

# 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* **Garis Besar<sup>1</sup>**

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

*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

---

<sup>1</sup> Diterjemahkan dari “Out of Darkness into Light” ©2014, 2007, 2005, 2004 Freedom for the Captives Ministries. Boleh difotokopi untuk pemakaian pribadi. Tidak untuk diperdagangkan. Semua ayat Alkitab dari Terjemahan Baru © Lembaga Alkitab Indonesia (Indonesian Bible Society), 1994

## 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.

## Garis Besar Tiap Modul

*Catatan: 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 1: Ringkasan dan Pengantar

#### Langkah Umum

- **Doa pembukaan dan doa penutup:** memohon supaya Tuhan
  - Memimpin Anda
  - Melakukan semua yang Dia inginkan
  - Menolong Anda hidup dalam kebenarannya
  - Mengusir roh jahat apapun yang mungkin dulu mempunyai kesempatan untuk mengganggu Anda (Efesus 4: 27), tetapi sekarang hal ini sudah beres.
    - Juga perintahkan tiap roh jahat tersebut untuk pergi ke tempat yang ditunjuk Yesus dan agar jangan pernah kembali lagi.
  
- **Membentuk pola hidup yang:**
  - Selalu menawan pikiran Anda (termasuk perasaan), membawa kepada Tuhan, dan mencari pandangannya.
  
- **Mengikuti prinsip alkitabiah supaya hidup dalam kemenangan dengan sukacita.**
  - Mengikuti pimpinan Tuhan.
  - Bertumbuh dalam memusatkan kepada Tuhan dan menyembahnya.
  - Bertumbuh dalam mengenal Allah serta mengenal dan mengikuti jalannya.
  - Bersaksi kepada orang lain apa yang Tuhan telah dan sedang lakukan dalam Anda.
  - Mengucap syukur kepada Tuhan dan terus menjadi rekan sekerjanya dalam proses pemulihan.

## **Modul 2: Kebebasan dari Belenggu Keturunan**

### **Tanda-tanda**

- Belenggu untuk beberapa keadaan yang serupa dengan belenggu nenek moyang

### **Ayat Pokok**

*“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).*

### **Langkah Dasar**

- ***Menawan, Membawa, Mencari akar***
  - Semua dosa-dosa dan pola kebiasaan keturunan (yang ada pada salah satu pihak keluarga) yang perlu didoakan
- ***Menerima*** pandangan Tuhan
  - Mengakui dosa-dosa ini dan bertobat darinya.
  - Memohon supaya Tuhan dan mematahkan semua keterikatan akibat dosa-dosa ini yang ada dalam hidup Anda.
  - Memilih untuk mengikuti jalan Yesus.
- ***Menerapkan*** pandangan ini dalam hidup sehari-hari.
  - Memohon supaya Tuhan melindungi dan menolong Anda untuk mengikuti jalanNya.

## **Modul 3: Mengganti Kutuk Keluarga dengan Berkat Tuhan**

### **Tanda-tanda**

- Tidak ada berkat, kurang berdaya

### **Ayat Pokok**

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

### **Langkah Dasar**

- ***Menawan*** (menyadari) perasaan, pikiran dan tindakan Anda yang negatif
- ***Membawa, Mencari akar***
  - Masa-masa penting dalam hidup Anda ketika Anda merasa diberkati oleh orang tua atau anggota keluarga lain yang penting.
  - Masa-masa penting dalam hidup Anda ketika Anda merasa dikutuk atau tidak menerima berkat dari orang tua atau anggota keluarga lain yang penting.
- ***Menerima*** pandangan Tuhan
  - Memohon supaya Tuhan mengganti semua kutuk (atau bagian kosong) dengan berkatNya.
  - Menerima berkatNya.
- ***Menerapkan*** pandangan ini dalam hidup sehari-hari.
  - Memberkati orang lain.

