan Anda diberdayakan olehNya.
 - Memperoleh kemenangan penuh.
 - Memberikan kepada Tuhan segala kemuliaan.
 - Pujilah Dia, percayalah kepadaNya dan sembahlah Dia selama proses berlangsung.

5. Terapkanlah prinsip-prinsip peperangan rohani yang ada di Alkitab.

Misalnya, dalam 2 Tawarikh 20: 3-22, prinsip-prinsip berikut ini dapat ditemukan:⁶²

- Mencari Tuhan (ayat 3, 4).
- Mengaku keberadaan Tuhan (ayat 6).
 - Percaya sepenuhnya akan sifatNya.
 - Percaya sepenuhnya akan kedaulatanNya atas bangsa-bangsa dan bagaimana kedaulatan itu relevan dengan situasi yang sedang Anda doakan.
 - Percaya sepenuhnya akan perbuatanNya dimasa lalu dan relevansinya dengan situasinya (tanyalah kepada diri Anda “Bagaimana Dia telah melakukan perbuatan dimasa lalu seperti yang sekarang saya ingin melihat Dia melakukan di sini?”).
- Undanglah Tuhan untuk bertindak dengan kuasaNya. Akuilah kelemahan Anda. Pandanglah Dia untuk memperoleh jawaban yang tepat dan mulia (ayat 12, 13).
- Responslah kepada Tuhan dengan segenap diri Anda (ayat 18,19).
- Mohonlah akan kuasa Tuhan melalui puji-pujian (ayat 21,22). Hal ini:
 - Membawa kita lebih dekat dengan realita surgawi.
 - Menjadikan realita surgawi suatu pengalaman nyata dan suatu kenyataan di bumi, sehubungan dengan situasi kita.

Penerapan puji-pujian untuk peperangan:

- Tanyalah kepada Tuhan: “Di mana Tuhan ingin kita berperang pada hari ini? Ke mana doa syafaat kita difokuskan?”
- Fokuskan pikiran Anda kepada Tuhan dan agar kemuliaanNya dicurahkan.
- Sembahlah Dia. Diantara lagu-lagu pujian berdoalah, dengarlah suara Tuhan atau katakan apa yang Anda pikirkan akan dinyatakan Tuhan.

6. Banyak dari firman Tuhan dapat dipakai untuk mendoakan diri Anda, orang lain dan bermacam situasi. Misalnya:

- Mazmur dapat membantu mencurahkan isi hati Anda kepada Tuhan.
- Banyak ayat dapat dipakai untuk mendoakan diri sendiri dan orang lain. Misalnya, Mazmur, Efesus 1:3-12; 3:14-20, Filipi 1:9-11, and Kolose 1:9-12.

7. Ceritakan kepada orang lain hal-hal istimewa yang dilakukan Tuhan.⁶³ Berikan kepadaNya segala kemuliaan!

⁶² Disesuaikan dengan izin dari *Worship as Warfare*, DC

⁶³ Ingatlah untuk tidak menceritakan pengalaman orang lain tanpa izin dari mereka.

8. Kembangkanlah batas-batas sehat (bila diperlukan).

- 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.

Untuk mengembangkan batas-batas sehat:

- Carilah batas-batas yang bagaimana yang sesuai untuk kondisi Anda.
 - Carilah firmanNya untuk prinsip-prinsip yang relevan (Anda bisa minta bantuan orang lain).
 - Tanyalah kepada pengikut Yesus yang sudah dewasa rohani yang mengerti kondisi Anda.
 - Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda mengetahui batas-batas sehat untuk situasi Anda. Ingatlah untuk melihat seluruh situasinya.
 - Serahkanlah hasil interaksi Anda (yang disebutkan di atas) kepada Tuhan dan ujilah batas-batas itu dengan firmanNya.
- Pakailah batas-batas sehat yang telah diberikan Tuhan kepada Anda.
 - Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda.
 - Bila ada hal-hal di dalam diri Anda yang menghalangi Anda untuk memakai batas-batas sehat ini, garaplah isu ini.
 - Bila ada orang lain yang menghalangi Anda untuk memakai batas-batas, carilah hikmat bagaimana bisa melanjutkan. Carilah hikmat dengan:
 - Bertanya kepada Tuhan
 - Bertanya kepada Tuhan bagaimana menerapkan hikmat yang diberikanNya
 - Bertanya kepada pengikut Yesus yang sudah dewasa rohani untuk nasihat
 - Menguji nasihat mereka apakah sesuai dengan firman Tuhan.
 - Bagikan pengalaman Anda dengan orang lain. Ceritakan keadaan Anda kepadanya. Mintalah supaya orang itu menanyakan keadaan Anda.

