

Doa Keutuhan

Versi Sederhana

Freedom for the Captives Ministries

Edisi Kedua
Versi Sederhana
©2009 Freedom for the Captives Ministries

Modul-modul disederhanakan dari
“Doa Keutuhan Bahan Dasar: Versi Ringan”
©2007, 2005, 2004 Freedom for the Captives Ministries

“Bertumbuh dalam Mendengar Suara Allah” – Versi
Sederhana” disederhanakan dari “Bertumbuh dalam
Mendengar Suara Allah” ©2007 Freedom for the
Captives Ministries

“Mengenali Perasaan Anda” – Versi Sederhana”
diterjemahkan dari “Connecting with Your Feelings”,
©2009 Freedom for the Captive Ministries

Boleh difotokopi untuk pemakaian pribadi
Tidak untuk diperdagangkan

Untuk informasi yang lebih lengkap, silakan melihat
versi standar/lengkap dari modul-modul dan artikel, serta
sumber-sumber lainnya dari Freedom for the Captives
Ministries, di www.freemin.org

☞ Daftar Isi ☞

Modul	hl
Pengantar dan Bahan Dasar	4
Belenggu Keturunan	8
Daftar Belenggu	10
Keterlibatan dalam Okultisme	12
Mengganti Kutuk Keluarga	16
Luka Batin	18
Amarah	21
Mencari Pandangan Tuhan Dalam Trauma	22
Bersedih Karena Kehilangan	24
Mengakui dan Berpaling dari Dosa	28
Mematahkan Benteng	30
Pengampunan	34
Lampiran	
Bertumbuh dalam Mendengar Suara Allah	38
Mengenali Perasaan Anda	45
Menjadi Pendengar yang Baik	48
Langkah Inti	50
Pedoman Memakai Modul	56

☞ Pengantar dan Bahan Dasar ☞

☞ Apa Itu Doa Keutuhan?

Doa Keutuhan adalah doa untuk pemulihan dan pertumbuhan orang percaya supaya mereka bisa berjalan dalam terang Tuhan Yesus setiap hari. Lima langkah pokok dalam Doa Keutuhan adalah:

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

☞ Proses doa ini dapat dipakai:

- Untuk diri sendiri
- Untuk menolong orang lain.

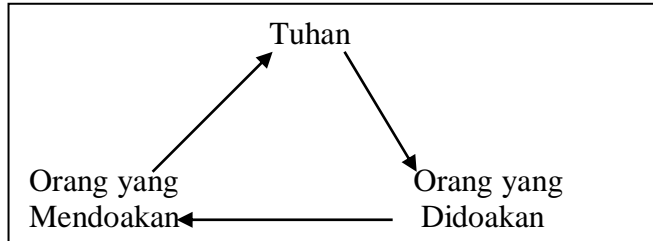
☞ Latar belakang:

Orang percaya *masih* dalam proses.

- *2 Korintus 3:18b* “diubah menjadi serupa dengan gambar-Nya, dalam kemuliaan yang semakin besar.”
- Ada peperangan rohani.

🌀 Prinsip dasar:

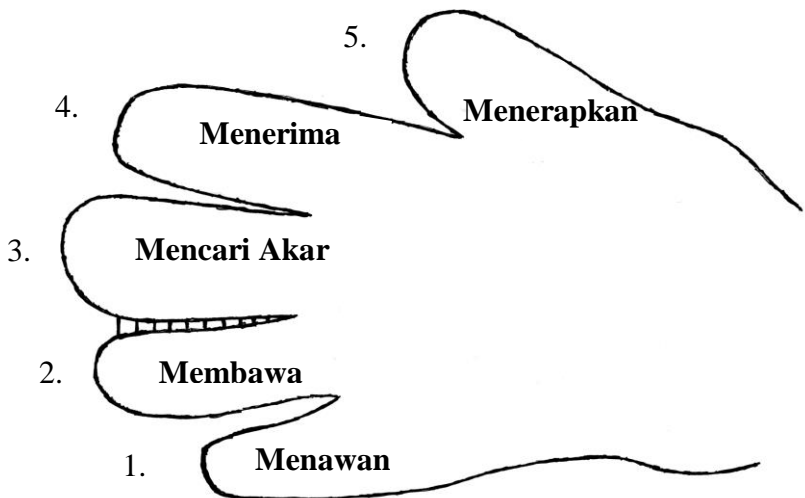
- Doa 3-arah



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



Cara berjuang:



☞ **Catatan:** Biasanya, pikiran/perasaan yang akan digarap adalah pikiran/perasaan pertama yang muncul dalam benak orang yang didoakan.

Langkah-Langkah:

Doa Pembukaan: Mengundang Roh Kudus untuk memimpin. Mengikat roh jahat. Meminta perlindungan Tuhan.