## **Modul 4: Mengakui dan Berpaling dari Dosa**

### **Tanda-tanda**

- Tuduhan karena dosa, kekacauan, ketidakmampuan untuk mengingat atau membedakan kebohongan dari kebenaran, keterlibatan dengan okultisme

### **Ayat Pokok**

*“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).*

### **Langkah Dasar**

- **Menawan** (menyadari) perasaan, pikiran dan tindakan Anda yang negatif
  - Dosa-dosa yang perlu diakui dan diinggalkan. (“*Dalam bagian mana saya sulit mengikuti jalanMu?*”)
- **Membawa, Mencari akar**
  - Apa saja di dalam diri Anda yang mempengaruhi Anda untuk memilih dosa ini. (“*Mengapa ini sulit untuk saya?*”, “*Kapan ini mulai sulit untuk saya?*”)
- **Menerima** pandangan Tuhan
  - “*Apa pandanganMu?*”, “*Apa kebenaranMu?*”
  - Mengakui dosa kepada Tuhan dan memohon pengampunanNya.
  - Mencari kesembuhan untuk luka batin.
  - Menggarap isu-isu lain yang berkaitan dengan pilihan Anda melakukan dosa itu.
- **Menerapkan** pandangan ini dalam hidup sehari-hari.
  - Berpaling dari dosa Anda. Memohon supaya Tuhan menolong Anda untuk tidak berbuat dosa lagi.
  - Melakukan semua langkah berikutnya yang Tuhan tunjukkan.

## Modul 5: Mematahkan Benteng Di Dalam Diri Sendiri

### Tanda-tanda

- Cara berpikir yang kaku, keterikatan akan suatu janji atau sumpah, penghakiman, kutuk, relasi tidak sehat

### Ayat Pokok

*“Memang kami masih hidup di dunia, tetapi kami tidak berjuang secara duniawi, karena senjata kami dalam perjuangan bukanlah senjata duniawi, melainkan senjata yang dilengkapi 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).*

### Langkah Dasar

- **Menawan** (menyadari) perasaan, pikiran dan tindakan Anda yang negatif
  - Benteng apa saja yang ada di dalam diri Anda (*“Dalam bagian mana saya sulit mengikuti jalanMu?”*)
- **Membawa, Mencari akar**
  - Semua hal di dalam diri Anda yang ikut mengambil bagian dalam benteng ini (*“Mengapa ini sulit untuk saya?”*, *“Kapan ini mulai sulit untuk saya?”*)
  - Apa saja lain yang perlu diketahui sebelum memohon supaya Dia mematahkan benteng ini.
- **Menerima** pandangan Tuhan
  - *“Apa pandanganMu?”*, *“Apa kebenaranMu?”*
  - Mengakui dan berpaling dari dosa Anda yang terkait (kalau ada).
  - Mencari kesembuhan untuk luka batin.
  - Menggarap isu-isu lain yang berkaitan dengan benteng ini.
  - Memohon supaya Tuhan mematahkan benteng ini dan mengganti akibatnya dengan berkatNya.
- **Mengikuti prinsip alkitabiah supaya hidup dalam kemenangan dengan sukacita.**
  - Memohon supaya Tuhan melindungi Anda.
  - Tetap bertumbuh dalam pengertian siapakah Anda dalam Yesus.
  - Melakukan langkah-langkah lain yang Tuhan tunjukkan.

## **Modul 6: Kesembuhan dari Luka Batin**

### **Tanda-tanda**

- Ketakutan, amarah, depresi, sakit hati, tidak ada dorongan untuk maju, perasaan tidak sehat lainnya, ketidakmampuan mengatasi pola kebiasaan melakukan dosa

### **Ayat Pokok**

*“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).*

### **Langkah Dasar**

- **Menawan** (menyadari) perasaan, pikiran dan tindakan Anda yang negatif
  - Dengan pertolongan Tuhan, mengetahui dan mengakui pikiran Anda (termasuk perasaan).
- **Membawa, Mencari akar**
  - Semua perasaan negatif yang Anda rasakan.
  - *Mengapa* Anda merasa begini.
  - *Kapan* Anda mulai merasa begini.
- **Menerima** pandangan Tuhan
  - “*Apa pandanganMu?*”, “*Apa kebenaranMu?*”
- **Menerapkan** pandangan ini dalam hidup sehari-hari.
  - Memohon supaya Tuhan memikul beban Anda.
  - Menerapkan kebenaran Tuhan di dalam kehidupan Anda.



