

## Doa Keutuhan – Rencana untuk 1 Hari (6 jam)<sup>1</sup>

©2014 Freedom for the Captive Ministries

Semua ayat Alkitab dari Terjemahan Baru © Lembaga Alkitab Indonesia (Indonesian Bible Society), 1994

Boleh dikopi untuk pemakaian pribadi. Tidak untuk diperdagangkan.

**Sesi 1. Bahan pokok. (1 ¼ jam)** 9:30-10:45 (Jam 9:00 memulai dgn puji-pujian.)

**SAMBUNGAN (Jumlah 18 menit)**

- 1) Buka dalam **doa**. (2 menit)
- 2) **Berkenalan** – nama dan hasil apa yang diharapkan dari training ini? (5 menit)
- 3) Cerita: **pengalaman konseling** dan *membandingkan* dengan doa keutuhan. (2 menit)
- 4) Ada **banyak macam doa**. Doa pemulihan dan pemuridan *salah-satunya*. Doa ini bisa sangat menolong untuk orang yang dalam kemacetan bagian emosi atau kerohanian. (1 menit)
- 5) **Pengalaman saya** – banyak orang suka curhat kepada saya. Saya mendoakan, tetapi tidak ada perubahan. Saya merasa kuasa Tuhan jauh lebih hebat daripada hasil yang saya alami. Dgn prinsip doa keutuhan ada banyak buah dalam diri sendiri saya dan banyak orang lain. Yesaya 61:1-4 (2 menit)
- 6) **Garis besar training ini (1 menit)**
  - a) **Tujuan:** Peserta mengerti dan melatikan langkah dasar doa keutuhan.
  - b) **Pagi:** mainan peran yang tidak memakai prinsip doa keutuhan, prinsip dasar, mainan peran yang memakai prinsip doa keutuhan, waktu istirahat, latihan, pertanyaan
  - c) Makan siang
  - d) **Siang:** Aplikasi ke beberapa isu, waktu istirahat, latihan, pertanyaan, tindak lanjut.
- 7) **Mainan Peran (yang tidak memakai prinsip doa keutuhan): (5 menit)**

Djohan: Kemarin, waktu saya pulang, istri saya berteriak-teriak keras karena saya terlambat. Dia marah sekali karena saya lupa menelepon dia untuk mengasihrahkannya. Saya ikut marah dan bicara keras kepada dia. Sampai sekarang kami sama sekali tidak berbicara lagi satu sama lainnya. Sulit sekali hidup bersama dia!

Muliono: Apakah Bapak masih marah waktu mau tidur?

D: Ya, dan saya marah sampai sekarang!

M: Sebaiknya lepaskan rasa marah sebelum tidur.

D (kelihatan malu): Ya, benar. Tapi sulit.

M: Sekarang Anda harus cepat minta maaf kepada ibu. Jangan lagi bicara keras kepada dia.

D (mengangguk kepala): OK. Terima kasih atas pertolongannya.

---

<sup>1</sup> Warna hitam – bahan peserta, **Warna biru** – catatan fasilitator, **Warna ungu** – perkiraan waktu

## 8) **Pertanyaan dan penjelasan mainan peran**

- a) Kalau seandainya anda dalam posisi Djohan, bagaimana perasaan anda?  
[Djohan, bagaimana perasaan anda?] Apakah Anda pernah mengalami situasi seperti yang dialami oleh Djohan?
- b) **Hasil:** Djohan tidak minta maaf kepada istrinya. Sekarang dia malu bertemu Muliono lagi. Djohan merasa sendirian dan bahwa tidak ada orang yang mengerti masalahnya.
- c) Kalau seandainya anda dalam posisi Muliono, bagaimana perasaan anda?  
[Muliono, bagaimana perasaan anda?] Apakah Anda pernah mengalami situasi seperti yang dialami oleh Muliono?
- d) Soal-soal apa yang menurut anda mungkin perlu digarap dalam hidup Djohan?
- e) **Latar belakang:** Sebenarnya istri Djohan tidak berteriak, hanya wajahnya kelihatan kecewa. Hal ini memicu penyalahgunaan Djohan oleh ayahnya waktu Djohan masih kecil. Ayahnya sering berteriak-teriak dan memukul-mukuli Djohan dengan kelibihan. Setiap kali Djohan melihat wajah istri kecewa, rasa takut kepada ayahnya dipicu, karena wajah ayah Djohan sering kelihatan kecewa pas sebelum dia menjadi marah dan memukul Djohan. Waktu Djohan melihat wajah istri kecewa, dia takut, lalu cepat marah. Djohan memakai amara untuk mencoba melindungi dirinya sendiri. Istri Djohan merasa takut kepada Djohan dan disalahgunakan oleh Djohan.

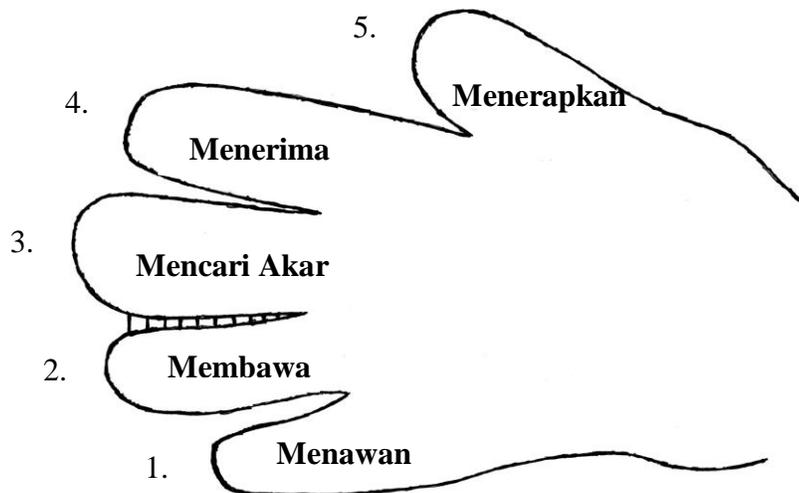
Sekarang kita lihat **BAHAN POKOK. (Jumlah 35 menit)**

### **Pengantar - (10 menit)**

- 1) Pengikut Yesus sudah
  - a) diberikan **kebebasan** dari kuasa dosa. *Roma 6:3-13.*
  - b) diberikan **hati baru**. *Yehezkiel 36:26.*
  - c) mempunyai Roh Kudus di dalam dan Dia suka **berkomunikasi** dengan kita. *Yohanes 14:16-17, 26; 15:26; 16:13-15.*
  - d) Diberikan warisan luar biasa:
    - i) **Sukacita** yang tak bisa terkatakan *1 Petrus 1:8-9*
    - ii) **Harapan** yang hidup *1 Petrus 1:3*
    - iii) **Hubungan** erat dengan Tuhan. *Yohanes 17:21* “*supaya mereka semua menjadi satu, sama seperti Engkau, ya Bapa, di dalam Aku dan Aku di dalam Engkau, agar mereka juga di dalam Kita, supaya dunia percaya, bahwa Engkaulah yang telah mengutus Aku.*”
    - iv) banyak lainnya. *Ephesus 1 dan lain-lain.*