1) Menawan (menyadari):

- Tuhan, bila saat ini ada sesuatu yang ingin Tuhan nyatakan supaya kami menggarapnya bersama Tuhan, mungkin pikiran yang mengganggu, perasaan yang tidak enak, dan/atau tindakan yang tidak baik; tolong Tuhan nyatakan kepada orang yang didoakan.

2) Membawa:

- Tolong, tunjukkan pada dia terakhir kali dia merasakan/memikirkan/melakukan hal ini.

3) Mencari akar:

- Tuhan, terima kasih Kau sudah nyatakan terakhir kali dia merasakan /memikirkan /melakukan hal ini. Izinkan dia merasakan lebih dalam lagi perasaan waktu itu; Tuhan ingatkan kapan pertama kali dia merasa hal seperti ini (atau bila sudah menjadi pola yang berulang).
- Tuhan, tolong nyatakan dalam ingatan (ingatan pertama) ini, perasaan/pikiran apa yang sangat mengganggu.

4) Menerima Pandangan Tuhan:

Tuhan, tolong nyatakan apa pandanganMu dalam ingatan ini (untuk ingatan pertama, lalu untuk terakhir kali dia alami).

5) Menerapkan:

Tuhan, tolong tunjukkan bagaimana cara menerapkan kebenaran ini (dalam ingatan pertama kali, lalu ingatan terakhir kali, dan kehidupan dia sehari-hari).

Doa Penutup: Ucapkan syukur kepada Tuhan. Memohon Tuhan menolong orang yang didoakan untuk terus menerapkan kebenaran Tuhan. Mengusir semua roh jahat yang terkait. Memohon Tuhan terus melindungi semua.



Langkah Inti:

- Menawan
- Membawa
- Mencari Akar
- Menerima
- Menerapkan

🌀 Belunggu Keterunan 🌀



Dasar Alkitabiah: *“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.*

🌀 **Keterangan Singkat:** *“Buah tidak jatuh jauh dari pohonnya.”* Bila suatu kecenderungan atau suatu pola kebiasaan menampakkan diri selama beberapa generasi, kemungkinan besar ada dosa keturunan dalam garis keluarga.

🌀 **Tujuan:** Mengenali dan menggarap dosa-dosa yang terdapat dalam orang tua, kakek dan nenek dari kedua orang tua, serta dosa-dosa yang terbiasa dilakukan oleh keluarga besar.

🌀 **Tanda-tanda:** Ada beberapa keadaan tidak wajar yang serupa dengan keadaan nenek moyang dan biasanya terjadi berulang-ulang dari generasi ke generasi.



Langkah-Langkah:

1. Doa pembukaan.
2. Memohon Tuhan menyatakan semua dosa dan pola kebiasaan keturunan (yang ada pada salah satu pihak keluarga) yang perlu didoakan. *(Lihatlah lampiran untuk beberapa contoh.)*
3. Berdoalah dengan bersuara untuk mengakui, menyangkal dan bertobat dari dosa nenek moyang, dan memohon supaya Tuhan melindungi Anda. *(Bisa juga memakai contoh doa.)*

4. Doa penutup.
5. Melakukan tindak lanjut sesuai dengan pimpinan Tuhan.



Contoh Doa: *Tuhan, saya mengaku dosa-dosa nenek moyang saya berikut ini. (Bacakan semua dosa yang ada di daftar). Saya menyangkal, menolak dan melepaskan semua dosa nenek moyang saya. Saya menyesal akan kepercayaan, perbuatan dan perilaku tidak benar dari mereka. Saya menyatakan dengan tegas agar kutuk dan kuasa akibat kutuk-kutuk ini menjadi tidak berdaya dan tidak berlaku dalam hidup saya dan keluarga saya, karena saya dan keluarga saya adalah milik Yesus Kristus. Tuhan Yesus, mulai dari saat ini pimpinlah saya untuk hidup sesuai kebenaranMu dan tutup bungkus saya dan keluarga saya dengan kuasa darahMu dari segala kuasa, serangan atau rencana jahat si iblis yang akan mengganggu saya dan keluarga saya. Dalam nama Yesus saya berdoa, Amin.*

Tindak Lanjut:

Jika Tuhan mengingatkan Anda akan suatu dosa yang harus diakui, akuilah sekarang juga. Garaplah isu - isu terkait, dan isu-isu lain yang muncul.