Contoh-contoh dari hal-hal yang memerlukan batas-batas sehat:

- Keseimbangan antara kerja dan istirahat
- Kekudusan, termasuk kekudusan seksual
- Mengetahui batas mana pekerjaan Anda dan batas mana pekerjaan orang lain
- Berpegang pada apa yang Anda ketahui sebagai hal benar, meskipun orang lain tidak setuju
- Tidak mau mengikuti “orang banyak” untuk berbuat dosa atau membuat pilihan yang tidak bijaksana.

Lampiran 2. Dalam Kristus Kita ...

| | |
|--|--------------------------------|
| <i>Ada kuasa Tuhan yang bekerja di dalam kita</i> | <i>Efesus 3:20</i> |
| <i>Adalah anak-anak janji</i> | <i>Galatia 4:28</i> |
| <i>Adalah anak-anak Tuhan</i> | <i>Yohanes 1:12</i> |
| <i>Adalah bait Allah</i> | <i>1 Korintus 3:16</i> |
| <i>Adalah bait Roh Kudus</i> | <i>1 Korintus 6:19</i> |
| <i>Adalah bangsa yang kudus</i> | <i>1 Petrus 2:9</i> |
| <i>Adalah bangsa yang terpilih</i> | <i>1 Petrus 2:9</i> |
| <i>Adalah buatan Allah</i> | <i>Efesus 2:10</i> |
| <i>Adalah ciptaan baru</i> | <i>2 Korintus 5:17</i> |
| <i>Adalah garam dunia</i> | <i>Matius 5:13</i> |
| <i>Adalah hamba Allah</i> | <i>1 Petrus 2:16</i> |
| <i>Adalah imamat yang rajani</i> | <i>1 Petrus 2:9</i> |
| <i>Adalah kudus</i> | <i>Ibrani 3:1</i> |
| <i>Adalah pelayan-pelayan perdamaian</i> | <i>2 Korintus 5:18</i> |
| <i>Adalah sahabat Tuhan</i> | <i>Yohanes 15:15</i> |
| <i>Adalah terang dunia</i> | <i>Matius 5:14</i> |
| <i>Adalah umat kepunyaan Tuhan sendiri</i> | <i>1 Petrus 2:9</i> |
| <i>Adalah warga surga</i> | <i>Filipi 3:20</i> |
| <i>Berani dan penuh kepercayaan untuk mendekati Tuhan</i> | <i>Efesus 3:12</i> |
| <i>Dengan penuh keberanian menghampiri tahta kasih karunia</i> | <i>Ibrani 4: 16</i> |
| | <i>Efesus 1:7, Kolose 1:14</i> |
| <i>Diampuni</i> | <i>2 Korintus 4:16</i> |
| <i>Dibaharui dari hari ke hari</i> | <i>Kolose 3:1</i> |
| <i>Dibangkitkan bersama dengan Kristus</i> | <i>Roma 5:1</i> |
| <i>Dibenarkan karena iman</i> | <i>1 Korintus 15:57</i> |
| <i>Diberikan kemenangan oleh Yesus Kristus</i> | <i>Efesus 2:6</i> |
| <i>Diberikan tempat bersama-sama dengan Kristus di surga</i> | <i>Roma 1:7</i> |
| <i>Dikasihi Tuhan</i> | <i>1 Petrus 1:23</i> |
| <i>Dilahirkan kembali</i> | <i>Kolose 1:13</i> |
| <i>Dilepaskan dari kuasa kegelapan</i> | <i>Efesus 1:7-8</i> |
| <i>Dilimpahkan kekayaan kasih karuniaNya</i> | <i>1 Yohanes 5:18</i> |
| <i>Dilindungi Allah dan si jahat tidak dapat menjamah kita</i> | <i>Roma 8:2</i> |
| <i>Dimerdekakan dalam Kristus dari hukum dosa dan hukum maut</i> | <i>Galatia 5:1</i> |
| <i>Dimerdekakan oleh Kristus</i> | <i>Roma 1:7</i> |
| <i>Dipanggil dan dijadikan orang-orang kudus</i> | <i>Roma 1:6</i> |
| <i>Dipanggil menjadi milik Kristus</i> | <i>Efesus 1:4,11</i> |
| <i>Dipilih di dalam Dia</i> | <i>Efesus 2:8</i> |
| <i>Diselamatkan karena kasih karunia</i> | <i>Kolose 1:14</i> |
| <i>Ditebus</i> | <i>Roma 15:7</i> |
| <i>Diterima</i> | <i>2 Korintus 3:18</i> |
| <i>Diubah menjadi serupa dengan gambarNya</i> | |

