

Doa Keutuhan (Pemulihan dan Pemuridan) – Sesi 3

©2014, 2007, 2006 Freedom for the Captive Ministries
Semua ayat Alkitab dari Terjemahan Baru © Lembaga Alkitab Indonesia (Indonesian Bible Society), 1994
Boleh dikopi untuk pemakaian pribadi. Tidak untuk diperdagangkan.

Diulangi dari Sesi 1:

1) 5 langkah dasar (K) Doa Keutuhan:

- Menawan** (menyadari) perasaan, pikiran dan tindakan Anda yang negatif
- Membawa** hal-hal ini kepada Allah dan meminta-Nya untuk menyatakan suatu ingatan yang berhubungan dengannya, dari masa lampau yang dekat
- Mencari Akar**: Meminta Allah untuk menyatakan akar, yaitu pertama kali (atau pola) Anda berpikir, merasa dan/atau bertindak dengan cara ini
- Menerima** pandangan-Nya, pertama-tama di akar masalah, bila ada akar
- Menerapkan** pandangan ini dalam hidup sehari-hari.

K [kunci]: *Menawan, Membawa, Mencari Akar, Menerima, Menerapkan*

2) Kalau sukacita kita hilang *atau* kalau ada pikiran atau tindakan tidak benar, itu suatu tanda ada sesuatu yang perlu kita garap.

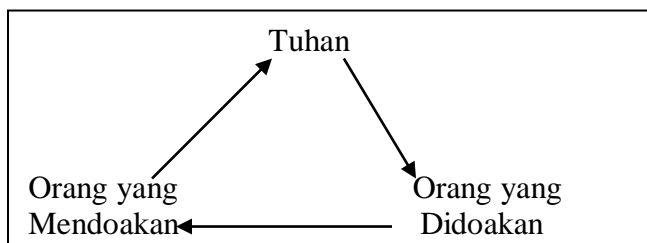
3) Langkah pokok (K) untuk menggarap luka batin berdasarkan keyakinan salah:

- Menawan** pemicu: perasaan **negatif**, tindakan dan/atau pikiran yang tidak sehat.
- Membawa** hal-hal ini kepada Allah dan meminta-Nya untuk menyatakan suatu ingatan yang berhubungan dengannya, dari masa lampau yang dekat
- Mencari Akar**: Meminta Allah untuk menyatakan akar, yaitu pertama kali (atau pola) Anda berpikir, merasa dan/atau bertindak dengan cara ini
 - Perasaan** negatif (yang berkaitan dengan pemicu)
 - Ingatan** (baru, lalu sesungguhnya atau serupa).
 - Keyakinan salah** dalam ingatan
- Menerima** pandangan Tuhan
- Menerapkan**.

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

4) Perubahan paradigma dan prinsip dasar untuk yang melayani:

- Mendengar suara Tuhan langsung mengenai masalah dll.**
- Menolong orang lain untuk mendengar suara Tuhan langsung.**
- Menawan pikiran dan menggarapnya** (termasuk perasaan dan dasar tindakan)
- Doa 3 arah**



- Tuhan yang memimpin** (bukan kita!).
- Kita bermitra dengan Tuhan** dan belajar:
 - Berdiam* dan
 - Mendengar*
- Rendah hati:** ↔ (sejajar) bukan ↓ (atas ke bawah).
- Jangan membuka rahasia!**

5) Kurang sesuai dengan prinsip doa ini adalah:

- a) Menasihati langsung
- b) Menyuruh langsung
- c) Membuka alkitab langsung dan mengajar
- d) Doa permohonan biasa.

Diulangi dari Sesi 2:

1) Penjelasan lanjut mengenai proses:

- a) **Semua pengikut Yesus** bisa belajar prinsip doa ini.
- b) Dalam paradigma ini **perasaan tidak disembunyikan** (seolah-olah tidak ada) **atau diatasi sendiri**, melainkan *ditawan*, *dibawa* kepada Tuhan, dan *digarap* bersama Dia.
- c) Kalau kita mendoakan orang lain, kita bertujuan agar mereka mendengar suara Tuhan langsung dan bertumbuh dalam hubungan akrab dengan Dia. (Posisi kita sebagai teman Tuhan dan teman mereka. Kita “memegang tangan” kedua-duanya, dan **memberdayakan orang yang didoakan** untuk bergandengan tangan langsung dengan Tuhan.)