Langkah Inti:

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

☞ Daftar Dosa Keturunan, Pola Kebiasaan Negatif atau Sifat yang Diturunkan¹

Dosa seksual	Kematian
perzinahan	keguguran
hubungan seks dengan binatang, mayat	aborsi
percabulan	lahir mati
pelecehan seksual	mati muda
mengumbar hawa nafsu	mati karena kecelakaan
pornografi	bunuh diri
hubungan seks dengan saudara kandung	pembunuhan
Kecanduan	Pelecehan
alkohol	badaniah
rokok	emosional
narkoba	spiritual
judi	seksual
makanan	
obsesi-kompulsi	Lain-lain
gila kerja	mata duitan
Masalah fisik	Perceraian
depresi	
gangguan perasaan	
skizophrenia	
autisme	
keterbelakangan mental	

¹Disesuaikan dengan izin dari “*A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing*” oleh Alfred Davis,, halaman 33-34. **Catatan:** Mungkin ada hal-hal lain yang tidak ada dalam daftar ini, tapi penting untuk digarap.

Perasaan tidak sehat	Hubungan dengan sesama
kemarahan yang berlebihan	menghakimi
tidak mau mengampuni	menipu
ketakutan yang berlebihan	memanipulasi orang lain
perasaan bersalah yang berlebihan	mengalihkan kesalahan kepada orang lain
keinginan kuat untuk menguasai orang lain	hanya memikirkan kepentingan sendiri
perasaan malu yang berlebihan	mengeritik (selalu mencari kekurangan orang lain)
perasaan ditinggalkan	kemalasan
benci pada wanita atau pria	mendendam
perasaan rendah diri	sombong
	iri
	curiga
	kawin cerai
	suka mem-berontak
	prasangka negatif (selalu berprasangka buruk)
	menghindari tanggungjawab
Menyalahkan /	Komunikasi verbal
Menghukum diri sendiri	memfitnah
menyalahkan diri sendiri	obrolan/ lelucon seks
menuduh diri sendiri	menggosip
membenci diri sendiri	membohong
merusak diri sendiri	menipu
mengeritik diri sendiri	selalu mengeluh
menghakimi diri sendiri	selalu mengomel
malu pada diri sendiri	menghujat
marah pada diri sendiri	mengutuk

❧ Keterlibatan dalam Okultisme ❧



Dasar Alkitabiah: “Sebab janganlah engkau sujud menyembah kepada allah lain, karena **TUHAN**, yang nama-Nya Cemburuan, adalah Allah yang cemburu” Keluran 34:14.

❧ **Keterangan Singkat²:** Keterlibatan dalam *Okultisme* adalah kegiatan yang dilakukan untuk tujuan mencari berkat, keuntungan, kemampuan atau kekuasaan dari sumber-sumber yang berasal dari dunia roh yang bukan berasal dari Yesus Kristus ... Kegiatan okultisme jelas dilarang oleh Tuhan... Dia tahu bagaimana musuh kita menawarkan kepada kita bagaimana memperoleh keuntungan dengan cepat, tetapi di kemudian hari harus dibayar kembali (ada tumbal).

Dosa okultisme dari nenek moyang kita bisa mengikat dan berpengaruh dalam kehidupan kita.

❧ **Tujuan:** Mengenali dan menggarap dosa-dosa keterlibatan dalam okultisme.

❧ **Tanda-tanda:** Ada kegiatan atau tindakan yang melibatkan kuasa atau benda lain (misalnya jimat) di luar Yesus Kristus.

² Disesuaikan (dengan izin) dari *Undivided Heart Prayer Ministry* oleh Anna T., halaman 16-17.

Langkah-Langkah:

1. Doa pembukaan.
2. Mohon Tuhan menyatakan kepada Anda semua bentuk/cara keterlibatan Anda dalam okultisme. (*Lihatlah lampiran untuk beberapa contoh.*)
3. Mohon ampun pada Tuhan untuk semua bentuk/cara keterlibatan Anda dalam okultisme.
4. Mohon Tuhan menyatakan apa saja dalam diri Anda yang terkait dengan keputusan Anda untuk terlibat dalam okultisme. Menggarap semua bersama Tuhan, dan carilah kesembuhan untuk luka-luka batin yang berhubungan dengan keputusan itu.
5. Mohon supaya Tuhan mengingatkan benda berhala yang Anda miliki yang belum dihancurkan. Mintalah orang yang sudah dewasa rohani untuk menolong Anda menghancurkan *semua* benda berhala yang Anda miliki. Proses pemusnahan benda berhala adalah sebagai berikut:
 - a. Berdoa memohon Tuhan mematahkan kuasa yang ada dalam benda itu dan pengaruhnya terhadap Anda.
 - b. Membakar atau memecahkan benda itu hingga tak dapat dikenal dan dipakai lagi, lalu buang bekasnya ketempat dimana orang lain tidak dapat menemukannya.
6. Mohon supaya Tuhan selalu melindungi Anda.
7. Doa penutup.
8. Melakukan tindak lanjut sesuai dengan pimpinan Tuhan.