Dari Gelap Ke Dalam Terang

*Hidup dalam damai sejahtera dengan Tuhan
Mampu untuk berdiri teguh di dalam Kristus
Mampu untuk menanggung segala perkara di dalam Kristus
yang memberi kekuatan kepada kita
Masing-masing adalah anggota tubuh Kristus
Mengambil bagian dalam kodrat ilahi
Menjadi anak-anakNya
Menjadi perabot rumah untuk maksud yang mulia
Semua adalah satu di dalam Kristus Yesus
Tak bercacat
Telah dibaptis dalam kematian Kristus supaya kita hidup
dalam hidup yang baru
Telah mati bagi dosa, tetapi hidup bagi Tuhan dalam Kristus
Yesus
Telah mengenakan Kristus*

***Doa Keutuhan
Versi Ringkas***

*Roma 5:1
2 Korintus 1:21

Filipi 4:13
1 Korintus 12:27
2 Petrus 1:4
Efesus 1:5
2 Timotius 2:21
Galatia 3:28
1 Korintus 1:8

Roma 6:3-4

Roma 6:11
Galatia 3:27*

***“Bersukacitalah senantiasa dalam Tuhan! Sekali lagi kukatakan: Bersukacitalah!”
(Filipi 4:4).***

Lampiran 3 Ayat-ayat Mengenai Hubungan Satu Dengan Lainnya

“Karena itu, sebagai orang-orang pilihan Allah yang dikuduskan dan dikasihi-Nya, kenakanlah belas kasihan, kemurahan, kerendahan hati, kelemahlembutan dan kesabaran. Sabarlah kamu seorang terhadap yang lain, dan ampunilah seorang akan yang lain apabila yang seorang menaruh dendam terhadap yang lain, sama seperti Tuhan telah mengampuni kamu, kamu perbuat jugalah demikian. Dan di atas semuanya itu: kenakanlah kasih, sebagai pengikat yang mempersatukan dan menyempurnakan” (Kolose 3:12-14).

Roma 12:10—Saling mengasihi dan saling mendahului dalam memberi hormat

Roma 12:16—Sehati sepikir dalam hidup bersama

Roma 13:8-10—Saling mengasihi

Roma 14:13—Janganlah kita saling menghakimi

Roma 15:1—Yang kuat wajib menanggung kelemahan orang yang tidak kuat

Roma 15:7—Terimalah satu akan yang lain, sama seperti Kristus juga telah menerima kita

2 Korintus 1:11---Saling mendoakan

2 Korintus 7:5-7—Saling menghibur dan saling memperlihatkan keprihatinan dengan cara-cara praktis

Galatia 6:2—Bertolong-tolonglah menanggung beban. Demikianlah kamu memenuhi hukum Kristus

Efesus 4:2—Tunjukkanlah kasih dalam hal saling membantu

Efesus 4:15, 25—Berkatalah benar seorang kepada yang lain

Efesus 4:29—Pakailah perkataan yang baik untuk membangun, di mana perlu, supaya mereka yang mendengarnya, beroleh kasih karunia

Efesus 4:32—Hendaklah ramah seorang terhadap yang lain, penuh kasih mesra dan saling mengampuni

Efesus 5:21—Rendahkanlah seorang kepada yang lain didalam takut akan Kristus

Kolose 3:16—Mengajar dan menegur seorang akan yang lain

1 Tesalonika 4:18—Hiburkanlah seorang akan yang lain

Yakobus 1:19—Setiap orang hendaklah cepat untuk mendengar

Yakobus 5:16—Saling mengaku dosa dan saling mendoakan

Lampiran 4. Kebenaran untuk Hidup Sehari-hari

Ayat-ayat di bawah ini hanya merupakan contoh kecil. Alkitab *sarat* dengan jawaban-jawaban untuk semua jenis pertanyaan mengenai hidup sehari-hari. Bila Anda mempunyai masalah, katakanlah hal itu kepada Tuhan. Mohonlah supaya Dia memberikan pandanganNya kepada Anda. Bila terpaksa, tanyalah kepada Tuhan mengapa. Lakukanlah modul-modul yang sesuai dengan situasi Anda. Ikutilah dengan tindakan-tindakan yang dinyatakan Tuhan. Carilah prinsip-prinsip alkitabiah yang berkaitan dan terapkanlah didalam hidup Anda.