## Module 7 dan 8: Mengampuni Orang Lain dan Mengampuni Orang Tua Anda

### Tanda-tanda

- Sakit hati, frustrasi, amarah, kebencian, kepahitan, penghakiman, keinginan untuk membalas dendam, terperangkap dalam pola kebiasaan tidak sehat yang sama seperti yang dilakukan orang tua

### Ayat Pokok

*“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).*

### Langkah Dasar

- **Menawan** (menyadari) perasaan, pikiran dan tindakan Anda yang negatif
- **Membawa, Mencari akar**
  - Semua orang yang Anda belum mengampuni. (*“Dalam bagian mana saya sulit mengikuti jalanMu?”*)
  - Apakah Anda siap mengampuni sepenuhnya orang itu.
    - Kalau tidak
      - *Mengapa* Anda merasa begini. (*“Mengapa ini sulit untuk saya?”*)
- **Menerima** pandangan Tuhan
  - *“Apa pandanganMu?”*, *“Apa kebenaranMu?”*
- **Menerapkan** pandangan ini dalam hidup sehari-hari.
  - Memohon supaya Tuhan membantu Anda melihat orang itu sebagaimana Tuhan melihatnya.
  - Menyerahkan kepada Yesus untuk menghakimi dan menghukum orang tsb.
  - Mengampuni orang itu.
  - Doakan doa berkat untuk orang itu.
  - Melakukan semua langkah berikut yang Tuhan tunjukkan.

## **Modul 9: Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri**

### **Tanda-tanda**

- Perasaan bersalah, malu, sombong, menghukum diri sendiri, ketidakpercayaan, membenarkan diri sendiri, sukar menerima kebenaran siapa diri Anda dalam Kristus

### **Ayat Pokok**

*“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).*

### **Langkah Dasar**

- *Menawan* (menyadari) perasaan, pikiran dan tindakan Anda yang negatif
- *Membawa, Mencari akar*
  - Apa saja di dalam diri Anda yang menjadi hambatan Anda mengampuni diri sendiri. (*“Dalam bagian mana saya sulit mengikuti jalanMu?”*, *“Mengapa ini sulit untuk saya?”*, *“Kapan ini mulai sulit untuk saya?”*)
- *Menerima* pandangan Tuhan
  - *“Apa pandanganMu?”*, *“Apa kebenaranMu?”*
  - Mengerti perbedaan diantara kesedihan ilahi dan kesedihan duniawi.
  - Meninggalkan semua usaha untuk menebus dosa Anda.
  - Mencari kesembuhan untuk luka batin.
  - Mengakui semua dosa yang belum diakui, kalau ada.
  - Menerima pengampunan Tuhan dengan iman.
  - Memilih untuk mengampuni diri sendiri.
- *Menerapkan* pandangan ini dalam hidup sehari-hari.
  - Belajar lebih banyak tentang bagaimana Tuhan melihat Anda melalui Kristus.

## Modul 10: Mengganti Pola Kebiasaan Tidak Sehat

### Tanda-tanda

- Terperangkap dalam pola kebiasaan tidak sehat, kurang sukacita, ketakutan, kontrol tidak sehat, perfeksionisme

### Ayat Pokok

*“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).*

### Langkah Dasar

- **Menawan** (menyadari) perasaan, pikiran dan tindakan Anda yang negatif
- **Membawa, Mencari akar**
  - Semua pola kebiasaan tidak sehat yang sekarang ada dalam hidup Anda. (“*Dalam bagian mana saya sulit mengikuti jalanMu?*”)
  - Apa yang memicu pola kebiasaan ini.
  - Mengapa Anda merasa dan bertindak begini. (“*Mengapa ini sulit untuk saya?*”, “*Kapan ini mulai sulit untuk saya?*”)
- **Menerima** pandangan Tuhan
  - “*Apa pandanganMu?*”, “*Apa kebenaranMu?*”
  - “*Apa respons sehat dan pola sehat untuk situasi itu?*” (“*Prinsip alkitabiah mana yang cocok diterapkan untuk isu ini?*”, “*Bagaimana prinsip ini bisa diterapkan untuk isu ini?*”)
  - Serta memohon supaya Tuhan menolong Anda berjalan dengan memakai respons sehat dan pola sehat ini dalam kehidupan Anda.
  - Menggarap isu-isu lain yang berkaitan dengan pola tidak sehat yang digarap.
- **Mengikuti prinsip alkitabiah supaya hidup dalam kemenangan dengan sukacita.**
  - Mencari kesembuhan untuk luka batin.
  - Menerapkan respons sehat baru dan pola sehat baru dalam kehidupan Anda.
  - Belajarlah lebih banyak tentang bagaimana Tuhan melihat Anda melalui Kristus.