Contoh Doa:

Tuhan, saya mengakui keterlibatan saya dalam dosa okultisme (sebutkan bentuk keterlibatannya apa). Saya mohon ampun kepada-Mu, dan memohon agar Tuhan mematahkan segala kuasa jahat dan pengaruhnya dalam hidup saya, dan sucikanlah saya dengan darah Kristus. Pimpinlah saya mulai dari saat ini untuk hidup hanya menyembah kepada-Mu, sesuai kebenaran-Mu dalam perlindungan-Mu. Dalam nama Tuhan Yesus, Amin.

🌀 Tindak Lanjut:

- Mohon Tuhan menolong Anda untuk memikirkan hal-hal yang benar, yang manis dan yang suci (Filipi 4:8).
- Mohonlah Tuhan menolong Anda untuk sering bersekutu dengan orang percaya lainnya.



Langkah Inti:

- Mengenalinya 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.

☞ Contoh kegiatan rohani diluar Yesus:

1. Animisme, yaitu percaya kepada roh - roh lain / kuasa lain seperti roh nenek moyang.
2. Dinamisme yaitu percaya kepada benda - benda yang dianggap memiliki kuasa ghaib.
3. Mitos, yaitu kepercayaan pada suatu kebiasaan dengan tujuan tertentu, misalnya orang hamil harus selalu membawa gunting kecil agar terhindar dari roh jahat.
4. Kegiatan - kegiatan tradisional yang melibatkan kuasa lain selain kuasa Allah seperti kuda lumping.
5. Ramalan.
6. Ilmu -ilmu yang dipelajari dengan maksud tertentu seperti ilmu pelet, ilmu menghilang, dan hipnotis.
7. Lain – lain. (*Untuk lampiran yang lebih lengkap lihat di lampiran buku versi lengkap.*)

☞ Mengganti Kutuk Keluarga ☞ Dengan Berkat Tuhan



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

☞ **Keterangan Singkat³:** Orang tua (atau anggota keluarga lain yang dianggap penting) mempunyai dampak yang kuat pada seorang anak – baik dampak baik maupun buruk. Berkat orang tua sangat memberdayakan. Pada saat-saat penting dalam hidup Anda, Anda mungkin telah diberkati oleh orang tua. Atau mungkin Anda tidak diberkati, malah dikutuk. Bila Anda diabaikan, atau ada kata-kata atau perbuatan yang menyakitkan, Anda mungkin jadi hidup berdasarkan keyakinan yang menghancurkan diri Anda.

Bila Anda pengikut Yesus dan merasa dikutuk (atau merasa kurang diberkati), Tuhan ingin menolong Anda mengenali kutuk-kutuk itu dan mengubahnya menjadi berkat-Nya. Dia ingin supaya Anda tahu siapa diri Anda sebenarnya di dalam Dia.

☞ **Tujuan:** Mengenali dan menggarap masalah kutuk.

☞ **Tanda-tanda:** Tidak ada berkat; Kurang berdaya.

³ Disesuaikan dengan izin dari “*A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing*” oleh Alfred Davis, halaman 35-37.



Langkah-Langkah:

1. Doa pembukaan.
2. Mohon Tuhan ungkapkan masa-masa penting dalam hidup Anda ketika Anda merasa diberkati oleh orang tua atau anggota keluarga lain yang penting. Terimalah berkat ini dalam nama Kristus.
3. Mohon Tuhan ungkapkan masa-masa penting dalam hidup Anda ketika Anda merasa dikutuk atau tidak menerima berkat dari orang tua atau anggota keluarga lain yang penting.
4. Untuk tiap kutuk atau keadaan yang tidak diberkati, mohon supaya Tuhan mengubahnya menjadi suatu berkat.
5. Mohon supaya Tuhan mengusir semua roh jahat yang dulu berkaitan dengan isu-isu yang didoakan.
6. Terimalah berkat yang sudah diberikan Tuhan.
7. Doakanlah doa berkat untuk orang tua Anda. Bila Anda punya anak, doakanlah doa berkat untuk mereka juga.
8. Mohon pertolongan Tuhan untuk berjalan di dalam kenyataan bahwa Anda sudah diberkati Tuhan.
9. Doa penutup.
10. Melakukan tindak lanjut, sesuai pimpinan Tuhan.



Langkah Inti:

- Terima berkat.
- Kutuk diubah menjadi suatu berkat.

☞ Luka Batin ☞




Dasar Alkitabiah: *“Aku berdoa...sehingga... 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.*

☞ **Keterangan Singkat:** Luka batin adalah tempat di hati Anda yang menyakitkan. Luka batin adalah perasaan yang tidak menyenangkan berdasarkan sesuatu yang benar atau keyakinan yang salah. Contoh luka batin berdasarkan sesuatu yang benar adalah: dukacita karena kehilangan orang yang dikasihi. Keyakinan salah adalah sesuatu yang Anda yakini benar, tetapi sebenarnya hal itu tidak benar di mata Tuhan. Beberapa contoh keyakinan salah adalah: “Saya tidak berharga”, “Allah tidak peduli”.

