



# Doa Keutuhan

## (Pemulihan dan Pemuridan)

Sesi 3

# Penjelasan lanjut mengenai proses:

- Semua pengikut Yesus
- Mandengarkan suara Tuhan
- Mengenali perasaan
- 2 arah
- Perasaan tidak disembunyikan atau diatasi sendiri
- Memberdayakan orang yang didoakan

# Penjelasan lanjut mengenai proses:

- Bertumbuh dalam hubungan erat
- Tidak perlu menceritakan seluruh masalah; cukup garis besarnya
- Perhatikan wajah dan “bahasa tubuh”
- “Kemacetan” dalam perasaan

# Penjelasan lanjut mengenai proses:

- Ceritakan hasil doa
- Buku lengkap
- Kalau ada sesuatu yang dipicu dalam Anda sendiri, garaplah isu ini
- Belas kasihan yang tidak mengikatkan diri
- Jangan membuka rahasia



Langkah inti untuk mengganti kutuk keluarga dengan berkat Tuhan (hl 51):

- Terima berkat
- Kutuk diubah menjadi suatu berkat

## Langkah dasar (hl 50):

- Menawan
- Membawa
- Mencari akar
- Menerima
- Menerapkan

# Langkah inti untuk menggarap luka batin berdasarkan keyakinan salah:

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




Langkah-langkah untuk mengundang  
Tuhan menanggung perasaan yang  
tidak menyenangkan:

- Tuhan menanggung beban
- Berikan beban



# Amarah

- Amarah bukan perasaan dasar
- Menggarap perasaan negatif dibelakang amarah (Perasaan pas sebelum perasaan marah):
  - Frustrasi
  - Ketakutan
  - Malu
  - Sakit Hati



## Langkah inti untuk mencari kesembuhan ilahi akibat trauma:

- **Menggarap** setiap peristiwa
- **Tuhan menanggung** semua beban
- Menggarap isu lainnya
- **Mengusir** semua roh jahat.

# Langkah inti mengenai berseidih karena kehilangan

- Berseidih adalah suatu proses dengan tahap-tahap
- Kalau macet dalam proses dapat digarap
- Tuhan ingin berjalan bersama orangnya dan memikul bebannya (Yes 53:4)
- Pendengar yang baik dapat sangat menolong prosesnya.

# Langkah inti untuk mematahkan benteng dalam diri sendiri

- Mengenal
- Menggarap
- Mematahkan



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

## Tanda-tanda mengampuni sepenuhnya:

- Mempunyai belas kasihan
- Tidak berkata-kata negatif
- Bisa memberkatinya dengan bebas
- Dibebaskan dari semua kepahitan, amarah dan kebencian

## Tanda-tanda mengampuni sepenuhnya:

- Tidak menuduh, menyalahkan atau menghakimi
- Tidak membalas dendam dan tidak menuntut dia membayar hutang budi
- Melepaskan supaya pelanggaran berlalu



Tanda-tanda *belum* mengampuni  
sepenuhnya:

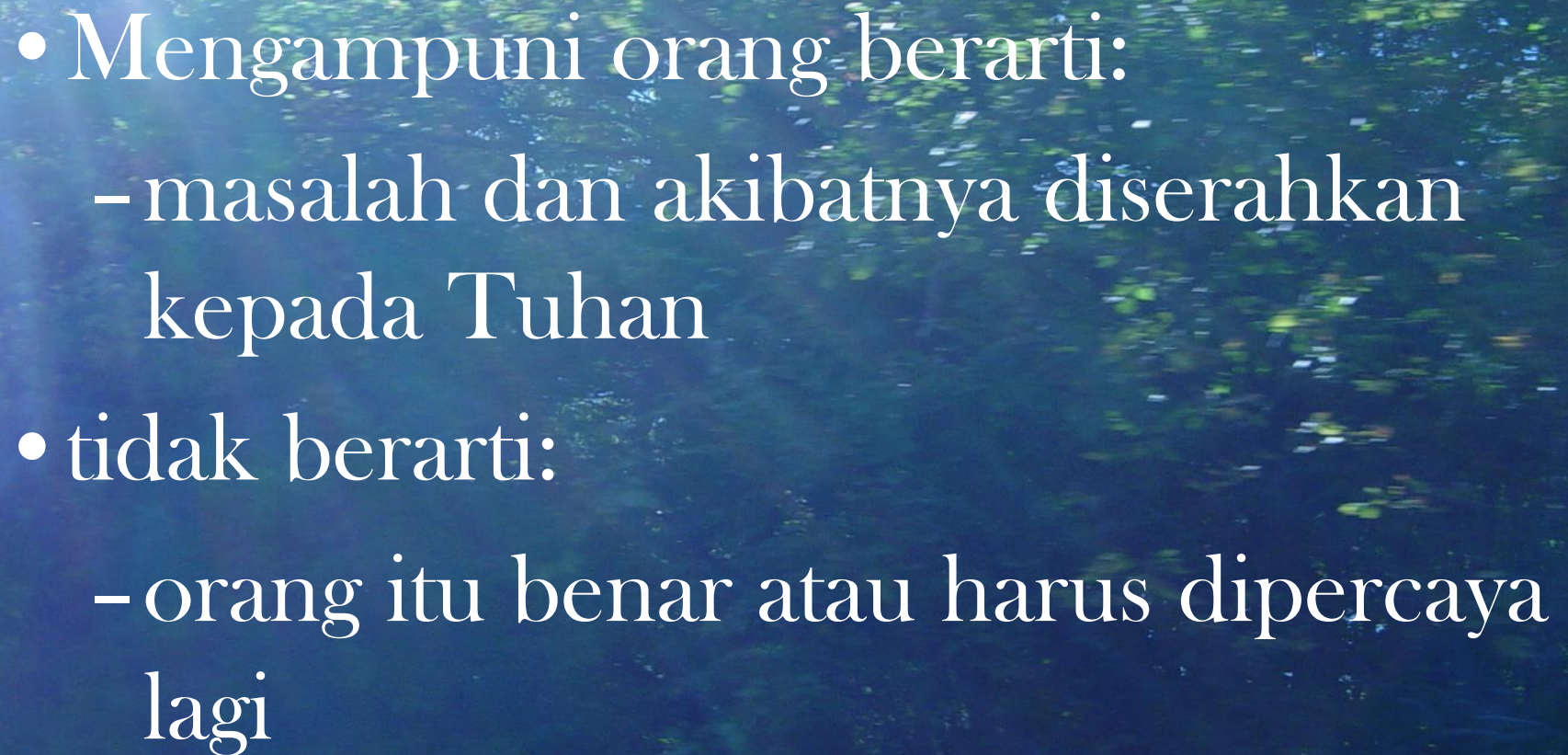
- Mempunyai perasaan negatif
- Berkata-kata negatif
- Mengutuk
- Merasa pahit, marah atau benci