“Hidup di dalam terang sama seperti Dia ada di dalam terang” (1 Yohanes 1:7).

| Keluar dari Kegelapan – Perasaan | Masuk Kedalam Terangnya yang Ajaib |
|---|--|
| Amarah | <p><i>“Setiap orang hendaklah cepat untuk mendengar, tetapi lambat untuk berkata-kata, dan juga lambat untuk marah; sebab amarah manusia tidak mengerjakan kebenaran di hadapan Allah” (Yakobus 1:19b-20).</i></p> <p><i>“Janganlah matahari terbenam, sebelum padam amarahmu” (Efesus 4:15b, 25-27)</i></p> <p><i>“Tetapi Aku berkata kepadamu: Setiap orang yang marah terhadap saudaranya harus dihukum” (Matius 5:22a).</i></p> |
| Bersedih & Kehilangan | <p><i>“Berbahagialah orang yang berdukacita, karena mereka akan dihibur” (Matius 5:4).</i></p> <p><i>“Tetapi sesungguhnya, penyakit kitalah yang ditanggungnya, dan kesengsaraan kita yang dipikulnya” (Yesaya 53:4a).</i></p> <p><i>“Terpujilah Allah, Bapa Tuhan kita Yesus Kristus, Bapa yang penuh belas kasihan dan Allah sumber segala penghiburan, yang menghibur kami dalam segala penderitaan kami, sehingga kami sanggup menghibur mereka, yang berada dalam bermacam-macam penderitaan dengan penghiburan yang kami terima sendiri dari Allah” (2Korintus 1:3-4).</i></p> |
| Frustrasi | <p><i>“Dengan bertobat dan tinggal diam kamu akan diselamatkan, dalam tinggal tenang dan percaya terletak kekuatanmu” (Yesaya 30:15b).</i></p> <p><i>“Kita tahu sekarang, bahwa Allah turut bekerja dalam segala sesuatu untuk mendatangkan kebaikan bagi mereka yang mengasihi Dia, yaitu bagi mereka yang terpanggil sesuai dengan rencana Allah” (Roma 8:28).</i></p> |
| Keangkuhan | <p><i>“dengan tidak mencari kepentingan sendiri atau puji-pujian yang sia-sia. Sebaliknya hendaklah dengan rendah hati yang seorang menganggap yang lain lebih utama dari pada dirinya sendiri” (Filipi 2:3).</i></p> <p><i>“Jika aku harus bermegah, maka aku akan bermegah atas kelemahanku” (2 Korintus 11:30).</i></p> |

Bagan Tim Doa

Diterjemahkan dari “Out of Darkness into Light Wholeness Prayer Basic Modules”

©2007, 2005, 2004 Freedom for the Captives Ministries.

Boleh difotokopi untuk pemakaian pribadi. Tidak untuk diperdagangkan.