Kepedihan yang ada dalam luka batin dapat dipicu oleh suatu peristiwa yang samar-samar / serupa dengan situasi dimana luka batin itu terjadi pertama kali. “Pemicu” ini sebenarnya menjadi kesempatan untuk pertumbuhan dan kesembuhan. Ketika Anda mengalami hal ini, garaplah hingga tuntas luka batin Anda berdasarkan langkah-langkah dibawah.

☞ **Tujuan:** Mengenali dan menggarap akar dan keyakinan salah dalam hati. Menerima pandangan Tuhan.

☞ **Tanda-tanda:** Ketakutan; Amarah; Sakit hati; Depresi; Perasaan negatif lainnya.

 **Langkah-Langkah untuk Menggarap Luka Batin Berdasarkan Keyakinan Salah:** *(Lihat juga langkah-langkah dalam bahan dasar.)*

1. Doa pembukaan.
2. **Menawan** (menyadari) pemicu: perasaan negatif, tindakan dan/atau pikiran yang tidak sehat.
3. **Membawa:**
 - a. Membawanya kepada Tuhan dan meminta-Nya untuk menyatakan suatu ingatan yang berhubungan dengan pemicu, dari masa lampau yang dekat.
 - b. Memohon supaya Tuhan menyatakan dalam ingatan (yang berkaitan dengan pemicu) ini, perasaan/pikiran apa yang tidak menyenangkan, termasuk keyakinan salah.
4. **Mencari akar:**
 - a. Sambil mereka merasakan dan memikirkan sejauh yang Tuhan inginkan, apa saja yang dirasakan dan dipikirkan dalam ingatan itu, mohon supaya Tuhan nyatakan pertama kali dia merasa dan memikirkan hal seperti ini (atau bila sudah menjadi pola yang berulang).
 - b. Mohon supaya Tuhan menyatakan dalam ingatan (pertama atau serupa) ini, perasaan/pikiran apa yang tidak menyenangkan, termasuk keyakinan salah.
5. **Menerima** pandangan Tuhan (dalam ingatan yang pertama; lalu dalam ingatan yang baru).
6. **Menerapkan** (dalam ingatan yang pertama, lalu dalam ingatan baru, dan untuk seterusnya).
7. Doa penutup.
8. Melakukan tindak lanjut, sesuai dengan pimpinan Tuhan.



Langkah Inti mengenai luka batin berdasarkan keyakinan salah:

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



Langkah Inti mengenai perasaan tidak menyenangkan berdasarkan sesuatu yang benar:

- Tuhan menanggung beban (Yesaya 53:4)
- Berikan beban

☞ Amarah ☞



“janganlah matahari terbenam, sebelum padam amarahmu” (Efesus 4:26b).

☞ **Keterangan Singkat:** Biasanya amarah bukanlah perasaan yang pertama muncul dalam suatu situasi. Sering kali perasaan pertama adalah frustrasi, sakit hati, rasa malu, atau takut.



Langkah-Langkah:

1. Memohon supaya Tuhan mengungkapkan perasaan negatif apa yang ada *dibelakang* amarah Anda.
Catatan: Memohon kepada Tuhan untuk menunjukkan bagaimana perasaan Anda *pas sebelum* Anda menjadi marah (baik yang terjadi baru-baru ini atau yang dulu), bisa memudahkan proses.
2. Menggarap perasaan dibelakang amarah Anda, bersama Tuhan.



Langkah Inti:

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

❧ Mencari Pandangan Tuhan ❧ dalam Trauma



Dasar Alkitabiah: *“Biarlah bergirang dan bersukacita karena Engkau semua orang yang mencari Engkau; biarlah mereka yang mencintai keselamatan dari pada-Mu selalu berkata: “Allah itu besar!” Tetapi aku ini sengsara dan miskin - ya Allah, segeralah datang! Engkaulah yang menolong aku dan meluputkan aku; ya TUHAN, janganlah lambat datang!”* (Mazmur 70:5-6).

❧**Keterangan:** Tuhan ingin memberikan rasa damai dan kebebasan dari rasa takut.

❧**Tujuan:** Mengenali setiap peristiwa dalam trauma dan mencari pandangan Tuhan.

❧**Tanda-tanda:** Rasa kehilangan, sedih, takut, tidak merasa aman, tidak ada damai.



Langkah-Langkah:

1. Doa pembukaan.
2. Mengarap setiap peristiwa dalam trauma yang terasa belum damai:
 - a. Mengenali apa saja perasaan dan pikiran Anda waktu itu.
 - b. Merasakan dan memikirkan sejauh yang Tuhan inginkan, apa saja yang dirasakan dan dipikirkan pada peristiwa itu.
 - c. Mengenali saat pertama Anda merasa atau berpikir seperti itu.
 - i. Dalam ingatan pertama, kembali merasakan dan memikirkan sejauh yang Tuhan inginkan. Mengundang Tuhan ke dalam ingatan ini.