- 2) Pengikut Yesus *masih* dalam **proses**.
- a) 2 Korintus 3:18b *“Dan kita semua mencerminkan kemuliaan Tuhan dengan muka yang tidak berselubung. Dan karena kemuliaan itu datangnya dari Tuhan yang adalah Roh, maka kita **diubah menjadi serupa dengan gambar-Nya, dalam kemuliaan yang semakin besar.**”*
  - b) Matius 12:33 *“Jikalau suatu pohon kamu katakan baik, maka baik pula buahnya; jikalau suatu pohon kamu katakan tidak baik, maka tidak baik pula buahnya. Sebab dari buahnya pohon itu dikenal.”* Bahasa Yunani sebenarnya berarti **“Buatlah pohon itu menjadi baik, supaya buahnya baik.”** Bahasa Inggris diterjemahkan begitu: *“Either **make** the tree good...or **make** the tree bad...”*
  - c) Kalau buah kurang bagus, melihat **akarnya**. Matius 12:35 *“Hai kamu keturunan ular beludak, bagaimanakah kamu dapat mengucapkan hal-hal yang baik, sedangkan kamu sendiri jahat? Karena yang diucapkan mulut meluap dari hati. **Orang yang baik mengeluarkan hal-hal yang baik dari perbendaharaannya yang baik dan orang yang jahat mengeluarkan hal-hal yang jahat dari perbendaharaannya yang jahat.**”*
  - d) Cara pikir kita belum sempurna. Beberapa contoh sebabnya adalah:
    - i) masalah **keterunan**
    - ii) masalah **kutuk**
    - iii) masalah karena memilih **dosa**
    - iv) masalah lain dengan cara pikir (seperti “Saya harus melindungi diri sendiri.”)
- 3) Kita berada dalam **peperangan rohani**. *Ephesus 6:12. Kita dicobai oleh pikiran yang tidak sesuai dengan kebenaran Allah. Mungkin dari tabiat lama kita, atau dari dunia, atau dari iblis.*
- a) Satu cara untuk berjuang adalah (hl 4):
    - i) **Menawan** (menyadari) perasaan, pikiran dan tindakan Anda yang negatif
    - ii) **Membawa** hal-hal ini kepada Allah dan meminta-Nya untuk menyatakan suatu ingatan yang berhubungan dengannya, dari masa lampau yang dekat
    - iii) **Mencari Akar**: Meminta Allah untuk menyatakan akar, yaitu pertama kali (atau pola) Anda berpikir, merasa dan/atau bertindak dengan cara ini
    - iv) **Menerima** pandangan-Nya, pertama-tama di akar masalah, bila ada akar
    - v) **Menerapkan** pandangan ini dalam hidup sehari-hari.
- K [kunci]: Menawan, Membawa, Mencari Akar, Menerima, Menerapkan**  
**5 Langkah Dasar. Catatan:** Lain dari menyembunyikannya atau berpura-pura tidak ada.

- 4) Kalau sukacita kita **hilang** atau kalau ada pikiran atau tindakan tidak sehat, itu suatu tanda ada sesuatu yang perlu kita garap. (mencari sebabnya)
- a) Misalnya, mungkin ada **anak panah** yang masuk ke hati atau pikiran kita. Mungkin anak panah masuk melalui lobang dalam perlengkapan senjata kita. Kalau begitu, itu kesempatan untuk pemulihan. Is 54:11-17. Baik kalau kita **menawan** akibatnya, **membawa** kepada Tuhan dan tanya akarnya (**mengapa**), **menerima** pandangan (kebenaran) Tuhan disitu, dan **menerapkan** dalam kehidupan sehari-hari. Ini akan menolong orang untuk berjalan dalam kemenangan (dan menambah berjalan dengan sempurna). Kalau jatuh, itu tanda ada lagi yang perlu digarap bersama Tuhan.
- b) **Misalnya**: ada tikus di rumah. Kalau dibiarkan dan mencoba bertindak seperti tidak ada tikus, masih akan ada dan masih akan merusak, walaupun tidak kelihatan. Tetapi kalau mengakui ada tikus, dapat cari jalan untuk menawan atau membunuh – seperti sediakan racun atau alat penangkapan. Jadi, kalau ada masalah, lebih baik diketahui dan diakui supaya dapat diatasi bersama Yesus.
- 5) **Gambar tangan** dan menjalani 5 langkah pokok. (hl 5) (1 menit)



- 6) **Langkah pokok untuk menggarap luka batin berdasarkan keyakinan salah:** (ada cara yang beda untuk perasaan tidak enak berdasarkan keyakinan benar (Sesi 2) (5 menit, termasuk mengulangi dan contoh)
- a) **Menawan** pemicu: perasaan **negatif**, tindakan dan/atau pikiran yang tidak sehat.
  - b) **Membawa** hal-hal ini kepada Allah dan meminta-Nya untuk menyatakan suatu ingatan yang berhubungan dengannya, dari masa lampau yang dekat
  - c) **Mencari Akar:** Meminta Allah untuk menyatakan akar, yaitu pertama kali (atau pola) Anda berpikir, merasa dan/atau bertindak dengan cara ini
    - i) **Perasaan** negatif (yang berkaitan dengan pemicu)
    - ii) **Ingatan** (baru, lalu sesungguhnya atau serupa).
    - iii) **Keyakinan salah** dalam ingatan (**keyakinan ini merasa benar, bisa tercampur dengan yang sungguh-sungguh benar**)
 

**K: Perasaan, Ingatan, Keyakinan salah**
  - d) **Menerima** pandangan Tuhan. Hasil damai dan bersukacita.
  - e) **Menerapkan.** Berjalan dengan sukacita.
- K: Menawan, Membawa, Mencari akar (Perasaan, Ingatan, Keyakinan salah), Menerima, Menerapkan**

- 7) Contoh: **Langkah-langkah untuk menggarap luka batin berdasarkan keyakinan salah:**
- a) Doa pembukaan hl. 50
  - b) **Menawan** pemicu: perasaan negatif, tindakan dan/atau pikiran yang tidak benar.
 

Contoh: Saya selalu akan gagal.

    - i) Memohon supaya Tuhan menunjukkan perasaan negatif yang berkaitan dengan pemicu itu. **Putus asa.**
    - ii) Memohon supaya Tuhan menunjukkan peristiwa yang baru terjadi yang memicu perasaan negatif itu. **Bos saya menkritik pekerjaan saya.**
    - iii) Memohon supaya Tuhan menunjukkan pikiran/keyakinan dalam peristiwa itu.
 

Saya selalu akan gagal.
  - c) **Membawanya kepada Tuhan dan mencari akarnya:**
    - i) **Perasaan** negatif
      - (1) Merasakan dan memikirkan (sejauh mana Tuhan inginkan) perasaan negatif dan pikiran/keyakinan itu. **Putus asa. Saya selalu akan gagal.**
    - ii) **Ingatan** (sesungguhnya atau serupa)
      - (1) Memohon supaya Tuhan memunculkan saat pertama kali (atau saat kunci atau kebiasaan) Anda merasa seperti itu. **Waktu saya kecil bapak saya sering menkritik hasil pekerjaan saya. Suatu hari saya membuat sesuatu. Dia melihat, terus berkata "Gagal terus."**

iii) **Keyakinan salah** dalam ingatan

(1) Memohon supaya Tuhan menunjukkan semua keyakinan salah (atau isu-isu lain yang perlu digarap) dalam ingatan pertama/kunci/kebiasaan. **Saya selalu akan gagal. Lebih baik tidak berusaha.**

d) **Menerima** pandangan Tuhan:

(1) Merasakan dan memikirkan (sejauh mana Tuhan inginkan) perasaan negatif dan pikiran/keyakinan yang ada dalam ingatan ini.

(2) Memohon supaya Tuhan memasukkan kebenarannya ke dalam ingatan itu. **(Mungkin melalui ayat, pikiran, gambar, suara, atau bentuk lain.) Phil 4:13 “Segala perkara dapat ku tanggung di dalam Dia yang membuat kekuatan kepada ku.” Berusaha bersama Tuhan. Dia penolong.**

(3) Menguji apakah semua yang diterima sesuai dengan Firman Tuhan (supaya tidak tertipu oleh iblis), lalu menerima semua kebenaran Tuhan. **benar**

(4) Memohon supaya Tuhan mengungkapkan kalau ada sesuatu dalam ingatan yang belum beres. Mungkin ada orang yang perlu diampuni, sumpah kurang sehat yang perlu dipatahkan, atau isu lain. Melakukan semua yang Tuhan tunjukkan. **Mengampuni ayah, masalah sumpah (rencana untuk belajar isu ini dalam sesi 3)**

(5) Mengikuti proses ini sampai semua bagian dalam ingatan ini dirasakan berdamai. **Sedih**

(6) Menerima pandangan Tuhan dalam peristiwa yang memicu perasaan negatif. **Hanya sedikit dalam hasil pekerjaan saya yang sebenarnya perlu diperbaiki. Saya mampu. ☺**

e) **Menerapkan:**

(1) Memohon supaya Tuhan mengungkapkan bagaimana kebenarannya diterapkan dalam kehidupan sekarang dan seterusnya. **Kerja sama dengan Tuhan. Hafalkan Phil 4:13. Serahkan hasil pekerjaan ke tangan Tuhan.**

f) **Meneruskan:**

(1) Bertanya kepada Tuhan apa yang Dia ingin lakukan berikutnya. Ikutilah Dia ke ingatan lain, perasaan negatif lain, atau isu lain, dan garaplah bersama Dia.