2) **Kunci (K) untuk mengganti kutuk keluarga dengan berkat Tuhan:**

- a) *Terima berkat*
- b) *Kutuk diubah menjadi suatu berkat*

3) **Kunci (K) untuk luka batin berdasarkan keyakinan salah:**

- a) *Menawan*
- b) *Membawa*
- c) *Mencari akar*
 - (1) *Perasaan*
 - (2) *Ingatan*
 - (3) *Keyakinan salah*
- d) *Menerima*
- e) *Menerapkan*

4) **Kunci (K) untuk mengundang Tuhan menanggung perasaan yang tidak menyenangkan berdasarkan sesuatu yang benar:**

- a) *Tuhan menanggung beban*
- b) *Berikan beban kepada Tuhan.*

5) **Kunci (K) untuk menggarap perasaan amarah:**

- a) *Amarah bukan perasaan dasar.*
- b) **Menggarap perasaan dasar:** *bisaanya frustrasi, ketakutan, malu, atau sakit hati.*

6) **Kunci (K) untuk mencari kesembuhan ilahi akibat trauma:**

- a) *Menggarap setiap peristiwa*
- b) *Tuhan menanggung semua beban*
- c) *Mengusir semua roh jahat*

7) **Kunci (K) untuk menggarap kehilangan seseorang atau sesuatu:**

- a) *Proses dengan tahap-tahap*
- b) *Kalau macet dalam proses dapat digarap*
- c) *Tuhan ingin berjalan bersama orangnya dan memikul bebannya*
- d) *Pendengar yang baik dapat sangat menolong prosesnya.*

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

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

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

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

K: *Mengusir (roh-roh jahat), Mengampuni (Apakah siap melepas semuanya, atau masih ada yang sulit dilepas? (seperti karet menarik bola kembali ke kayu – kalau masih ada "karet" perlu digarap supaya dipatahkan), Menerima (orangnya); Memberkati (berdoa doa berkat).*

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

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

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

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

a) **Menawan** pikiran Anda (2 Korintus 10:4-5)

(1) Memohon supaya Tuhan menunjukkan **semua sumpah** yang tidak bijaksana atau yang negatif. (Lihat contoh dan keterangan singkat pada hl. 34.)

b) **Membawanya kepada Tuhan dan mencari akarnya**

(1) Untuk **sumpah yang tidak bijaksana**, memohon supaya Tuhan mengampuni. Bertanya kepadaNya untuk menunjukkan bagian mana dari sumpah itu, bila ada, yang Dia ingin Anda penuhi.

(2) Untuk **sumpah negatif**:

(a) Memohon supaya Tuhan menunjukkan apa saja yang ada dalam diri Anda yang membuat Anda mengambil keputusan untuk membuat sumpah itu. Garaplah.

(b) Memohon pengampunan kepada Tuhan karena Anda membuat sumpah itu.

(c) Memohon supaya Tuhan meniadakan sumpah itu.

c) **Menerima** pandanganNya

(1) Memohon supaya Tuhan menunjukkan kebenaranNya, dan sebagaimana cocok, terapkannya sekarang.

d) **Menerapkan**

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

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

a) **Menawan** pikiran Anda (2 Korintus 10:4-5)

b) **Membawanya kepada Tuhan dan mencari akarnya**

(1) Memohon supaya Tuhan menunjukkan **segala sesuatu yang perlu digarap sebelum mematahkan kutuk. Garaplah.**

(2) Bila Anda **merasa** pernah **dikutuk karena** Anda telah berbuat suatu **dosa**:

(a) Mengakui dosa Anda kepada Tuhan. Memohon pengampunanNya.

(b) Memohon supaya Tuhan menyucikan Anda dan membebaskan dari akibat-akibat selanjutnya karena kutuk ini.

(3) Bila Anda **merasa** telah **dikutuk karena** suatu **dosa** dari **nenek moyang**, lihat Modul 2.

(4) Bila Anda **merasa dikutuk oleh orang lain**:

(a) Memohon supaya Tuhan menunjukkan segala sesuatu yang ada didalam diri Anda yang membuat Anda menjadi rentan terhadap kutuk itu. Garaplah.

(b) Memohon supaya Tuhan menunjukkan segala sesuatu yang perlu Anda ketahui yang terkait dengan mematahkan kutuk.

c) **Menerima** pandanganNya

(1) **Memohon supaya Tuhan mematahkan kutuk dan menggantikannya dengan suatu berkat.**

d) **Menerapkan**

(1) **Mengampuni** orang yang mengutuk Anda **dan doakannya** agar berkat dicurahkan atasnya.

(2) Memohon supaya **Tuhan melindungi** Anda dari semua kutuk dan akibat-akibatnya.

(3) **Melakukan semua tindak lanjut** yang Tuhan tunjukkan.