| Fungsi | Definisi dan Keterangan tentang Peran | Karunia dan Sifat yang Diperlukan |
|---------------------------------------|---|--|
| Yang Didoakan | <i>Orang yang menerima pelayanan doa: Orang ini sedang diberdayakan untuk mendengarkan kebenaran Alkitab langsung dari Tuhan ditempat yang dibutuhkan.</i> | Kesadaran adanya kebutuhan. Keinginan untuk berubah Kesediaan untuk didoakan dengan cara yang dijelaskan dalam <i>Dari Gelap Ke Dalam Terang</i> . |
| Pendoa | <i>Orang yang melancarkan waktu doa: Orang ini bekerjasama dengan Tuhan untuk menolong orang yang didoakan agar ybs. mendengar langsung dari Tuhan pada titik kebutuhan. (Ini sangat berbeda dengan mendoakan orang).</i> | Kemampuan untuk melancarkan proses. (<i>Ini termasuk pengetahuan praktis dari proses.</i>) Ketrampilan mendengarkan dengan baik. Iman, pengharapan, kasih dan kearifan yang cukup. Kemampuan untuk menyampaikan penegasan yang tulus. Pengetahuan dasar tentang kebenaran Alkitab. Kemampuan untuk membedakan sesuatu yang benar daripada sesuatu yang palsu. |
| Orang yang Bernubuat | <i>Orang ini bisa menerima gambaran-gambaran (atau informasi lain) dari Tuhan yang menyatakan hal kebutuhan (atau informasi lain).</i> | Kemampuan untuk berdiam kecuali pendapat diminta olen pendoa. (Orang ini didorong untuk berkomunikasi dengan pendoa melalui catatan tertulis, atau berbisik bila keadaan sesuai). <i>Catatan: makin sulit isu, makin diperlukan orang lain agar proses tetap berjalan.</i> |
| Pengetahuan tentang Kebenaran Alkitab | <i>Orang ini bisa menerima Firman dari Tuhan yang menyatakan atau berbicara tentang yang dibutuhkan. Mereka bisa dipakai Tuhan untu mengajarkan kebenaran Alkitab tentang yang dibutuhkan.</i> | <i>Sama dengan Orang yang Bernubuat</i> |
| Membeda-bedakan Roh | <i>Orang ini bisa menerima informasi dari Tuhan tentang dinamika roh yang terlibat.</i> | <i>Sama dengan Orang yang Bernubuat</i> |
| Pendukung Pendoa | <i>Orang ini bisa atau tidak perlu hadir. Mereka dapat berdoa pada saat yang tepat dengan pelayanan dan/ atau di saat lain.</i> | <i>Sama dengan Orang yang Bernubuat</i> |

Tujuan dari pelayan ini: *Memberdayakan pengikut Yesus “biasa” untuk bekerjasama dengan Tuhan yang luar biasa agar melihat orang yang terbelenggu secara rohani dan emosional dibebaskan.*

Karunia tambahan dan sifat yang dibutuhkan untuk semua yang terlibat kecuali orang yang didoakan:

- Berjanji dan mampu untuk merahasiakan (tidak menceritakan kepada orang lain).
- Kedewasaan rohani yang cukup.
- Kemurnian moral. Kekudusan.
- Sangat merasa kasihan tanpa terikat. Kemampuan untuk *memperhatikan* orang tapi tidak *menanggung* beban orang itu. Biarkan Tuhan menanggung beban.
- Hormat kepada orang yang didoakan – mereka berharga dihadapan Tuhan dan bukan suatu proyek atau sesuatu hal yang perlu “dibenahi”.
- Kesabaran membiarkan Roh Kudus membimbing proses.
- Kemampuan untuk merespon dengan anggun dan kasih – bukan penghakiman.
- Pengetahuan praktis tentang otoritas Anda (dalam Kristus) atas si jahat.
- Kerendahan hati. Memberikan segala kemuliaan kepada Tuhan.

Semakin sulit isu yang didoakan, semakin perlu:

- *Sebelum waktu doa:*
 - Doa pribadi
 - Doa dan puasa
 - Doa kelompok
- *Selama waktu doa :*
 - Tim bertemu tanpa kehadiran orang yang didoakan. (Seseorang dapat menemani orang yang didoakan. Atau secara bergilir menemani orang yang didoakan, sesuai kebutuhan).
- *Setelah waktu doa:*
 - Doa kelompok dan tanya jawab.
 - “Mandi” secara rohani. (Memohon supaya Tuhan menghilangkan dari semua anggota tim akibat potensial dari interaksi tadi (misalnya roh-roh jahat yang ingin mengganggu).
 - Doa pribadi.
 - Doa untuk segala isu yang terpicu didalam diri anggota-anggota dari tim doa.
- *Follow-up:*
 - Melanjutkan doa untuk segala isu yang terpicu didalam diri anggota-anggota dari tim doa.
 - Memeriksa kemajuan orang yang didoakan.
 - Melanjutkan doa untuk orang yang didoakan sesuai dengan pimpinan Tuhan.
 - Mendorong orang yang didoakan untuk membagikan ceritanya bila memungkinkan.
- *Secara umum:*
 - Komunitas yang sehat.