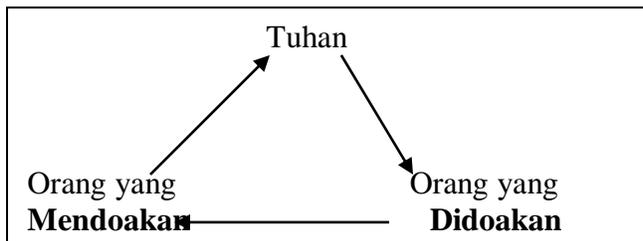
g) **Bersyukur**

h) Doa penutup **(hl 55)**

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

**Catatan:** (1) Hal pertama yang muncul dalam pikiran biasanya hal yang perlu ditawan. (2) Menawan dan memohon sesuatu. (3) Berterimakasih terus.

- 8) **Perubahan paradigma** dan prinsip dasar untuk yang melayani: (5 menit)
- Mendengar suara Tuhan **langsung** mengenai masalah dll – (bukan melalui orang lain) Jn 10:27 “dombaKu mendengar suara Ku”
  - Menolong orang lain untuk mendengar suara Tuhan **langsung**, sehingga mereka bertumbuh dalam hubungan bersama Tuhan dan cara mendengar suaraNya
  - Menawan pikiran** dan mengarapnya (termasuk perasaan dan dasar tindakan) – di dalam diri sendiri, dan untuk memilih apa yang didoakan seterusnya
  - Doa 3-arah (hl 5)**



↑ **Perasaan** (misalnya dalam ingatan)  
**Keputusan** (seperti mengampuni)  
**Permohonan** (seperti meniadakan sumpah negatif)

Catatan: ↑Juga ada waktu cocok untuk orang yang didoakan berdoa dengan suara, termasuk: (1) **Memutuskan sesuatu** (seperti mengampuni orang) (2)

**Permohonan supaya Tuhan memutuskan sesuatu atau memulihkan sesuatu** (seperti meniadakan sumpah negative atau memutuskan ikatan takut dan mengganti dengan ikatan kasih) dan, kalau mereka ingin, (3) **Curhat kepada Tuhan** mengenai emosi dalam ingatan.

← Orang yang didoakan menjelaskan ke orang yang mendoakan (1) apa yang Tuhan lakukan (yang muncul dalam benak mereka, mungkin Tuhan menyatakan sesuatu, dll.), (2) Perasaan yang berkaitan dengan ingatan, dan, kalau mereka mau, (3) Apa yang terjadi dalam ingatan. (*Biar mereka yang mendoakan tahu apa yang perlu ditawan dalam doa.*)

↑ Orang yang mendoakan berdoa dengan suara kepada Tuhan untuk memohon supaya Tuhan (1) menjelaskan, (2) mengingatkan, (3) mengasih pandangan, (4) melakukan sesuatu seperti memutuskan atau memulihkan sesuatu, dll.

- Tuhan** yang memimpin (bukan kita!). Kita menyerahkan semuanya, termasuk waktu dan hasil doa ini.
- Kita **bermitra** dengan Tuhan dan belajar:
  - Berdiam** dan
  - Mendengar - Kepada Tuhan; Kepada orang yang didoakan** – untuk apa yang perlu ditawan **dalam doa**.
- Rendah hati:** ↔ (sejajar) bukan ↓ (atas ke bawah).
- Jangan membuka rahasia!** (kalau Anda sulit menjaga ini, garaplah!)

- 9) Kurang sesuai dengan prinsip doa ini adalah (1 menit):
- Menasihati langsung (tidak berdoa dulu)**
  - Menyuruh langsung (seperti dengar suara Tuhan untuk orang yang didoakan)**
  - Membuka Alkitab langsung dan mengajar**
  - Doa **permohonan biasa**.

**Mainan Peran - Bagian 1: (10 menit)**

Ella: Kemarin saya mampir di rumah Ibu Su untuk memberikan kue khusus yang saya masak untuk dia. Dia menerimanya dan berterimakasih, lalu kami ngobrol di luar rumahnya sekitar 5 menit. Lalu dia bilang bahwa dia harus ke dalam untuk sesuatu, dan saya pergi. Saya sangat marah terhadap dia! Saya habiskan banyak waktu untuk memasak kue itu, tetapi dia tidak punya waktu sedikitpun untuk saya! Tadi malam saya terlalu marah untuk tidur!

Lilis: Kasihan! Itu pasti sulit sekali untuk Ella. Apakah Ella ingin berdoa bersama sekarang mengenai masalah itu?

Ella: Ya, saya mau.

Lilis: “Kalau Ella setuju, saya ingin berdoa memakai cara doa 3 arah: Saya akan doa secara singkat untuk doa pembukaan. Lalu saya akan memohon supaya Tuhan menyatakan sesuatu kepada Ella. Lalu Ella tolong memberitahu saya sebanyak Ella mau mengenai apa yang Tuhan nyatakan atau ingatkan kepada Ella. Lalu saya akan berdoa lagi, dan kita terus berdoa dengan cara begitu. Ella berfokus terhadap *mendengar* apa yang Tuhan ingin bicarakan dan terhadap apa saja yang muncul dalam pikiran. Ella tidak usah memikirkan apa yang baik didoakan. Apakah mau coba memakai cara doa ini untuk sebentar?”

Ella: “Mau.”

Lilis: “Tuhan, kami berterima kasih karena kami bisa datang kepada Mu dengan semua masalah dan pergumulan. Kami datang kepada Mu sekarang sambil membawa masalah Ella dengan Su. Kami memohon supaya Tuhan memimpin waktu doa ini, dan melakukan semua yang Tuhan ingin lakukan dalam waktu doa ini. Kami memohon supaya Tuhan mengingatkan Ella akan semua yang Tuhan ingin dia ingatkan, dan supaya Tuhan nyatakan kepadanya semua yang Tuhan ingin nyatakan.

Tolong penuhi dengan Diri-Mu setiap orang yang hadir disini dan tempat ini yang dipakai untuk berdoa. Tolong mengelilingi kami dengan damai-Mu dan perlindungan-Mu. Tolong menyingkirkan semua kuasa kegelapan supaya tidak menghalangi proses ini. Dalam nama Yesus, kami mengikat semua roh jahat dan perintakkannya untuk menyingkir sementara Tuhan bekerja. Terima kasih Tuhan Engkau hadir disini, terima kasih atas segala sesuatu yang Tuhan akan lakukan. Kami mengasihi Engkau, Tuhan. Tolonglah kami supaya kami terus-menerus bertumbuh dalam kasih dari Engkau.

Tuhan, kami memohon sekarang supaya Tuhan mengingatkan Ella terhadap hal apa pun yang Tuhan ingin dia ingatkan, mengenai masalah kemarin dengan Su. [Tunggu sekitar 30 detik. Kalau Ella belum berkata apa-apa, tanyakan apa yang Tuhan nyatakan – atua apa yang Ella pikirkan – khususnya hal pertama yang muncul dalam pikiran Ella sesudah Lilis berdoa tadi. Juga perhatikan bahasa tubuh Ella.]

Ella: Saya diingatkan bahwa saya semangat sekali berencana memberikan kue itu kepada Su. Sepanjang waktu saya memasak kue itu, saya memikirkan betapa senang banget Su akan merasa waktu menerima kue itu. (Dia sering memberitahu saya bahwa dia sangat suka kue coklat saya.) Waktu dia kelihatan tidak bersemangat menerima kue itu, saya langsung merasa marah sekali.

Lilis: Tuhan, kami berterima kasih atas kado khusus yang Ella buat untuk Su. Sekarang kami membawa kepada Engkau rasa semangat Ella waktu membawa kue itu kepada Su, dan memohon agar Tuhan menyatakan bagaimana perasaan Ella waktu Su kelihatan tidak bersemangat seperti diharapkan Ella waktu menerima kue itu. Tolong nyatakan kepada Ella bagaimana perasaannya pas sebelum dia menjadi marah – mungkin ada perasaan seperti sakit hati, frustrasi, takut atau malu. [Tunggu sekitar 30 detik. Kalau Ella belum berkata apa-apa, tanyakan apa yang Tuhan nyatakan – atau apa yang Ella pikirkan –khususnya hal pertama yang muncul dalam pikiran Ella sesudah Lilis berdoa tadi. Juga perhatikan bahasa tubuh Ella.]

