



# Doa Keutuhan

## (Pemulihan dan Pemuridan)

Sesi 4

©2014, 2007, 2006 Freedom for the Captive  
Ministries

# 4 langkah dasar (K) Doa Keutuhan:

- Menawan
- Membawa
- Mencari akar
- Menerima
- Menerapkan

Kalau sukacita kita hilang atau kalau ada pikiran atau tindakan tidak sehat, itu suatu tanda ada sesuatu yang perlu kita garap.



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

- Menawan
- Menerima
- Membawa
- Menerapkan
- Mencari akar
  - Perasaan
  - Ingatan
  - Keyakinan Salah

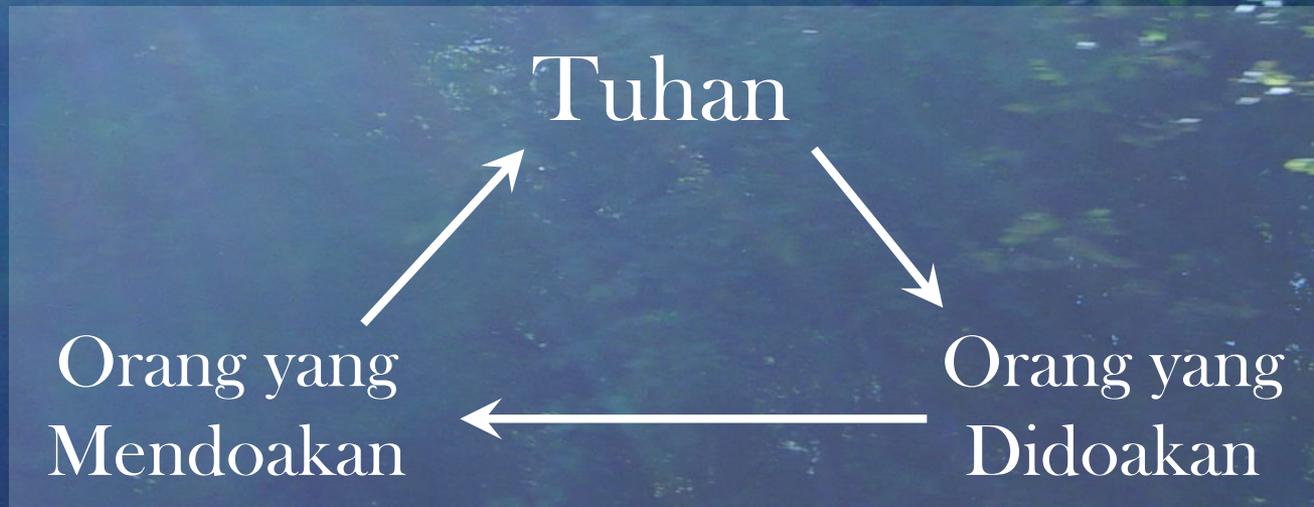


# Perubahan paradigma dan prinsip dasar:

- Mendengar suara Tuhan langsung
- Menolong orang lain untuk mendengar suara Tuhan langsung
- Menawan pikiran dan menggarapnya

# Perubahan paradigma dan prinsip dasar:

- Doa 3 arah



# Perubahan paradigma dan prinsip dasar:

- Tuhan yang memimpin
- Kita bermitra dengan Tuhan
- Rendah hati:  $\leftrightarrow$  (sejajar)  
bukan  $\downarrow$  (atas ke bawah)
- Jangan membuka rahasia!

Kurang sesuai dengan prinsip  
doa ini adalah:

- Menasihati
- Menyuruh
- Membuka Alkitab Langsung
- Doa Permohonan Biasa

# Penjelasan lanjut mengenai proses:

- Semua orang Kristen
- Perasaan tidak disembunyikan atau diatasi sendiri
- Memberdayakan orang yang didoakan

Kunci (K) untuk mengundang Tuhan  
menanggung perasaan yang tidak  
menyenangkan:

- Tuhan menanggung beban
- Berikan beban kepada Tuhan

# Kunci (K) untuk menggarap perasaan amarah:

- Amarah bukan perasaan dasar
- Menggarap perasaan dasar:
  - bisaanya
    - Frustrasi
    - Ketakutan
    - Malu *atau*
    - Sakit hati.

Kunci (K) untuk mencari kesembuhan  
ilahi akibat trauma:

- Menggarap setiap peristiwa
- Tuhan menanggung semua beban
- Mengusir semua roh jahat