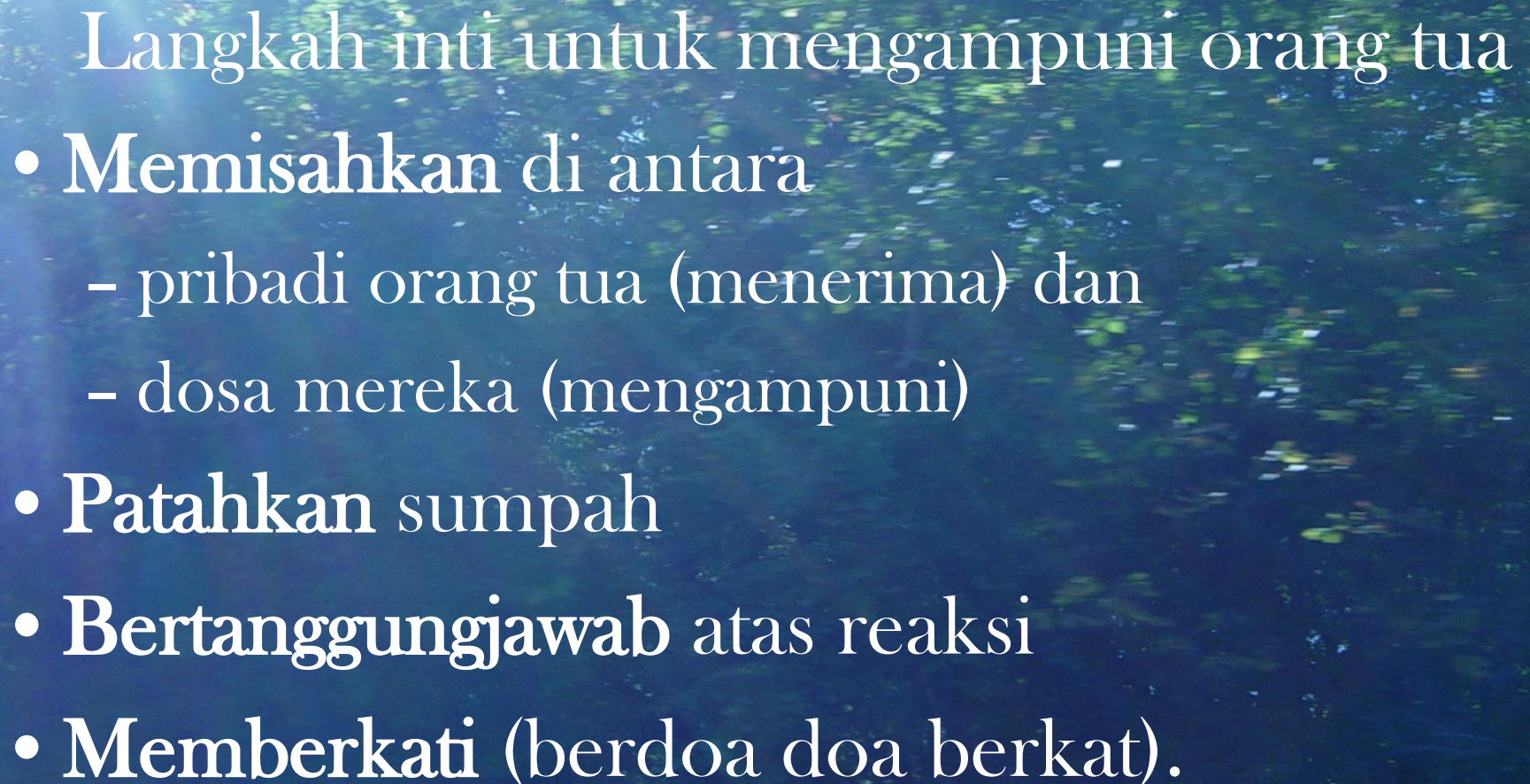
Tanda-tanda *belum* mengampuni  
sepenuhnya:

- Menuduh, menyalahkan atau menghakimi
- Ingin membalas dendam atau menuntut dia membayar hutang budi
- Mengingat-ingat pelanggaran

- 
- Mengampuni orang berarti:
    - masalah dan akibatnya diserahkan kepada Tuhan
  - tidak berarti:
    - orang itu benar atau harus dipercaya lagi

Langkah inti mengampuni orang lain:

- **Mengusir** (roh-roh jahat)
- **Mengampuni** (Menggarap masalah “karet” kalau ada)
- **Menerima** (orangnya)
- **Memberkati** (berdoa doa berkat)

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



Langkah-langkah *khusus* untuk  
menggarap sumpah:

- Menawan sumpah
- Menggarap mengapa (akar)
- Memohon supaya ditiadakan.

# Langkah inti untuk menggarap perasaan dikutuk

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

# Langkah inti untuk menggarap masalah dosa:

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

## Langkah inti untuk mengakui dan berpaling dari dosa sexual

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



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

# Pertanyaan Mainan Peran

- Perasaan Ella
- Perasaan Lilis
- Soal apa yang mungkin sudah digarap / masih perlu digarap?