Ella: Saya merasa *kecewa* karena saya berharap dia akan senang sekali menerima kue itu – dan sebab saya ingin bermain selama waktu yang panjang bersama dia – bukan hanya memberikan kado dan segera pergi. Saya merasa *sakit hati* sebab saya kerja keras untuk membuat kue itu untuk dia, tapi dia tidak ada waktu untuk saya. Saya merasa *frustrasi* karena dia tidak melihat dalam dusnya. Saya juga merasa *takut* dia kurang begitu senang berteman dengan saya.

Lilis: Tuhan, kami berterima kasih karena Engkau sudah mengingatkan Ella mengenai hal-hal ini. Sekarang kami memohon supaya Engkau menolong Ella untuk merasakan sebentar (dalam hadirat-Mu) apa yang dia rasakan saat peristiwa ini terjadi – *kecewa* sebab Su tidak kelihatan senang dengan kuenya, dan sebab Ella tidak berkesempatan bermain lama dengan Su, *sakit hati* sebab Ella sudah bekerja keras dan Su tidak ada waktu menikmati hasilnya dengan dia, *frustrasi* karena Su belum membuka kuenya waktu Ella pergi, dan *takut* bahwa mungkin Ella kurang senang berteman dengan Ella. [Tunggu sekitar 10 detik. Perhatikan bahasa tubuh Ella.]

Tuhan, sementara Ella merasa dan memikirkan hal-hal ini sebentar dalam hadirat-Mu sejauh Engkau inginkan, tolong nyatakan kepadanya pertami kali dia merasa seperti itu. Mungkin waktu Ella kecil ada peristiwa yang mirip, atau pola kebiasaan yang terasa seperti ini. [Tunggu sekitar 20 detik. Kalau Ella belum berkata apa-apa, tanyakan apa yang Tuhan nyatakan – atau apa yang Ella pikirkan – khususnya hal pertama yang muncul dalam pikiran Ella sesudah Lilis berdoa tadi. Juga perhatikan bahasa tubuh Ella.]

Ella: Waktu saya kecil, saya sering merasa seperti itu dengan ibu saya. Sekarang saya masih sering merasa begitu dengan ibu saya. Itu memang suatu pola biasa dalam kehidupan saya.

Lilis: Tuhan, kami berterima kasih Engkau telah menyatakan pola ini kepada Ella. Kalau ada ingatan penting (atau beberapa ingatan yang mirip) mengenai pola ini yang Tuhan ingin Ella ingat sekarang, tolonglah dia untuk mengingat ingatan-ingatan itu sekarang. Kalau tidak ada ingatan khusus, tolonglah Tuhan berbicara mengenai pola ini dalam kehidupan Ella. [Tunggu sekitar 5 detik. Kalau Ella menceritakan ingatan, dengarlah. Kalau Ella diam saja, teruskan dengan yang berikut ini.]

Tolonglah Ella sekarang untuk merasakan dan memikirkan (sejauh Tuhan inginkan) apa yang dia rasakan dan pikirkan dalam ingatan-ingatan atau pola ini dengan ibunya. [Tunggu sekitar 10 detik. Perhatikan bahasa tubuh Ella.]

Sambil Ella memikirkan dan merasakan sebentar apa yang dia pikirkan dan rasakan dalam ingatan-ingatan atau pola ini, hamba memohon agar Tuhan menyatakan pandangan-Mu dalam ingatan-ingatan atau pola ini kepada Ella. Tolong nyatakan dimana Engkau berada waktu

ingatan ini terjadi, dan bagaimana pandangan-Mu. [Tunggu sekitar 20 detik. Kalau Ella belum berkata apa-apa, tanyakan apa yang Tuhan nyatakan – atau apa yang Ella pikirkan – khususnya hal pertama yang muncul dalam pikiran Ella sesudah Lilis berdoa tadi. Juga perhatikan bahasa tubuh Ella.]

Ella: Tuhan menyatakan bahwa saya merasa sangat sendirian waktu saya kecil. Ibu saya sering memalukan saya di depan teman-teman saya, khususnya kalau saya coba melakukan sesuatu yang baik untuk menyenangkan salah satu dari mereka. Lalu Tuhan menyatakan bahwa waktu itu Dia berada bersama saya, dan sebenarnya saya tidak sendirian. Dan Tuhan berkata bahwa Dia selalu berada dengan saya dan tidak akan meninggalkan saya. Saya tidak perlu takut seseorang kurang senang menemani saya, karena Tuhan sangat mengasihi saya dan akan memelihara saya.

Lilis: Tuhan, kami berterima kasih Engkau telah menyatakan kebenaran ini kepada Ella. Kami berterima kasih bahwa Engkau telah memilih dia untuk menjadi anak-Mu, sebelum dunai diciptakan (Efesus 1:4). Kami juga berterima kasih karena Engkau mengasihi Ella dengan kasih yang tidak akan berhenti, dan karena Engkau tidak pernah akan meninggalkan dia. [Tunggu sekitar 5 detik.]

Tuhan, kami memohon supaya Engkau menyatakan kepada Ella apakah ingatan-ingatan atau pola ini sekarang merasa aman atau kalau masih ada sesuatu lagi yang perlu digarap mengenai ingatan-ingatan atau pola ini.

Ella: Saya merasa sedih, karena bertahun-tahun sejak saya kecil, saya merasa terbuang karena masalah ini. Saya juga sangat kecewa mengenai banyak hal. Dan Tuhan juga menjelaskan kepada saya bahwa saya perlu mengampuni ibu saya.

Lilis: Tuhan, kami membawa kepada-Mu kesedihan Ella karena bertahun-tahun sejak masa kecil dia merasa terbuang karena masalah ini. Kami berterima kasih bahwa Engkau menanggung kesengsaraan kami (Yesaya 53:4b). Tolonglah Ella untuk merasa sekarang, untuk sebentar dalam hadirat-Mu, sejauh mana Tuhan inginkan, perasaan sedihnya. [Tunggu sekitar 5 detik. Perhatikan bahasa tubuh Ella.]

Tuhan, sementara Ella merasakan perasaan sakit hati, sedih, dan kecewa ini, kami memohon supaya Tuhan mengambil bebannya. Tolonglah dia untuk memberikan bebannya kepada-Mu. Terima kasih bahwa Yesus telah disalibkan untuk kami, dan Engkau ingin menanggung rasa berat kami, dan terima kasih atas kuasa-Mu yang begitu besar, yang bekerja di dalam kehidupan kami (Efesus 1:19-20). [Tunggu sekitar 10 detik. Perhatikan bahasa tubuh Ella. Lalu bertanya kepadanya bagaimana perasaan dia sekarang.]

Ella: Saya merasa lebih tenang, tetapi saya tahu saya harus mengampuni ibu saya. Tetapi sudah sering saya coba mengampuninya dan merasa tidak mampu.

Lilis: Terimakasih Tuhan atas semua yang Tuhan lakukan dalam doa ini. Tolonglah Ella supaya hari-demi-hari dia menerapkan kebenaran yang Tuhan menyatakan dalam doa ini. Saya juga memohon supaya Tuhan melindungi semua bagian kepribadian Ella yang masih dalam proses, sampai dia dipulihkan, dan supaya Tuhan mempercepatkan hari pemulihannya. Kami mengusir semua roh jahat yang dulu berkaitan dengan isu-isu yang digarap. Dan kami meminta agar Tuhan melindungi semua orang yang telah terlibat dalam doa ini. NamaMu dimuliakan! Dalam nama Jesus, Amin.

**Pertanyaan: (5 menit)**

- Kalau seandainya anda dalam posisi Ella, bagaimana perasaan anda? [E, bagaimana perasaan anda?]
- Kalau seandainya anda dalam posisi Lilis, bagaimana perasaan anda? [L, bagaimana perasaan anda?]
- Soal-soal apa yang menurut anda mungkin digarap dalam hidup E?

**Waktu istirahat (10-15 menit) 10:45-11:00**

**Sesi 2. Latihan. (1 jam) 11:00-12:00**

**Mengulani 5 langkah dasar + 3.**

Garaplah masalah **belunggu keturunan** bersama (hl 8-9). (10 menit)

- 1) Menjelaskan sebentar **Langkah-langkah untuk kebebasan dari belunggu keturunan.**
- 2) Langkah Inis **Keterlibatan dari Belunggu Keturunan:**
  - a) Mengenali dari hal apa saja Anda ingin dibebaskan.
  - b) Memohon supaya Tuhan mengampuni dan melindungi Anda.
- 3) Mengikuti langkah-langkah.
- 4) Doakan mereka sesudah selesai dengan doa bersama.
- 5) Tindak lanjut (PR):
  - a) Untuk masalah okultisme: Lihat Langkah Inti (hl 50) dan juga Module 4 dalam bahan dasar di website.
  - b) Kalau sudah menika, garaplah dengan pasangan hidup.