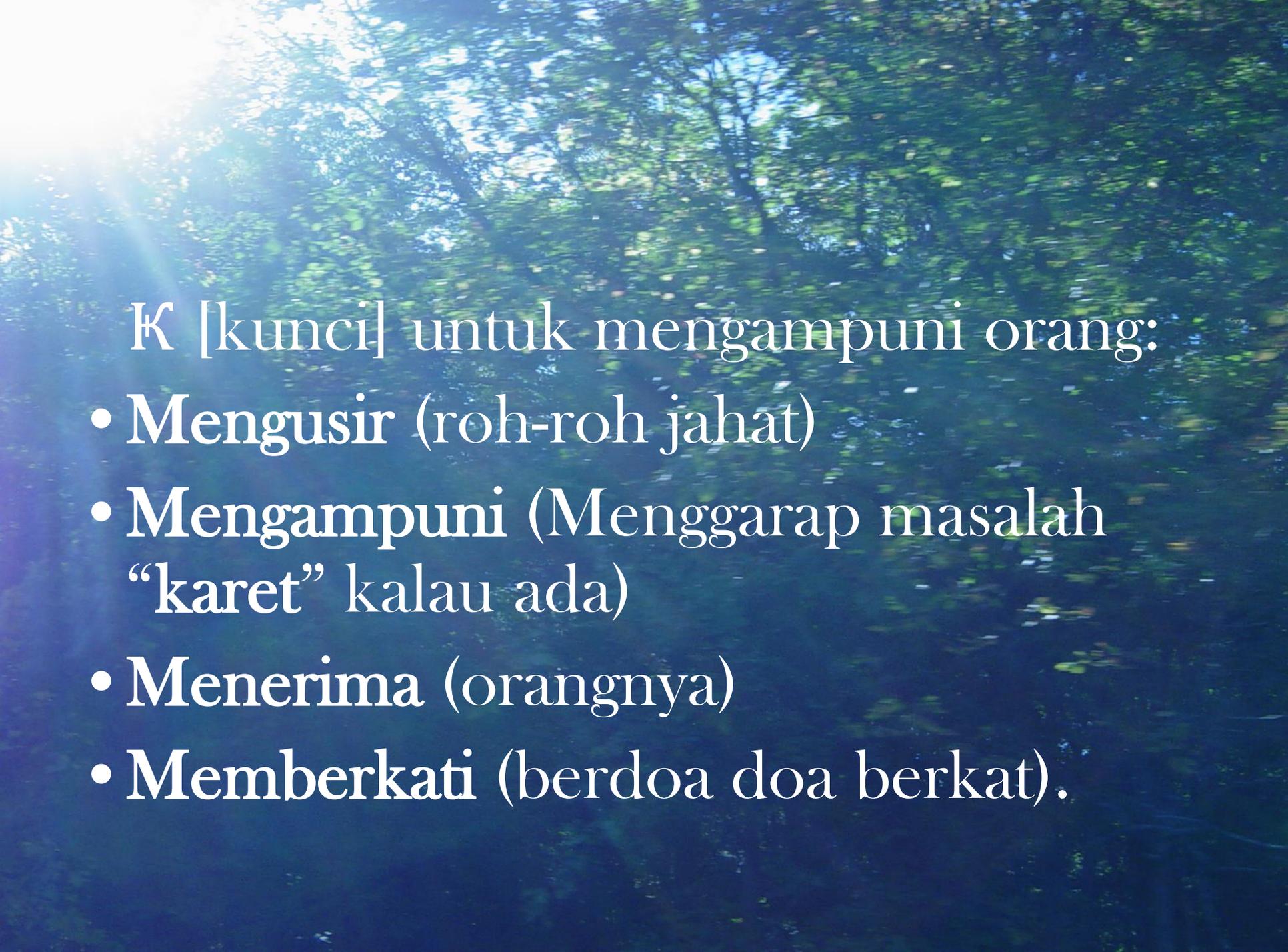
# Kunci(⌘) untuk menggarap kehilangan seseorang atau sesuatu:

- Proses dengan tahap-tahap
- Kalau macet dalam proses dapat menggarapnya
- Tuhan ingin berjalan bersama orangnya dan memikul bebannya
- Pendengar yang baik dapat sangat menolong prosesnya.



Kita harus mengampuni orang lain  
dengan segenap hati.  
*(Matius 18:21-35)*

- Mengampuni orang berarti:
  - masalah dan akibatnya diserahkan kepada Tuhan
- tidak berarti:
  - orang itu benar atau harus dipercaya lagi.
- 3 bagian
  - *Mengusir* roh jahat
  - *Mengampuni* dosa
  - *Menerima* orang

- 
- ⌘ [kunci] untuk mengampuni orang:
- Mengusir (roh-roh jahat)
  - Mengampuni (Menggarap masalah “karet” kalau ada)
  - Menerima (orangnya)
  - Memberkati (berdoa doa berkat).

⌘ [ kunci] untuk mengampuni orang tua:

- **Memisahkan** di antara
  - pribadi orang tua (menerima) dan
  - dosa mereka (mengampuni)
- **Patahkan** sumpah
- **Bertanggungjawab** atas reaksi
- **Memberkati** (berdoa doa berkat).