## **Modul 11: Menemukan Rasa Aman Sejati**

### **Tanda-tanda**

- Rasa tidak aman, mencari kontrol tidak sehat, mengikuti keinginan yang tidak benar

### **Ayat Pokok**

*“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).*

### **Langkah Dasar**

- **Menawan** (menyadari) perasaan, pikiran dan tindakan Anda yang negatif
  - Putuskanlah apakah Anda mau mempercayai Tuhan sebagai dasar yang teguh.
    - Bila demikian, mohonlah supaya Dia menolong Anda bertumbuh dalam hal ini.
- **Membawa, Mencari akar**
  - “*Dalam bagian mana saya sulit mempercayaiMu?*”
  - “*Mengapa ini sulit untuk saya?*”
  - “*Kapan ini mulai sulit untuk saya?*”
- **Mencari** pandangan Tuhan
  - “*Apa pandanganMu?*”, “*Apa kebenaranMu?*”
  - 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.
  - Apakah Anda telah memilih mengikuti keinginan-keinginan yang palsu (yang tidak benar).
  - Memutuskan untuk mempercayai Tuhan (sejauh Anda bisa sekarang)
    - Memohon supaya Tuhan menolong Anda untuk lebih mempercayaiNya.
    - Memohon supaya Tuhan terus menunjukkan apa saja di dalam diri Anda yang menghalangi Anda untuk mempercayaiNya dengan sepenuhnya.
  - Dengan pertolongan Tuhan, mengakui dan bertobat dari keinginan palsu.
    - Memohon supaya Tuhan terus menunjukkan semua keinginan palsu yang Anda masih inginkan.
  - Mencari kesembuhan untuk luka batin.
- **Mengikuti prinsip alkitabiah supaya hidup dalam kemenangan dengan sukacita.**
  - Ketika Tuhan menolong Anda melihat lebih banyak realita tentang karakterNya, pilihlah untuk mempercayaiNya dengan cara baru ini.
  - Memohon supaya Tuhan menolong Anda berjalan dalam jalan baru ini.

## Modul 12: Hidup dalam Terang

### Tanda-tanda

- Perasaan seperti menjadi korban, belum berjalan sepenuhnya didalam terang, ingin belajar lebih banyak untuk menjadi rekan sekerja Tuhan

### Ayat Pokok

*“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).*

### Langkah Dasar

- **Menawan** (menyadari) perasaan, pikiran dan tindakan Anda yang negatif
- **Membawa, Mencari akar**
  - Segala jalan Anda yang menyimpang dari terangNya. (*“Dalam bagian mana saya sulit mengikuti jalanMu?”*)
  - Apa saja di dalam diri Anda yang menghalangi Anda berjalan dalam terangNya. (*“Mengapa ini sulit untuk saya?”, “Kapan ini mulai sulit untuk saya?”*)
- **Menerima** pandangan Tuhan
  - *“Apa pandanganMu?”, “Apa kebenaranMu?”*
  - *“Prinsip alkitabiah mana yang cocok diterapkan untuk isu ini?”*
  - *“Bagaimana prinsip ini bisa diterapkan untuk isu ini?”*
  - Putuskan bahwa Anda ingin hidup dalam terang.
    - Katakan hal ini kepada Tuhan.
    - Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda semakin hidup dalam terangNya.
  - Mencari kesembuhan untuk luka batin yang menghalangi Anda untuk hidup dalam kebenaran Tuhan.
  - Menggarap isu-isu lain yang berkaitan dengan kesusahan Anda untuk hidup dalam kebenaran Tuhan.
- **Mengikuti prinsip alkitabiah supaya hidup dalam kemenangan dengan sukacita.**
  - Belajar lebih banyak tentang kebenaranNya.
  - Melakukan semua langkah lain yang Tuhan tunjukkan.
  - Terus bertumbuh dalam hubungan akrab dengan Yesus.
  - Terus bertumbuh dalam mengasihi Tuhan dan orang lain.
    - Memohon supaya Tuhan terus menunjukkan bagaimana Anda dapat *sungguh-sungguh* mewujudkan kasih Anda bagiNya dan orang lain.
  - Memilih untuk menjadi rekan sekerja Yesus seumur hidup.
  - Bertumbuh dalam pengertian bahwa otoritas Anda ada didalam Kristus.
  - Menjadi rekan sekerja Tuhan dalam peperangan rohani.
  - Ceritakan kepada orang lain hal-hal istimewa yang dilakukan Tuhan.
  - Berikan kepadaNya segala kemuliaan!