**Latihan Doa Keutuhan: (30 menit)**

- **Mengulangi 5 steps + 3.**
- Lihat bersama **contoh doa** untuk langkah dasar (hl 6-7).
- Lihat bersama **langkah inti** (hl 50-55). (Akan dibahas sesudah makan siang.)
- Menjelaskan caranya (lihat bersama **Penuntun Doa Keutuhan untuk Kelompok Kecil**):
  - Mulai dengan **Doa pembukaan:**
    - Mohon Tuhan pimpin dan lakukan yang Dia inginkan dalam waktu doa ini.
    - Mohon perlindungan Tuhan.
    - Mengikat roh jahat dalam nama Yesus dan memerintahkannya untuk tidak mengganggu proses.
  - Bertanya kepada fasilitator kalau ada pertanyaan.
  - Mengikuti Yesus.
  - Memakai langkah inti sesuai dengan pimpinan Allah.
  - Waktu selesai, doakan **Doa Penutup:**
    - Bersyukur untuk semua yang Tuhan lakukan dalam doa ini.

- Mohon pertolongan Tuhan untuk menerapkan kebenaran Tuhan dalam hidup sehari hari.
- Mohon supaya Tuhan mengusir semua roh jahat yang dulu berkaitan dengan isu-isu yang didoakan.
- Meminta agar Tuhan melindungi semua orang yang telah terlibat dalam doa ini.
- Tolong **mengikuti cara doa keutuhan**.
- Mau terus **mengangkap** sesuatu dan **membawa** kepada Tuhan, lalu **berdiam** supaya yang didoakan ada waktu mendengar Tuhan.
- Mengasihtahu **jam akan berkumpul lagi** dalam grup besar dan **kalau ada pertanyaan, tolong angkat tangan**.
- **Mendoakan** kelompok besar.
- **Mereka berdoa di grup** masing-masing sebesar **3 orang (pria dengan pria, wanita dengan wanita)** dan **mengikuti Penuntun Doa Keutuhan** bersama. (20 minutes)

**Pertanyaan: (10 minutes)**

- Bagaimana pengalamannya? Ada yang mau diceritakan, sesuai dengan prinsip tidak membuka rahasia orang lain?
- Kalau merasa macet dalam proses, bagian mana?
- Apakah ada pertanyaan?

**Sesi 3. Aplikasi. (1 ½ jam. 1-2:30)**

1) Penjelasan lanjut mengenai proses: (10 menit)

- a) **Semua pengikut Yesus** bisa belajar prinsip doa ini.
- b) Berkaitan dengan **Mendengarkan Suara Tuhan**. Ada bahan untuk bertumbuh dalam ini di hl 38. Bahan yang lebih lengkap ada di website: [www.freemin.org](http://www.freemin.org).
- c) Berkaitan juga dengan orang yang didoakan **mengenali perasaannya**. Ada bahan mengenai ini di hl 45. Catatan: Kalau orang yang didoakan **mengalami kesusahan mengetahui apa yang dia rasakan**, mungkin dia pernah **bersumpah** seperti "Saya tidak akan merasa apa-apa lagi." Mungkin juga ada ingatan yang berkaitan. Sering menolong kalau orang seperti itu **memutuskan** dalam doa bahwa mau merasa sesuai yang Tuhan inginkan. (Tuhan yang menjaga perasaan mereka – seperti **pintu kain nyamuk** – yang cocok diterima bisa masuk, yang kurang cocok tidak bisa masuk). Sering orang seperti ini merasa bahwa: "Kalau saya buka pintu perasaan saya, saya asti kewalahan. Jadi lebih baik pintu tetap tutup." Selain menggarap sumpah atau keputusan (kalau ada), mungkin juga orang itu akan perlu belajar lebih lagi mengenai perasaan-perasaan mereka sendiri (karena masih mengalami, hanya dulu disembunyikan.)

- d) Kalau isu tidak terlalu berat dan orangnya sudah cukup mengerti prinsip doa ini, mereka bisa melakukan prosesnya langsung dengan Tuhan: ↑↓ (**2 arah**)
- e) Dalam paradigma ini **perasaan tidak disembunyikan** (seolah-olah tidak ada) **atau diatasi sendiri**, melainkan *ditawan, dibawa* kepada Tuhan, dan *digarap* bersama Dia.
- i) **Menawan** pikiran – termasuk perasaan – dan **membawa** kepada Tuhan
- (1) Kuasa Tuhan (salib, kebangkitan)
  - (2) Menyembunyikan masalah tidak akan menolong untuk mengatasi itu
- f) 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** **teman ↔ teman** untuk bergandengan tangan langsung dengan Tuhan.)
- g) Suatu hasil doa ini adalah orang **bertumbuh dalam hubungan erat** dengan Tuhan.
- h) Orang yang didoakan **tidak perlu menceritakan seluruh masalah** kepada orang yang mendoakannya. **Cukup** kalau mereka menceritakan **garis besarnya** – supaya orang yang mendoakannya tahu dimana dia berada dalam prosesnya.
- i) **Perhatikan wajah dan “bahasa tubuh”** orang yang didoakan, sambil mendoakan mereka. **Takut, marah, gelisah, dll. Misalnya kaki atau tangan mereka bergerak terus.**
- j) **Kalau orang yang didoakan kelihatan “kemacetan” (susah keluar)** dari perasaan negatif atau kurang enak (kalau perasaan itu terasa lebih dari dua atau tiga menit), mungkin baik Anda mendoakan mereka dengan ayat-ayat yang cocok untuk menghiburkan atau menyampaikan kebenaran. Memohon supaya Tuhan memberikan Anda kebijaksanaan mengenai hal tersebut.
- k) **Ceritakan hasil doa** ini kepada orang yang dapat dipercaya. Ini dapat mempermudah proses menerapkan (dalam kehidupan sehari-hari) kebenaran yang diterima dari Tuhan.
- l) Ada juga **buku lengkap.**
- m) **Kalau ada sesuatu yang dipicu dalam Anda sendiri** saat mendoakan orang lain, garaplah isu ini. Kalau Anda mau, minta orang lain menolong Anda menggarap isu ini bersama Tuhan.
- n) Memakai **belas kasihan yang tidak mengikatkan diri** kepada masalahnya. **“Care but don’t carry.”**
- o) Selalu menjaga untuk **jangan membuka rahasia.** Ceritakan cerita diri saja, bukan cerita orang lain!

**Beberapa langkah inti: (20 menit)** Ada info lebih lanjut dalam buku peserta dan website [www.freemin.org](http://www.freemin.org).

**Keterlibatan dari Belenggu Keturunan: (sudah)**

- Mengenal dari hal apa saja Anda ingin dibebaskan.
- Memohon supaya Tuhan mengampuni dan melindungi Anda.

**Keterlibatan dari Okultisme: (sudah)**

- Mengenal dalam kegiatan apa saja Anda sudah terlibat, dan benda berhala apa saja yang masih Anda miliki.
- Menggarap penyebab Anda memilih ini.
- Menghancurkan semua benda berhala yang masih Anda miliki.
- Memohon supaya Tuhan selalu melindungi Anda.

**Mengganti Kutuk Keluarga Dengan Berkat Tuhan (hl 51):**

- Terima berkat.
- Kutuk diubah menjadi suatu berkat.

**Langkah dasar: (mengulangi bersama)**

- Menawan
- Membawa
- Mencari Akar
- Menerima
- Menerapkan

**Luka batin berdasarkan keyakinan salah:**

- Perasaan negatif (yang berkaitan dengan pemicu)
- Ingatan (yang baru; yang pertama, mirip atau serupa)
- Keyakinan salah dalam ingatan

**Perasaan tidak menyenangkan** berdasarkan sesuatu yang benar: **Menurunkan dengan contoh tadi. Sedih karena perkataan ayah.**

- Tuhan menanggung beban
- Berikan beban

**Amarah: Marah karena takut akan gagal.**

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

**Trauma:** Contoh: Pendeta dituduh oleh orang yang dia menolong. Walaupun tuduhan tidak benar, dia merasa bawah namanya dihancurkan (karena tuduh disebar).