⌘ (kunci) untuk menggarap sumpah  
negatif:

- Menggarap mengapa (akar)
- Memohon supaya ditiadakan

⌘ [ kunci] untuk menggarap perasaan  
dikutuk:

- Menggarap semua isu yang berkaitan
- Dipatahkan dan diganti dengan suatu berkat
- Dilindungi

⌘ [ kunci] untuk menggarap masalah  
dosa:

- **Menggarap** segala sesuatu yang mempengaruhi untuk memilih berbuat dosa itu. (mengapa memilih)



Langkah-langkah untuk  
menggarap masalah okultisme

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

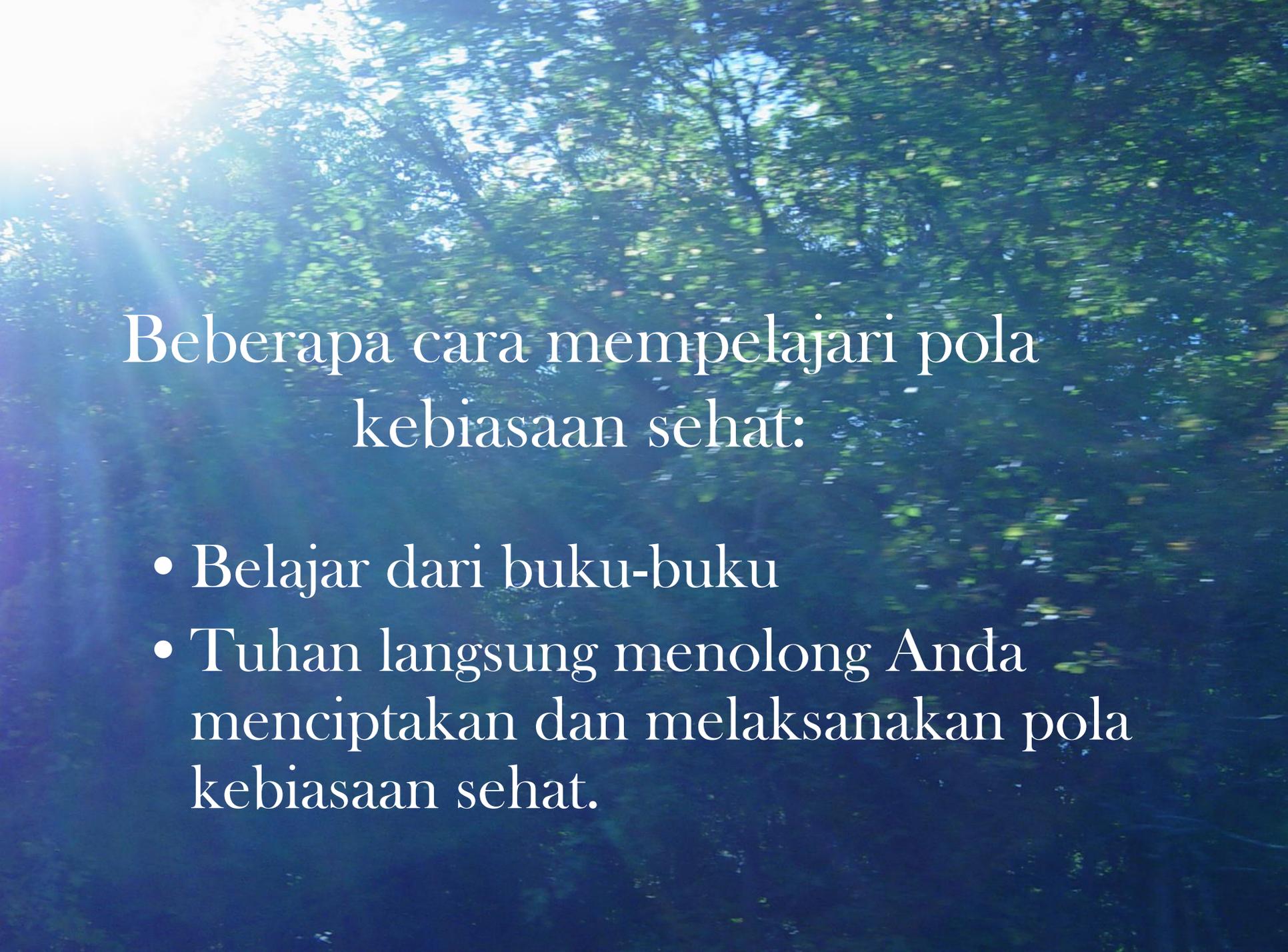
- Mengenalinya pola kebiasaan
- Menemukan akarnya
- Mememukan cara sehat untuk bersukacita kembali dari perasaan yang awal
- Memberi respons terhadap situasi awal dengan cara sehat
- Mengerti dan menerapkan pola kebiasaan baru dan sehat

## K [ kunci] untuk mengganti pola kebiasaan kurang sehat:

- **Mengenali** pola lama termasuk perasaan "pertama" dan pemicunya
- **Menerima** pandangan Tuhan pada akarnya
- **Mengetahui** pola sehat untuk mengatasi perasaan "pertama" dan pemicu
- **Melatih**