- ii. Teruskan sampai sudah ada rasa damai dalam ingatan pertama.
 - d. Mengundang Tuhan ke dalam peristiwa trauma yang terkait.
3. Teruskan proses untuk semua peristiwa dalam trauma yang belum terasa damai.
 4. Terapkan kebenaran Tuhan dalam ingatan-ingatan pertama, peristiwa dalam trauma, dan untuk seterusnya.
 5. Periksa apakah masih ada orang yang belum Anda ampuni, rasa kehilangan, amarah, rasa takut yang berkaitan dengan trauma, hal-hal lain yang berkaitan dengan trauma itu yang perlu digarap. Garaplah.
 6. Sambil merasakan beban trauma ini, memohon supaya Tuhan mengangkatnya. Serahkanlah kepada Dia.
 7. Mohon supaya Tuhan mengusir semua roh jahat yang dulu berkaitan dengan isu-isu yang didoakan.
 8. Doa penutup.
 9. Lakukan tindak lanjut, sesuai pimpinan Tuhan.

Tindak Lanjut:

1. Cukup beristirahat, berolah raga, dan melakukan hal-hal baik yang menyenangkan.
2. Mencari orang yang siap mendengarkan cerita Anda. Ceritakanlah kepada mereka perasaan dan pikiran Anda, dan cari bersama pandangan Tuhan.
3. Ingatlah bahwa kesembuhan dari trauma merupakan proses.



Langkah Inti:

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

🌀 Bersedih karena Kehilangan 🌀

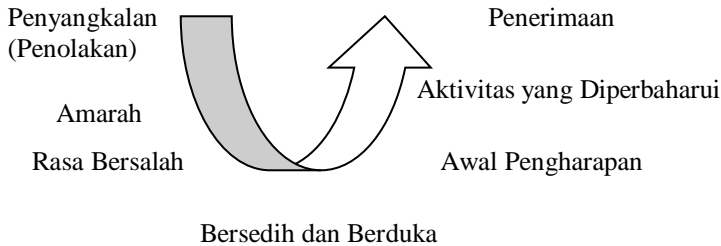


Dasar Alkitabiah: “Berbahagialah orang yang berdukacita, karena mereka akan dihibur”
(Matius 5: 4).

🌀 **Keterangan Singkat:** Kesedihan adalah proses dengan tahap-tahap yang jelas. Ada berbagai macam cara dalam memproses kesedihan.

Tahap-tahap Bersedih

(Ini bisa merupakan siklus.)



Saat-saat bertambahnya kerentanan adalah saat pas sebelum tahap rasa bersalah dan pas setelah awal dari pengharapan.

🌀 **Tujuan:** Untuk berinteraksi dengan Allah dalam proses bersedih/berduka. Kalau ada bagian yang macet, untuk menggarapnya bersama dengan Dia. Untuk meminta Allah menanggung kesengsaraan (Yes 53:4) kita dan memberikan kita sukacita.

🌀 **Tanda-Tanda:** Kesedihan, rasa kehilangan, duka, kemarahan, ketakutan, rasa sakit, kebingungan, kegelisahan, kehilangan sukacita, depresi.



Langkah-Langkah:

1. Doa pembukaan.
2. Ketahui bahwa perasaan pedih, marah, bersalah, kehilangan, takut, bingung dan sebagainya adalah wajar dalam proses berduka.
3. Mohon supaya Tuhan menolong untuk mengenali bagaimana perasaan Anda.
4. Ketika Anda mengenali perasaan Anda, bawalah perasaan itu kepada Tuhan. Ajukanlah kepadaNya pertanyaan-pertanyaan Anda. Dengarkan pandanganNya.
5. Bila ada perasaan yang belum mendapatkan penyelesaian, khususnya marah, rasa bersalah atau takut, doakan.
6. Bila ada trauma dimana Anda terlibat dalam kehilangan, doakan trauma itu.
7. Mohon supaya Tuhan tunjukkan adanya “kehilangan yang tersembunyi” yang ada dalam perkara itu. Bersedihlah untuk kehilangan ini juga. Mintalah supaya Allah yang menanggung beban Anda.
8. Bila ada situasi yang rasanya belum beres atau belum ditangani dengan baik, bicarakan hal ini dengan Tuhan. Ceritakan kepadaNya bagaimana perasaan Anda. Doakan untuk ingatan-ingatan yang belum beres.
9. Mohon supaya Tuhan menunjukkan apakah Anda menanggung beban kepedihan orang lain. Bila demikian, mintalah supaya Dia yang menanggung beban itu.