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

### **Bersedih Karena Kehilangan:**

- Bersedih adalah suatu proses
- Kadang-kadang seseorang mengalami kemacetan/tidak maju-maju dalam proses bersedih/berdukacita. Kalau hal ini terjadi, dapat diatasi.
- Allah ingin berjalan bersama orang yang bersedih/berdukacita dan menanggung perasaan negatifnya. (Yes 53:4).

**Mematahkan Benteng Dalam Diri Sendiri:** menutup diri (kepada semua orang dan berhenti interaksi – mungkin karena takut ditolak), teror, amarah, mengasiani diri sendiri, dll.

- Mengenal benteng yang ada dalam diri Anda.
- Menggarap hal yang terkait.
- Mematahkan setiap benteng bersama Tuhan.

**Mengampuni orang lain.** Contoh: marah kepada anaknya. Bp. Asep merasa marah karena tindakan anaknya. Di belakang marah itu adalah rasa malu dan takut ditolak. Dia juga kurang percaya diri.

- 1) **Kita harus mengampuni orang lain dengan segenap hati** (Matius 18:21-35).
  - a) Apa saja **tanda-tanda** yang menunjukkan bahwa Anda **mengampuni sepenuhnya** seseorang?
    - 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*. Diserahkan kepada Tuhan supaya Dia yang urus.

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

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

### Langkah inti Pengampunan:

- Mengusir (roh-roh jahat).
- Mengampuni. (dan mempunyai belas kasihan untuk kelemahan dan luka batin) (Apakah siap melepas semuanya, atau masih ada yang sulit dilepas? **Menggarap akarnya** kalau masih ada sesuatu yang sulit dilepas.) (Seperti karet menarik bola kembali ke kayu – kalau masih ada "karet" perlu digarap supaya dipatahkan.) *Ilustrasi "bola, karet, dan kayu": Memohon supaya Tuhan menyatakan: "Apakah orangnya siap melepas semua masalah, atau apakah masih ada yang sulit dilepas - seperti karet menarik bola kembali ke kayu?" [Ini semacam mainan anak-anak. Ada kayu yang dipegang. Ditempel ke kayu itu adalah karet yang kira-kira 30 cm panjangnya. Di ujung karet itu adalah bola kecil. Tujuan untuk terus memukul bola dengan kayu. Karet menarik bola terus kembali ke kayu itu.] Kalau ada yang sulit dilepas, isu-isu yang berkaitan dengan mengapa perlu digarap. Sesudah digarap, memohon supaya Tuhan mematahkan karet itu. (Contoh isu-isu tercakup: percobaan untuk melindungi diri sendiri atau membalas dendam.)*
- Menerima (orangnya) (dengan batas yang sehat)
- Memberkati (berdoa doa berkat).

Catatan: Untuk **masalah yang lebih berat**, termasuk pola tidak sehat seperti salah menggunakan orang lain, dapat perlu **proses** (lebih dari satu kali berdoa) untuk mengampuni dengan sepenuhnya. Selain mengampuni, juga perlu menggarap isu lain yang berkaitan bersama Tuhan.

Bisa banyak **isu yang berkaitan**, termasuk merasa sedih, merasa kecewa, akibat-akibatnya, trauma, kehilangan, membangun batas wajar, pola kebiasaan tidak sehat, dsb. Misalnya, kalau ada pola kebiasaan yang tidak sehat, sering ada trauma dan isu lain yang perlu digarap.

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

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

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

**Langkah inti untuk mengampuni orang tua Anda** (sesuai dengan masih menghormati). Contoh: Merasa pilihannya hanya untuk merasa marah atau merasa tidak berharga. Memisahkan di antara pribadi orang tua (*menerima*) dan dosa mereka (*mengampuni*), patahkan sumpah, bertanggungjawab atas reaksi, *memberkati* (berdoa doa berkat).

**Langkah inti untuk menggarap sumpah negatif:** Contoh: Sumpah: "Anak saya akan selalu bertindak dengan baik." (Sebenarnya sebagian ini diluar kontrol dia. Tetapi memang sebagai orang tua harus bertanggungjawab untuk bagian dia.)

- Menggarap mengapa (akarnya)
- Memohon supaya ditiadakan

**Langkah inti untuk menggarap perasaan dikutuk:** Contoh dari Sesi 2: merasa dikutuk (Tidak akan berhasil.) dan membuat sumpah (Tidak akan mencoba berhasil.)

- Menggarap semua isu yang berkaitan
- Dipatahkan dan diganti dengan suatu berkat
- Mohon Tuhan selalu melindungi

**Langkah inti untuk Mengakui dan Berpaling dari Dosa:**

Contoh: Bapak Asep mementingkan diri sendiri, memarahi anak dengan kelebihan.

- Menggarap segala sesuatu yang turut membentuk keputusan untuk melakukan dosa ini (mengapa memilih).

**Mengakui dan Berpaling dari Dosa Seksual:**

- Mematahkan (hubungan satu daging yang tidak sah).
- Memulihkan dan menyucikan. (Memohon supaya Tuhan memulihkan apa saja yang hilang, dan menyucikan apa saja yang datang karena dosa itu.)
- Membangun batas sehat (mencari, melakukan).

**Langkah-langkah untuk mengembangkanlah batas-batas sehat:** *Mengawali dengan batas-batas sehat lebih mudah daripada mencari batas-batas tersebut kemudian. Lebih mudah untuk melonggarkan batas-batas daripada mengencangkan batas-batas itu.*

Catatan: Sebagian dapat digarap dalam doa. Sebagian mungkin akan perlu diajar. Baik juga kalau ada teladan.

Contoh: Bagaimana Bp. Asep mendidik dan mendisiplin anak dengan baik.

- Carilah
- Pakailah

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

**Mainan peran Ibu Ella – bagian 2.**

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

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

(a) Melindungi orang yang didoakan dan bagian dalam mereka yang masih terluka

(b) Segera memulihkan bagian dalam mereka yang masih terluka.

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

(a) **Sudah sampai kemana?**

(b) **Sekarang Tuhan mau mulai dimana?**

**Mainan Peran Bagian 2: (10 menit)**

Lilis: Tuhan, kami berterimakasih untuk kesempatan bedoa bersama lagi. Tolonglah Tuhan melindungi semua yang terlibat dalam doa ini. Dan kami memohon supaya Tuhan memimpin doa ini dan melakukan semua yang Tuhan inginkan. Dalam nama Jesus, kami menikat semua roh jahat dan memirintahkannya untuk tidak mengganggu prosesnya. Tuhan apakah sekarang merupakan waktu yang cocok untuk menggarap masalah Ella agar mengampuni ibunya, atau apakah ada sesuatu yang sebaiknya digarap lebih dahulu?

Ella: Belum ada yang lain yang muncul dalam pikirannya untuk digarap sekarang, tetapi saya sangat ingin menggarap masalah mengampuni ibunya.

Lilis: Tuhan, kami membawa kepada-Mu keinginan Ella untuk mengampuni ibunya. Tolonglah Ella untuk memandang ibunya sama seperti Engkau memandangnya. Tolonglah Ella untuk memisahkan hal-hal yang baik yang ada pada ibunya (kepribadian yang dimaksud Tuhan waktu menciptakannya) dari dosanya, kelemahannya dan luka-lukanya. [Tunggu sekitar 10 detik.]

Tolong menyatakan kepada Ella hal-hal apa saja yang dia perlu serahkan kepada Engkau, agar dapat mengampuni ibunya sepenuhnya. [Tunggu sekitar 20 detik. Lalu bertanya hal-hal apa yang Tuhan nyatakan.]

Ella [Sementara Ella menyebut hal-hal yang perlu diampuni, Lilis menulis semuanya]: Saya perlu mengampuni ibu saya karena: (1) Dia mengatakan hal-hal seperti “Kamu tidak akan berhasil.” dan “Kenapa kamu begitu bodoh?” dan “Kenapa kamu lambat sekali melakukan

segala sesuatu?” (2) Dia kurang menyediakan waktu untuk saya, (3) Dia sayang kakak saya lebih daripada saya.

Lilis: Tuhan, kami berterima kasih Engkau telah menyatakan hal-hal ini kepada Ella. Tolong nyatakan kata-kata mana dari ibu Ella yang baik digarap dulu, entah itu: “Kamu tidak akan berhasil.” “Kenapa kamu begitu bodoh?” atau “Kenapa kamu lambat sekali melakukan segala sesuatu?” Untuk itu, tolong nyatakan kepada Ella pertama kali (atau kasus yang penting atau suatu contoh) dimana ibunya mengatakan hal itu. [Tunggu sekitar 5 detik.]