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

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

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

- 9) **Langkah-langkah untuk menggarap dosa seksual:** (hl. 24-25, 53-54)
- a) **Doa pembukaan**
 - b) **Menawan** pikiran Anda (2 Korintus 10:4-5)
 - (1) Memohon supaya Tuhan menolong Anda mengingatkan semua **hubungan satu daging yang tidak sehat** dalam hidup Anda.
 - e) **Membawanya kepada Tuhan dan mencari akarnya**
 - (1) Memohon supaya Tuhan **mematahkan** semua hubungan satu-kedagingan yang tidak sehat dalam hidup Anda. Mohonlah supaya Dia **memulihkan** segala sesuatu yang hilang sebagai akibat hubungan ini. Mohonlah supaya Dia **menyucikan** Anda dari segala hal yang tidak kudus yang datang sebagai akibat hubungan ini.
 - (a) Memohon supaya Tuhan menunjukkan **segala sesuatu yang ada dalam diri Anda yang turut membentuk keputusan Anda untuk melakukan dosa ini.**
 - (b) **Menggarap.**
 - f) **Menerima** pandanganNya
 - g) **Menerapkan**
 - (1) **Serahkanlah tubuh Anda kepada Tuhan.** Ambillah keputusan untuk tidak berbuat dosa lagi dengan cara ini. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda.
 - f) **Doa penutup**
 - g) **Tindak lanjut:** Kembangkanlah **batas-batas yang sehat** di bidang ini. Misalnya, suatu batas yang sehat untuk menghindari Anda dari dosa seksual ini adalah: jangan berdua saja dengan seseorang dalam keadaan apa pun dimana dosa seksual dapat terjadi.
 - h) **Contoh doa** ada di halaman 24-25.

K: Menggarap segala sesuatu yang turut membentuk keputusan untuk melakukan dosa ini (mengapa memilih); mematahkan, memulihkan, menyucikan; membangun batas sehat.

10) **Langkah-langkah untuk mengembangkanlah batas-batas sehat:** (hl. 117) (*Catatan: Bila memungkinkan, carilah batas-batas sehat sebelum Anda melibatkan diri dalam suatu situasi. Mengawali dengan batas-batas sehat lebih mudah daripada mencari batas-batas tersebut kemudian. Lebih mudah untuk melonggarkan batas-batas daripada mengencangkan batas-batas itu.*)

- a) **Carilah batas-batas yang bagaimana yang sesuai** untuk kondisi Anda.
 - i) **Carilah firman Tuhan untuk prinsip-prinsip yang relevan** (Anda dapat meminta bantuan orang lain).
 - ii) **Tanyalah kepada pengikut Yesus** yang sudah dewasa rohani **yang mengerti kondisi Anda**.
 - iii) Mohonlah supaya **Tuhan menolong Anda mengetahui batas-batas sehat** untuk situasi Anda. Ingatlah untuk melihat seluruh situasinya.
 - iv) **Serahkanlah hasil interaksi Anda** (yang disebutkan di atas) kepada Tuhan dan **ujilah batas-batas itu dengan firmanNya**.
- b) **Pakailah batas-batas sehat** yang telah diberikan Tuhan kepada Anda.
 - i) **Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda**.
 - ii) **Bila ada hal-hal di dalam diri Anda yang menghalangi Anda untuk memakai batas-batas sehat ini, garaplah isu ini**.
 - iii) **Bila ada orang lain yang menghalangi Anda untuk memakai batas-batas, carilah hikmat bagaimana Anda dapat melanjutkannya**. Carilah hikmat dengan:
 - (1) Bertanya kepada Tuhan.
 - (2) Bertanya kepada Tuhan bagaimana *menerapkan* hikmat yang diberikanNya.
 - (3) Bertanya kepada pengikut Yesus yang sudah dewasa rohani untuk nasihat.
 - (4) Menguji nasihat mereka apakah sesuai dengan firman Tuhan.
 - iv) Bagikan pengalaman Anda dengan orang lain **yang dapat dipercaya** (untuk tidak membocorkan rahasia dan untuk tidak menghakimi orang-orang yang terlibat) dan **yang dapat cukup mengerti isu-isunya**. **Ceritakan** keadaan Anda kepadanya. **Mintalah** supaya orang itu meminta pertanggungjawaban dari Anda, dengan **menanyakan keadaan Anda secara rutin**.
- c) **Contoh-contoh** dari hal-hal yang memerlukan batas-batas sehat:
 - i) **Keseimbangan** antara kerja dan istirahat
 - ii) **Kekudusan**, termasuk kekudusan seksual
 - iii) **Mengetahui batas mana pekerjaan Anda** dan batas mana pekerjaan orang lain
 - iv) **Berpegang pada apa yang Anda ketahui sebagai hal benar**, meskipun orang lain tidak setuju
 - v) **Tidak mengikuti “orang banyak”** untuk berbuat dosa atau membuat pilihan yang tidak bijaksana
 - vi) **Keseimbangan hubungan**.

K: Carilah, Pakailah

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

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