Tindak Lanjut:

1. Ingatlah bahwa bersedih adalah suatu proses.
2. Mohon supaya Tuhan meneruskan untuk berjalan bersama Anda melalui proses ini.
3. Ceritakan selalu kepada Tuhan bagaimana perasaan Anda. Bacalah Mazmur (dan bagian-bagian lain dari Alkitab) untuk mendapatkan firman Tuhan yang sesuai.
4. Mohon supaya Tuhan menolong Anda mengembangkan suatu relasi dengan seseorang yang bersedia mendengarkan Anda setiap saat.
5. Teruskan menggarap tiap bagian dari proses bersedih sambil memohon kepada Tuhan untuk pandanganNya serta meminta Dia untuk memikul kepedihan Anda.
6. Bila memungkinkan, berolahragalah secara teratur.



Langkah Inti:

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

☞ Mengakui dan Berpaling dari Dosa ☞



Dasar Alkitabiah: “Jika kita mengaku dosa kita, maka Ia adalah setia dan adil, sehingga Ia akan mengampuni segala dosa kita dan menyucikan kita dari segala kejahatan” (1 Yohanes 1:9).

☞ Keterangan Singkat:

Mengakui dosa Anda berarti setuju dengan Tuhan bahwa apa yang Anda lakukan adalah salah, dan untuk itu Anda mohon ampun kepadaNya. *Berpaling dari dosa* berarti memilih jalan baru untuk hidup dalam kekudusan dan bukan memilih jalan lama untuk hidup dalam dosa.

☞ **Tujuan:** Mengenali, mengakui dan berpaling dari dosa.

☞ **Tanda-tanda:** Kekacauan; Ketidakmampuan untuk mengingat atau membedakan kebohongan dari kebenaran; Berdosa.

☞ Langkah-Langkah:

1. Doa pembukaan.
2. Memohon agar Tuhan menunjukkan dosa yang harus diakui dan ditinggalkan.
3. Mohon supaya Tuhan menunjukkan segala sesuatu dalam diri Anda yang mempengaruhi Anda untuk memilih berbuat dosa itu. Carilah kesembuhan untuk luka batin yang terkait dengan dosa ini. Garaplah isu-isu lain.
4. Mengakui dosa-dosa Anda dan memohon Tuhan mengampuni dan menyucikan Anda.
5. Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda untuk tidak berbuat dosa lagi. Mohonlah agar Tuhan mengisi Anda dengan kebenaranNya, dan

mintalah agar Tuhan memampukan Anda untuk menerapkan kebenaran itu dalam hidup Anda.

6. Doa penutup.
7. Melakukan tindak lanjut, sesuai dengan pimpinan Tuhan.

Contoh dosa yang harus dibereskan :

- Dosa seksual
 - Dosa kecongkakan
 - Dosa menipu dan berbohong
- (Untuk keterangan lebih jelas, lihat buku lengkap.)*



Langkah Inti:

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



Langkah Inti untuk 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).

Tindak Lanjut:

1. Ikutilah, dengan pertolongan Tuhan, langkah-langkah tindak lanjut yang telah dinyatakan Tuhan.
2. Mohonlah supaya Tuhan terus menunjukkan bila Anda berbuat dosa. Ketika Tuhan menunjukkannya, segeralah akui kepadaNya dan berpalinglah dari dosa tersebut. Garaplah isu-isu yang terkait.

☞ Mematahkan Benteng di Dalam Diri Sendiri ☞



Dasar Alkitabiah: *“Memang kami masih hidup di dunia, tetapi kami tidak berjuang secara duniawi, karena senjata kami dalam perjuang bukanlah senjata duniawi, melainkan senjata yang diperlengkapi 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).*

☞ Keterangan Singkat:

Benteng di dalam diri sendiri adalah segala sesuatu yang dibentuk di dalam diri Anda dan bertentangan dengan pengetahuan Tuhan. Benteng ini merupakan dinding antara Anda dengan apa Tuhan ingin lakukan di dalam diri Anda.

☞ **Tujuan:** Mengenali, mengakui dan menggarap beberapa macam benteng yang ada.

☞ **Tanda-tanda:** Cara berpikir yang kaku; Keterikatan akan suatu janji atau sumpah; Penghakiman; Kutuk; Hubungan tidak sehat.



Langkah-Langkah:

1. Doa pembukaan.
2. Mohon agar Tuhan menunjukkan benteng yang ada dalam diri Anda.
3. Garap hal yang terkait untuk mematahkan tiap benteng (termasuk mengapa memilih benteng ini).

4. Mohon agar Tuhan mengisi Anda dengan kebenaranNya. Minta agar Tuhan memampukan Anda untuk menerapkan kebenaran itu dalam hidup Anda.
5. Bila ada keterlibatan roh jahat, patahkan kuasanya dalam nama Yesus dan perintahkan dalam nama Yesus agar roh-roh ini pergi.
6. Mohon agar Tuhan terus bekerja mengubah Anda supaya berserah kepada Tuhan sepenuhnya.
7. Mengucap syukur untuk segala hal yang Tuhan buat dalam hidup Anda.
8. Mohon supaya Tuhan terus menunjukkan dan menolong Anda menggarap benteng yang ada dalam diri Anda.
9. Doa penutup.
10. Melakukan tindak lanjut, sesuai dengan pimpinan Tuhan.