Ella: Saya bekerja PR matematika saya dan ibu berkata bahwa saya terlalu lambat menyelesaikannya. Terus dia berkata bahwa saya tidak akan berhasil karena saya sangat bodoh. Dia juga bertanya kenapa saya tidak pintar seperti kakak saya.

Lilis: Tuhan, tolong nyatakan kepada Ella apa pun yang dia perlu tahu mengenai apa yang dia rasakan dan pikirkan dalam ingatan ini. [Tunggu sekitar 10 detik.]

Ella: Saya merasa malu, kurang berharga, dan lebih baik tidak pernah dilahirkan.

Lilis: Tuhan, tolong supaya Ella merasakan dan memikirkan sekarang sejauh Tuhan inginkan apa yang dia rasakan dan pikirkan dalam ingatan ini. [Tunggu sekitar 5 detik.]

Tuhan, sambil Ella merasakan dan memikirkan itu, tolong nyatakan pandangan-Mu dalam ingatan ini.

Ella: Tuhan berada waktu itu dan dia sedih dan menangis karena rasa berat saya. Dia menjelaskan bahwa semua yang ibu saya katakan dalam ingatan itu tidak benar, tetapi ibu saya ngomong seperti itu karena dia sendiri takut orang lain akan tahu bahwa *dia sendiri* merasa kurang mampu. Dia berkata bahwa waktu itu ibu saya merasa malu, kurang berharga dan lebih baik dia sendiri tidak dilahirkan. Dia mengingatkan saya bahwa ibu saya malu karena dia merasa bodoh dalam matematika. Sekarang saya ingat bahwa ibu saya pernah menceritakan bahwa ibunya sering mengkritik dia waktu dia kecil.

Tuhan berkata bahwa Dia ingin menanggung rasa berat saya – termasuk rasa sakit hati dan malu. Dia menulurkan kedua tangan-Nya kepada aku, dan aku lari kepada-Nya. Dia berkata bahwa saya sangat berharga kepada-Nya, sampai Dia rela disalibkan untuk saya. Dan Dia ingin berjalan bersama saya setiap saat. Dan saya selalu dapat lari kepada-Nya.

Saya juga sedih karena rasa sakit hati yang berat pada ibu saya. Sekarang saya dapat mengampuni dia atas perkataannya kepada saya.

Lilis: Tuhan, kami sangat berterima kasih atas hal ini! Kami berterima kasih karena Engkau sangat mengasihi Ella sampai disalibkan untuk dia, supaya dia dapat dipulihkan.

Untuk hal-hal lain yang tadi ditulis (ibunya Ella kurang menyediakan waktu untuk dia, dan menyayangi kakaknya lebih daripadanya), tolong nyatakan kepada Ella hal-hal apa yang dapat dia lepaskan ke dalam tangan-Mu sekarang sambil mengampuni ibunya; dan hal-hal mana, kalau ada, yang masih merasa sulit dilepaskan.

Ella: Saya merasa bahwa saya dapat melepaskan semua hal itu sekarang. Tuhan menyatakan kepada saya bahwa ibu saya punya luka batin yang berat dan kurang tahu bagaimana berhubungan dengan saya secara sehat. Saya merasa sedih mengenai hal itu, tetapi saya bisa mengampuni ibu saya. Saya merasa bahwa dia lebih sayang kepada kakak saya karena kakak pintar dalam matematika. Tetapi saya mempunyai berkat lain. Dan, lebih penting lagi, Tuhan mengasihi saya.

Lilis: Apakah Ella ingin berdoa doa pengampunan untuk mengampuni ibu sekarang?

Ella: Ya. Tuhan, saya memilih sekarang untuk mengampuni ibu saya untuk semua masalah yang perlu diampuni, yaitu (1) Berkata seperti “Kamu tidak akan berhasil.” “Kenapa kamu begitu bodoh?” “Kenapa kamu lambat sekali melakukan segala sesuatu?” (2) Kurang menyediakan waktu untuk saya, (3) Sayangi kakak saya lebih daripada saya. Dan juga saya mengampuni dia karena dia tidak sempurna sebagai ibu saya. Tolonglah Tuhan berkati dia dan menolong dia untuk bertumbuh dalam Engkau, dan supaya dia mencapai segala yang Tuhan inginkan baginya. Terima kasih bahwa dia sudah mengenal Engkau sebagai Juruselamat.

Lilis: Tuhan, kami berterima kasih bahwa Ella sudah mengampuni ibunya untuk hal-hal ini. Kalau ada hal lain yang muncul – yaitu hal yang perlu Ella ampuni dari ibunya – tolonglah Ella untuk mengampuni ibunya atas hal itu juga.

Tuhan, tolonglah Ella untuk merasa sekarang sejauh mana Tuhan inginkan, perasaan sedih yang dia rasakan mengenai kehilangan karena ibunya kurang tahu bagaimana berhubungan sehat dengan dia. [Tunggu sekitar 5 detik.]

Sementara Ella merasakan perasaan sedih ini, tolonglah dia untuk memberikan bebannya kepada-Mu, dan tolong datang dan mengangkat perasaan sedih itu dari dia. [Tunggu sekitar 10-15 detik.]

Lilis (kepada Ella): Bagaimana perasaan Ella sekarang?

Ella: Saya merasa aman.

Lilis: Tuhan, kami berterima kasih karena Engkau sudah menanggung beban ini. Tolong mengisi Ella dengan diri-Mu, dan dengan sukacita-Mu. Tolonglah dia supaya dia terus-menerus bertumbuh dalam hubungan erat dengan Engkau.

Tolong nyatakan juga kepada Ella bagaimana pandangan-Mu mengenai hal-hal yang sulit dalam hubungannya bersama ibunya, berkaitan dengan masalah Ella dan Su sekarang. Dan juga tolong nyatakan apakah Ella perlu mengampuni Su.

Ella: Tuhan berkata kepada saya bahwa saya selalu ingin Su menyediakan waktu untuk saya – seperti kemauan saya dengan ibu saya sendiri. Tetapi Su bukan ibu saya, dan dia berkeluarga dan juga bekerja, dan tidak mampu selalu menyediakan waktu untuk saya. Tetapi Tuhan selalu berada bersama saya, dan selalu punya waktu untuk saya. Dia senang berbicara dengan saya dan mendengarkan saya. Kemauan saya untuk hubungan saya dengan Su sebenarnya keterlaluhan. Saya perlu melepaskan dia dari harapan bahwa dia akan memenuhi keperluan saya yang tidak dipenuhi oleh ibu saya sendiri. Saya tidak merasa bahwa saya perlu mengampuni Su, karena sebenarnya dia tidak melakukan apa pun yang salah. Dia juga tidak tahu pada waktu itu bahwa saya akan mampir.

Tuhan, saya melepaskan Su dari keinginan saya yang kurang sehat bahwa dia akan memenuhi apa yang kurang dalam kehidupan saya karena kelemahan ibu saya. Tolonglah saya supaya saya tetap datang kepada-Mu untuk dipenuhi semua keperluan saya.

Lilis: Tuhan, terima kasih atas pertolongan-Mu. Terima kasih bahwa Engkau telah memberikan kepada Ella pandangan-Mu dan Engkau telah menolong dia untuk melepaskan Su dari kemauan yang kurang cocok. Terima kasih bahwa Engkau adalah segala-segalanya dan memberikan kepada Ella semua yang dia perlukan untuk kehidupan yang penuh berkat, dan untuk berjalan dalam jalan yang benar. Tolong nyatakan sekarang kalau ada sesuatu lainnya yang Tuhan ingin kami garap sekarang.

Ella: Saya merasa aman. Tidak ada yang muncul lagi untuk didoakan sekarang.

Lilis: Tuhan, kami berterima kasih atas semua yang telah Engkau lakukan dalam waktu doa ini. Kami meningikan nama-Mu dan memohon supaya Kerajaan-Mu datang dan kehendak-Mu jadi, dalam kehidupan kami seperti di surga.

Dalam nama Tuhan Yesus, kami mengikat semua roh jahat yang berkaitan dengan hal-hal yang didoakan tadi, dan kami memerintakan mereka untuk pergi sekarang ke tempat yang disediakan Yesus, supaya jangan pernah kembali.