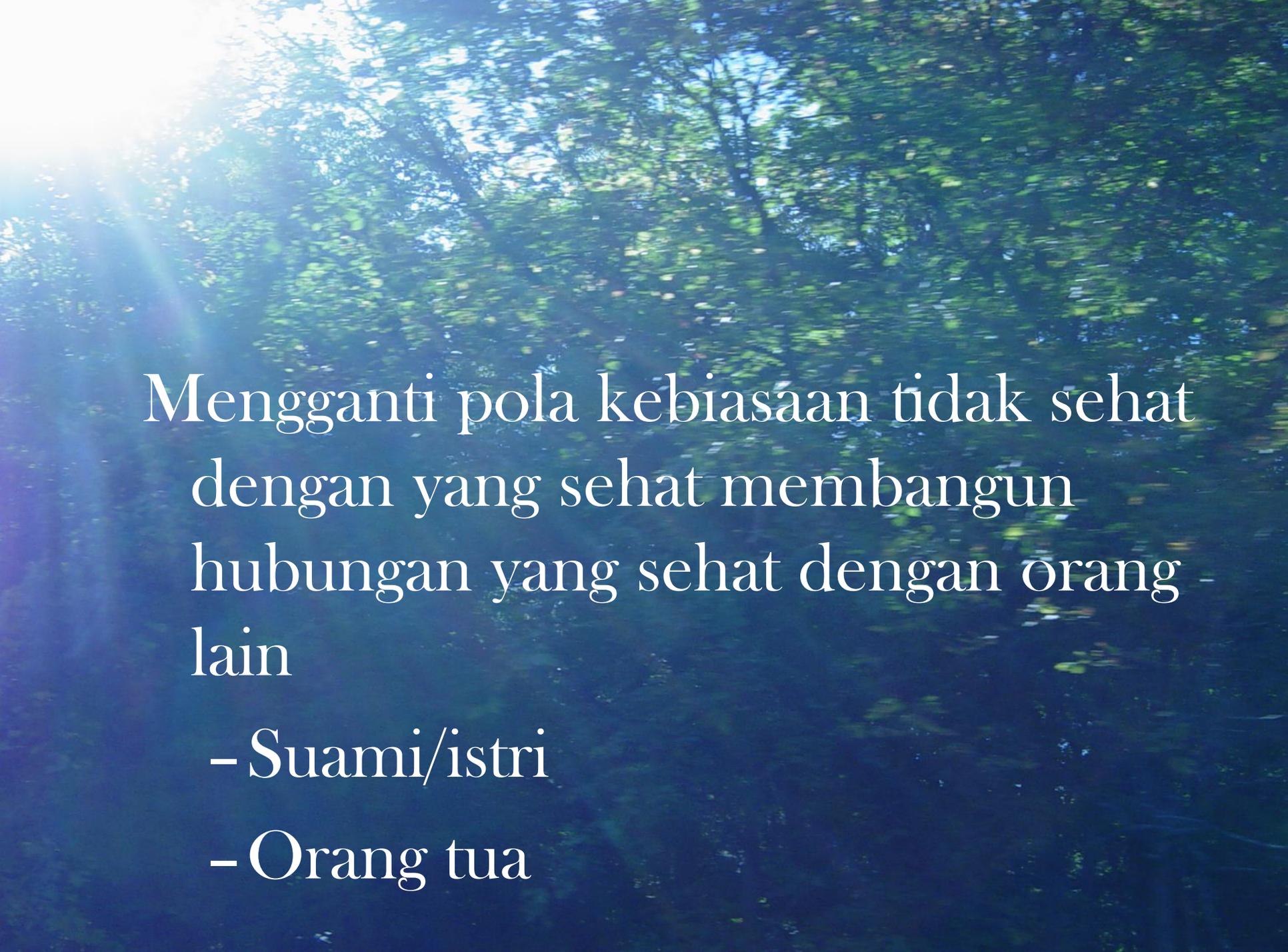
# Beberapa cara mempelajari pola kebiasaan sehat:

- Mengenal orang-orang yang mempunyai pola kebiasaan sehat
  - Melihat pola kebiasaan mereka sebagai contoh.
  - Mengajukan pertanyaan untuk belajar lebih banyak tentang pola kebiasaan ini.
  - Membicarakan kasus-kasus (dengan cara sesuai dengan “tidak membuka rahasia”).
  - Memainkan peran



## Beberapa cara mempelajari pola kebiasaan sehat:

- Belajar dari buku-buku
- Tuhan langsung menolong Anda menciptakan dan melaksanakan pola kebiasaan sehat.



Mengganti pola kebiasaan tidak sehat  
dengan yang sehat membangun  
hubungan yang sehat dengan orang  
lain

- Suami/istri
- Orang tua

# Langkah-langkah untuk menggarap dosa seksual:

- Menawan pikiran Anda
- Membawanya kepada Tuhan
- Mencari akarnya
- Menerima pandanganNya
- Menerapkan
- Tindak lanjut: batas-batas yang sehat

(Contoh doa)

- *Menawan* pikiran Anda:
  - Semua hubungan satu daging yang tidak sehat
- *Membawanya* kepada Tuhan dan mencari akarnya
  - Mematahkan, memulihkan, menyucikan
  - Menggarap bersama Tuhan segala sesuatu yang ada dalam diri Anda yang turut membentuk keputusan Anda untuk melakukan dosa ini.
- *Menerima pandanganNya*
- *Menerapkan:* Serahkan tubuh Anda kepada Tuhan

⌘ [kunci] menggarap dosa seksual:

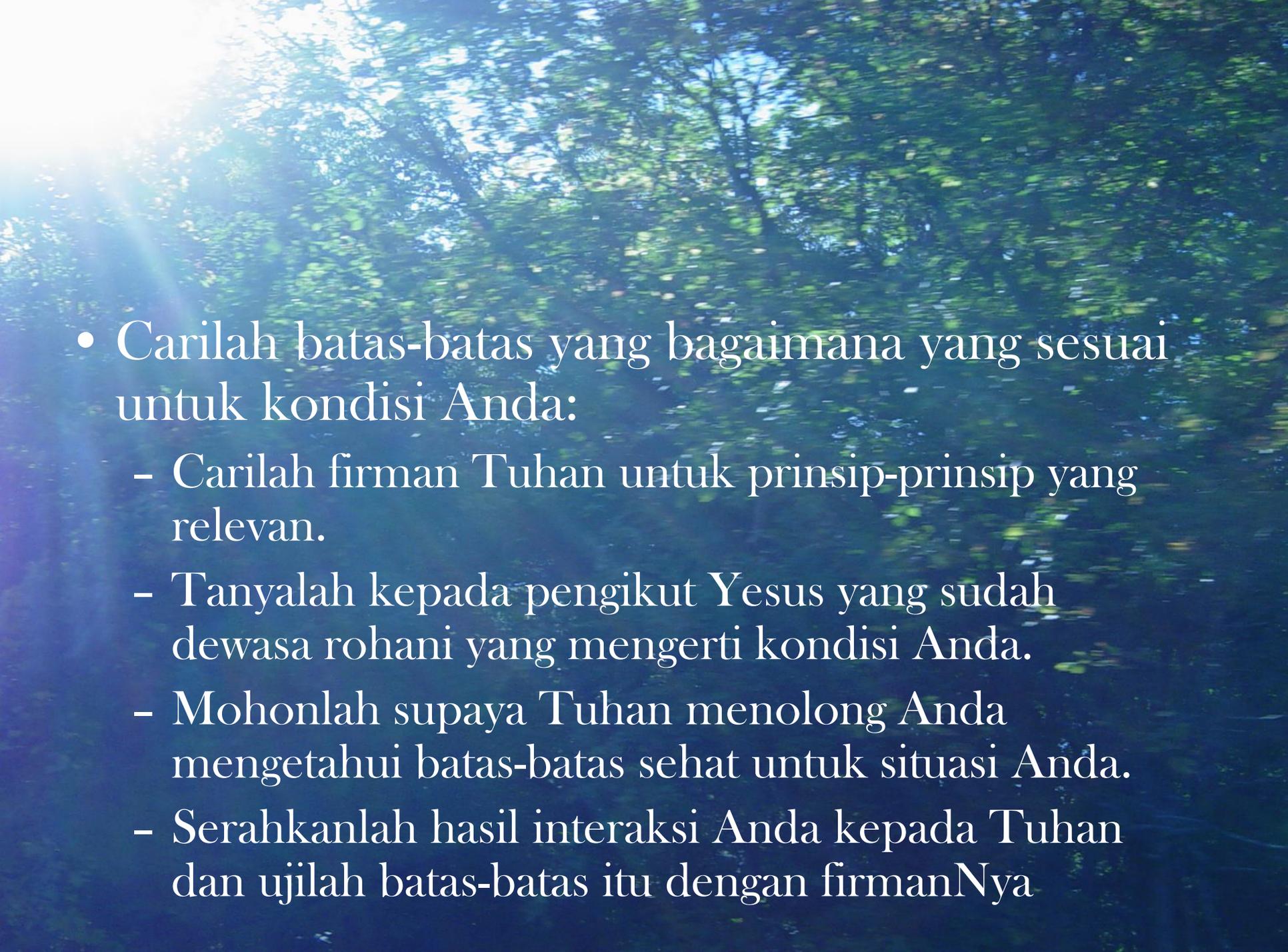
- **Menggarap** segala sesuatu yang turut membentuk keputusan untuk melakukan dosa ini (mengapa)
- **Mematahkan, Memulikan, Menyucikan**
- **Membangun** batas sehat.

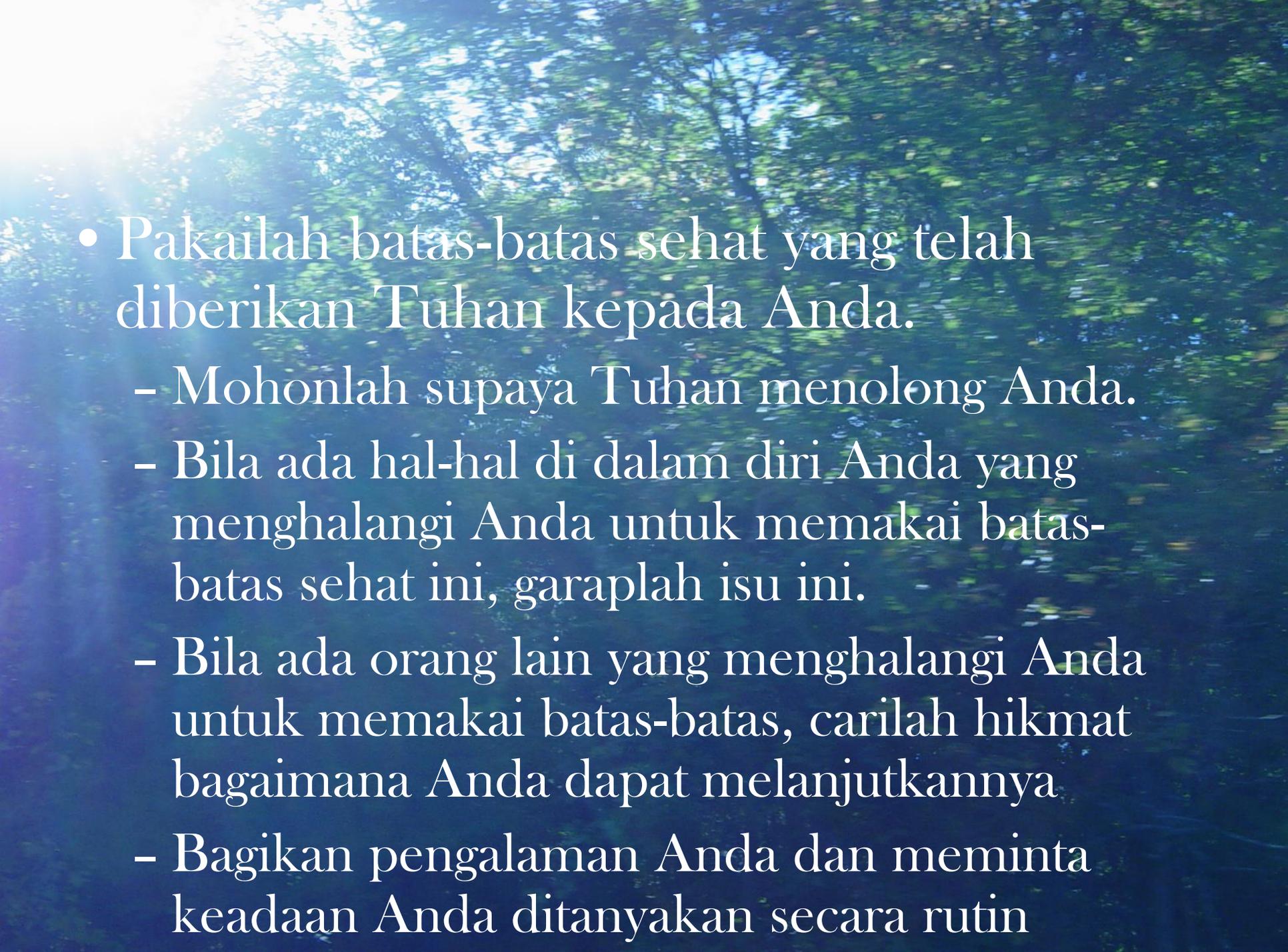
Langkah-langkah untuk  
mengembangkan batas-batas sehat:

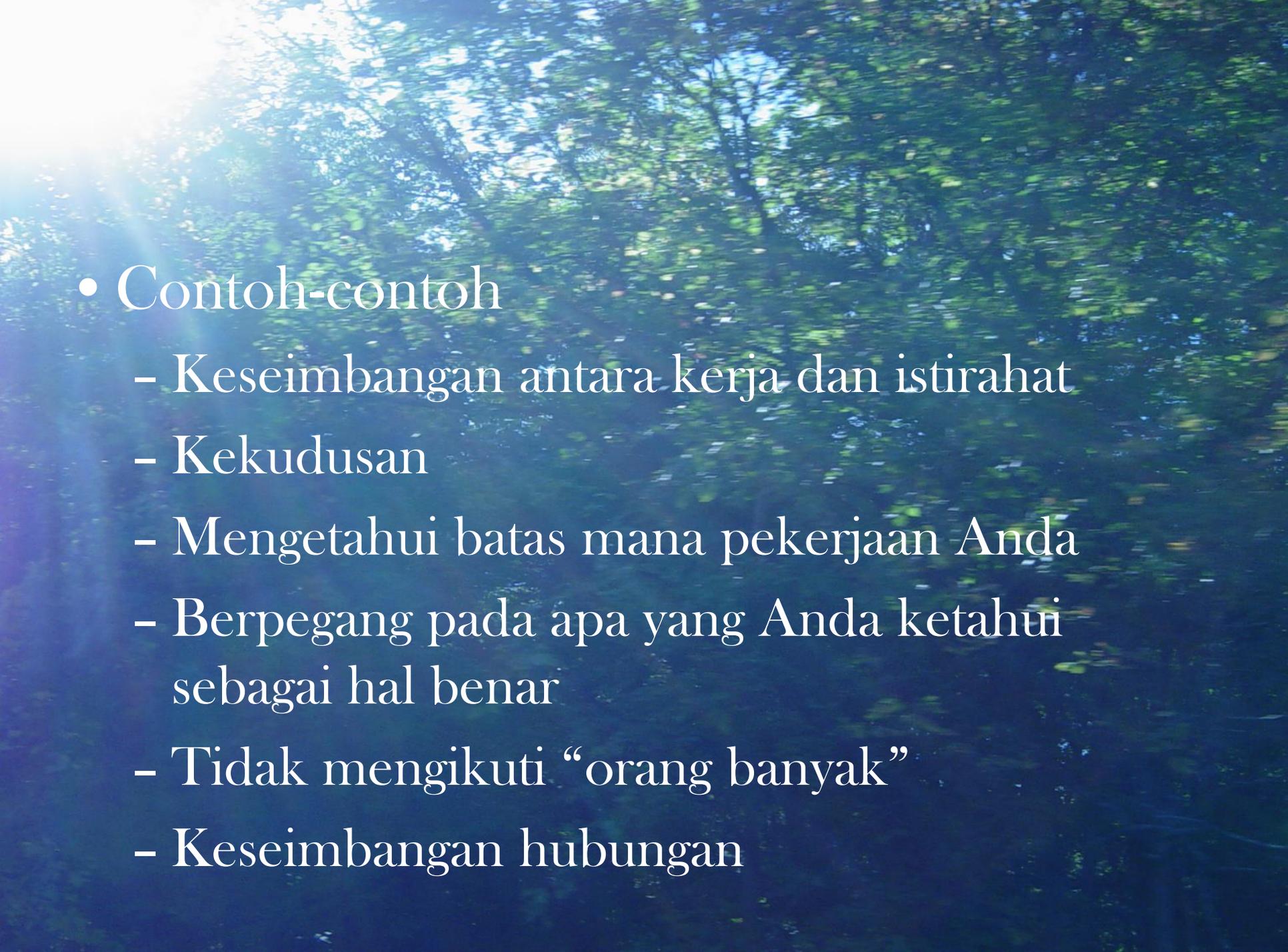
*(Carilah batas-batas sehat sebelum Anda  
melibatkan diri dalam suatu situasi)*