Tuhan, kami memohon supaya Engkau mengisi setiap bagian kosong dalam jiwa kami dengan Roh-Mu sendiri dan melindungi kami dengan kuasa-Mu. Tolong khususnya memberkati semua bagian kepribadian Ella yang Tuhan pulihkan hari ini, dan tolonglah dia supaya dapat ingat ingatan-ingatan yang dipulihkan, kapan pun dia inginkan. Tolonglah Ella untuk terus-menerus hidup dalam kebenaran yang Tuhan nyatakan kepadanya, dan menerapkan kebenaran ini dalam kehidupannya sehari-hari.

Tolonglah supaya Ella terus-menerus menawan semua pikiran negatif, perasaan yang tidak enak, atau tindakan yang tidak sesuai dengan jalan-Mu. Untuk semuanya itu, tolonglah Ella untuk menggarap isu-isu yang berkaitan, termasuk akar-akar yang berkaitan dengan isunya, sampai dia menerima pandangan-Mu dan menerapkan pandangan itu dalam kehidupannya dan hubungannya dengan orang lain. Tolonglah Ella untuk terus-menerus bertumbuh dalam hubungan erat bersama Engkau. Terima kasih bahwa Engkau sudah membawa kami dari kegelapan kepada terang-Mu yang ajaib. Terima kasih bahwa Engkau senang berjalan bersama kami, dan senang mengubah kami – semakin lama, semakin sempurna. Tolong teruskan pemulihan-Mu dalam kehidupan kami. Kepada Engkaulah kami memberikan segala puji, hormat, and kemuliaan. Dalam nama Tuhan Yesus kami berdoa dan mengucapkan syukur. Amin.

**Hasil:** Ella merasa legah. Waktu dia pulang ada kabar bahwa Su menelepon dia. Ella langsung menelepon Su kembali dan Su berterima kasih dengan sukacita atas kuenya. Ella berterima kasih kepada Tuhan atas hasil ini yang sangat baik. Ella juga belajar bagaimana menjadi teman yang baik (termasuk tidak mencari sesuatu yang keterlaluan dalam hubungan-hubungan). Etu juga bertumbuh dalam hubungan erat dengan Tuhan, dan lebih sering merasa sukacita.

#### Pertanyaan. (10 menit)

- Kalau seandainya anda dalam posisi Ella, bagaimana perasaan anda? [E, bagaimana perasaan anda?]
- Kalau seandainya anda dalam posisi Lilis, bagaimana perasaan anda? [L, bagaimana perasaan anda?]
- Soal-soal apa yang mungkin sudah / belum digarap dalam hidup E?

#### Sesi 4. (1 jam) 3:00-4:00

##### Latihan Doa Keutuhan: (30 menit)

- **Mengulangi 5 steps + 3.**
- Lihat bersama **contoh doa** langkah dasar (hl 6-7).
- Lihat bersama **langkah inti** (hl 50-55). (Akan dibahas sesudah makan siang.)
- Menjelaskan caranya (lihat bersama Penuntun Doa Keutuhan untuk Kelompok Kecil):
  - Mulai dengan **Doa pembukaan:**

- Mohon Tuhan pimpin dan lakukan yang Dia inginkan dalam waktu doa ini.
- Mohon perlindungan Tuhan.
- Mengikat roh jahat dalam nama Yesus dan memerintahkannya untuk tidak mengganggu proses.
- **Bertanya** kepada fasilitator kalau ada pertanyaan.
- **Mengikuti Yesus.**
- Memakai **langkah inti** sesuai dengan pimpinan Allah.
- Waktu selesai, doakan **Doa Penutup**:
  - Bersyukur untuk semua yang Tuhan lakukan dalam doa ini.
  - Mohon pertolongan Tuhan untuk menerapkan kebenaran Tuhan dalam hidup sehari hari.
  - Mohon supaya Tuhan mengusir semua roh jahat yang dulu berkaitan dengan isu-isu yang didoakan.
  - Meminta agar Tuhan melindungi semua orang yang telah terlibat dalam doa ini.
- Tolong mengikuti cara doa keutuhan.
- Mau terus mengankap sesuatu dan membawa kepada Tuhan, lalu diam supaya yang didoakan ada waktu mendengar Tuhan.
- Mengasihtahu **waktu akan berkumpul lagi** dalam grup besar dan **kalau ada pertanyaan, tolong angkat tangan.**
- **Mendoakan** kelompok besar.
- Mereka **berdoa di grup masing-masing** sebesar **3 orang (pria dengan pria, wanita dengan wanita)** dan **mengikuti Penuntun Doa Keutuhan bersama.** (20 minutes)

**Pertanyaan: (10 minutes)**

- Bagaimana pengalamannya? Ada yang mau diceritakan, sesuai dengan prinsip tidak membuka rahasia orang lain?
- Kalau merasa macet dalam proses, bagian mana?
- Apakah ada pertanyaan?

**PI**, pemuridan dan pelatihan kepemimpinan - **semua orang mempunyai masalah** (Matt 11:28-30 – mari yang letih-lesu, datanglah kepada Yesus). Bagian yang dapat menolong **PI** termasuk: (5 minutes)

- **Menghancurkan halangan** ketakutan dll dalam kehidupan pengikut Yesus (supaya siap mendoakan orang dan menyampaikan kabar baik)
- **Mengerti** bahwa **masalah** orang yang belum mengikut Yesus **sering mirip** ke masalah pengikut Yesus (misalnya: hubungan, keyakinan salah, belenggu-belenggu, ketakutan, susah mengampuni, sakit hati, dll.) – supaya tambah rasa peduli dan belas kasihan, dan lebih ingin mengerti masalah mereka
- **Mendengar** cerita dan masalah orang yang belum mengikut Yesus, lalu **menawar berdoa** untuk mereka dalam nama Yesus/Isa Al Masih (dan, kalau

mereka berminat, **menjelaskan** sedikit mengenai prosesnya, lalu **berdoa** untuk mereka)

- **Melanjut** sesuai dengan pimpinan Tuhan (dalam waktu tetap – jangan terlalu awal – **menawar memperkenalkan** mereka kepada Isa yang ajaib dan sudah menolong mereka, **jangan mendorong**)
- Sebagian prinsip doa keutuhan **cocok untuk berdoa untuk orang yang belum percaya dalam Yesus** – misalnya **memohon supaya Tuhan bicara, menolong, dsb.**, sebagian **kurang cocok** – misalnya **mengarap belunggu keturunan.**

#### **Tahap belajar: (2 minutes)**

- **Mulai dengan diri sendiri – mengalami**
- **Melatih** menolong orang lain untuk mengarap isu-isu
  - di seminar ini
  - di luar seminar ini
- **Memimpin kelompok** yang belajar
- **Belajar bagaimana mengajar** orang lain dalam prinsip doa ini
- **Mengajar** orang lain dalam prinsip doa ini.

#### **Beberapa ide untuk melanjut belajar: (2 minutes)**

- Membaca buku peserta.
- Membaca bahan di ffc website: [www.freemin.org](http://www.freemin.org).
- Email pertanyaan ke: [ffcm@emailglobe.net](mailto:ffcm@emailglobe.net).
- Melatih dalam kelompok kecil (sesuai dengan Penuntun Doa Keutuhan untuk Kelompok Kecil).

#### **Rencana untuk Tindak lanjut: (5 minutes)**

- Apakah tujuan Anda sendiri untuk bertindak lanjut? (5 menit)

*Contoh: Saya ingin belajar lebih dalam dan memakai prinsip doa keutuhan oleh*

- *Menghafal 5 langkah +3 sebelum tanggal \_\_\_\_\_.*
- *Membaca buku peserta sebelum tanggal \_\_\_\_\_.*
- *Memakai prinsip doa keutuhan dalam kehidupan saya sehari-hari.*
- *Mengikuti kelompok kecil yang melatih prinsip doa keutuhan dan belajar bersama.*
- *Membaca bahan lain di website [www.freemin.org](http://www.freemin.org).*
- Apa yang akan menolong Anda untuk mencapai tujuan ini? (Is it worth it? Can I do it? Apakah bermanfaat? Apakah saya bisa melakukannya?)
- Siapa yang Anda mau meminta tolong untuk mencapai tujuan ini (atau bertanya apakah tujuan terus dicapai?)
- Sebelum kapan Anda mau tanya kepada orang itu?

**Doa penutup** – Memohon supaya Tuhan menmandikan (secari rohani) dari semua yang diperlukan dari pelayanan mereka masing-masing hari ini; juga memberkati, memberdayakan, dan memberikan urapan. (2 menit)