- Carilah batas-batas yang bagaimana yang sesuai
- Pakailah batas-batas sehat

**K: Carilah, Pakailah**

- 
- Carilah batas-batas yang bagaimana yang sesuai untuk kondisi Anda:
    - Carilah firman Tuhan untuk prinsip-prinsip yang relevan.
    - Tanyalah kepada pengikut Yesus yang sudah dewasa rohani yang mengerti kondisi Anda.
    - Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda mengetahui batas-batas sehat untuk situasi Anda.
    - Serahkanlah hasil interaksi Anda 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 Anda dapat melanjutkannya
    - Bagikan pengalaman Anda dan meminta keadaan Anda ditanyakan secara rutin

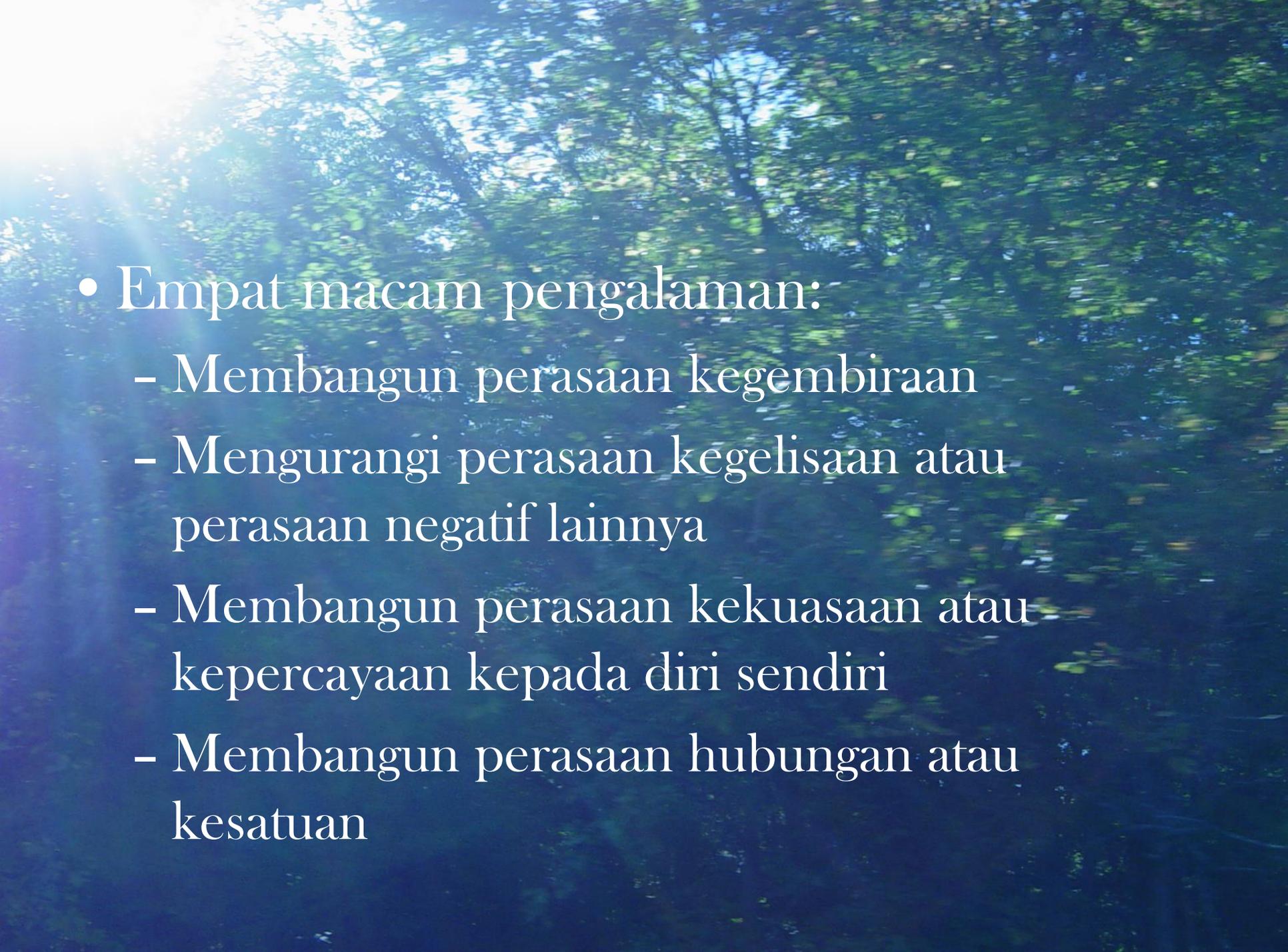


- Contoh-contoh

- Keseimbangan antara kerja dan istirahat
- Kekudusan
- Mengetahui batas mana pekerjaan Anda
- Berpegang pada apa yang Anda ketahui sebagai hal benar
- Tidak mengikuti “orang banyak”
- Keseimbangan hubungan

# Ketagihan

- Penjelasan
- Tahap-tahap yang sering terjadi
- Empat macam pengalaman
- Tiga hal yang perlu digarap
- Mengatasi masalah ketagihan adalah proses

- 
- Empat macam pengalaman:
    - Membangun perasaan kegembiraan
    - Mengurangi perasaan kegelisaan atau perasaan negatif lainnya
    - Membangun perasaan kekuasaan atau kepercayaan kepada diri sendiri
    - Membangun perasaan hubungan atau kesatuan

- Tiga hal yang perlu digarap untuk mengatasi ketagihan:
  - Perasaan-perasaan negatif yang mendasarkannya.  
Perasaan negatif itu berasal dari:
    - Pola keluarga yang tidak sehat (penyelewengan fungsi)
    - Trauma
  - Ketagihan kimia
  - Tekanan dari masyarakat



## POLA PIKIR KETAGIHAN

Kepercayaan Dasar yang Merusak:

- Tidak berharga
- Tidak layak dikasihi
- Sendirian
- Getaran hati berpengaruh kimia

## AKAR KETAGIHAN

1. Pola keluarga yang tidak sehat (penyelewengan fungsi)
2. Trauma pribadi
3. Masyarakat yang ketagihan

## POLA HIDUP KETAGIHAN



## KEDOK KETAGIHAN

- Rasa malu
- Penyangkalan
- Menipu diri sendiri
- Melempar kesalahan

## ⌘ [ kunci] menggarap ketagihan:

- Perasaan, Pola keluarga, Tekanan masyarakat
- Pola pikir (pola kurang sehat – menundang Tuhan menyatakan pandangan pada awalnya), Pola hidup, Akar, Kedok
- Proses, Melatih dan menggarap bersama Tuhan sampai benar-benar diatasi.

## Langkah-langkah *husus* untuk menggarap ketahihan pornografi:

- Mengetahui segala sesuatu dalam diri Anda yang turut membentuk keputusan untuk melakukan dosa ini. Menggarapnya.
- Memohon supaya Tuhan menunjukkan semua keinginan-keinginan yang palsu (yang tidak benar) yang Anda telah memilih untuk mengikuti. Menggarap semuanya bersama Tuhan.

## Langkah-langkah *khusus* untuk menggarap ketahihan pornografi:

- Menggarap perasaan malu yang berkaitan
- Berhubungan secara sehat dengan Tuhan
- Berhubungan secara sehat dengan orang lain
- Membangun pola sehat
- Bagikan pengalaman Anda dengan orang lain.  
Mintalah supaya orang itu menanyakan keadaan  
Anda secara rutin.

## Bertanya kepada Tuhan mengenai hubungan Anda denganNya:

- Adakah gangguan dalam hubungan Anda dengan Tuhan?
- Apakah hubungan itu terasa intim?
- Apakah Anda mengetahui bahwa Tuhan mendengar dan menjawab doa Anda?
- Menggarap semua isu-isu.

# Bertanya kepada Tuhan mengenai hubungan Anda dengan orang lain:

- Apakah Anda mengetahui bagaimana membangun hubungan sehat dengan orang lain?
- *Pertanyaan khusus untuk laki-laki:* Apakah Anda mengetahui bagaimana membangun hubungan sehat dengan seorang perempuan?

K [ kunci] menggarap ketagihan pornografi:

- Ketagihan
- Keinginan palsu
- Perasaan malu
- Hubungan-hubungan
- Pola sehat
- Pertanggungjawaban

# Langkah-langkah khusus untuk mengganti kutuk keluarga dengan berkat Tuhan:

- Mengetahui masa-masa penting dalam hidup Anda :
  - Ketika Anda merasa diberkati oleh orang tua atau anggota keluarga lain yang penting.
    - Terima berkat ini dalam nama Yesus.
  - Ketika Anda merasa dikutuk atau tidak menerima berkat dari orang tua atau anggota keluarga lain yang penting.
    - Memohon supaya Tuhan mengubahnya menjadi suatu berkat.
- **K:** Terima berkat, Kutuk diubah menjadi suatu berkat