Langkah Inti:

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



Langkah inti mengenai sumpah negatif:

- Menggarap mengapa (akarnya)
- Mohon supaya ditiadakan



Langkah inti kalau merasa dikutuk:

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



Langkah inti mengenai ikatan emosional yang tidak sehat:

- Mengenalikan ikatan emosional yang tidak sehat dalam kehidupan Anda.
- Menggarap mengapa memilih dan semua isu lain yang terkait, bersama Tuhan.
- Bertobat dari semua dosa yang terkait.
- Mohon supaya Tuhan mematahkan ikatan emosional yang tidak sehat dan menolong Anda membangun hubungan yang wajar dan sehat.



Langkah inti mengenai hubungan ketakutan:

- Mengenalikan semua hubungan ketakutan di dalam hidup Anda.
- Bertanya kepada Tuhan apakah Anda sudah siap untuk memohon Tuhan mematahkan hubungan ketakutan ini dan mengubahnya dengan hubungan kasih. Bila Anda belum siap, tanyalah kepadaNya mengapa. Garaplah bersama Dia.
- Mohon supaya Tuhan patahkan hubungan ketakutan dan mengubahnya dengan hubungan kasih. Ini mungkin memerlukan suatu proses.
- Mohon supaya Tuhan tunjukkan bagaimana memberi respons kepada orang.



Langkah inti mengenai mengutuk orang lain:

- Mengenalikan semua had dan cara yang Anda lakukan ketika mengutuk orang lain.
- Untuk tiap cara:
 - Mohon ampun kepada Tuhan.
 - Mohon supaya Tuhan menunjukkan semua hal dalam diri Anda yang membuat Anda mengambil keputusan untuk mengutuk orang ini. Garaplah.
- Mohon supaya Tuhan mematahkan kutuk dan mengubahnya menjadi berkat.



Langkah inti mengenai penghakiman:

- Mengenalinya bagaimana Anda telah menghakimi seseorang.
- Mohon supaya Tuhan membebaskan orang yang Anda hakimi dari semua pengaruh negatif akibat penghakiman Anda.
- Mohon supaya Tuhan tunjukkan semua hal di dalam diri Anda yang ikut mengambil bagian dalam membuat keputusan untuk menghakimi orang ini. (Mengapa Anda memilih.)
- Berdoa berkat atas mereka.
- Mohon supaya Tuhan menolong Anda untuk tidak menghakimi orang lagi.



Langkah inti mengenai merasa dihakimi:

- Mengenalinya bagaimana Anda merasa dihakimi.
- Mengenalinya apakah ada dosa di dalam diri Anda yang mungkin membuat orang itu menghakimi Anda. Bila ada, garaplah.
- Mohon supaya Tuhan menunjukkan segala sesuatu yang ada didalam diri Anda yang membuat Anda merasa dihakimi. Garaplah.
- Untuk tiap cara dimana Anda merasa telah dihakimi:
 - Mohon supaya Tuhan menghancurkan akibat dari penghakiman ini (seperti yang Anda rasakan atau penghakiman yang benar-benar dilakukan).
 - Ampuni orang itu dan doakan berkat untuknya.
 - Mohon supaya Tuhan juga mencurahkan berkat atas Anda.

(Untuk keterangan lebih jelas, lihat buku lengkap.)

☞ Pengampunan ☞



Dasar Alkitabiah: *“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.*

☞ **Keterangan Singkat:** Pengampunan datang dari hati. Pengampunan tidak bergantung pada orang yang diampuni. Mengampuni seseorang berarti membebaskan dia dari hutang kepada Anda. Dalam proses tersebut, Anda juga dibebaskan.

☞ **Tujuan:** Mengenali, mengakui, dan menggarap masalah yang memerlukan pengampunan.

☞ **Tanda-tanda:** Sakit hati; Frustrasi; Amarah; Kebencian; Kepahitan; Penghakiman.



Langkah-Langkah:

1. Doa pembukaan.
2. Mohon Tuhan tunjukkan nama-nama orang yang perlu diampuni. Buatlah daftar.
3. Untuk tiap orang, minta Tuhan tunjukkan apa saja yang pernah dilakukannya, yang belum Anda ampuni. Buatlah daftar.
4. Periksalah apakah Anda sudah bisa menyerahkan sepenuhnya tiap masalah kepada Yesus.
5. Kalau belum siap, garaplah mengapa, bersama Tuhan.

Yang sering muncul sebagai sebabnya adalah:

- a. *“Kalau saya mengampuni dia, berarti apa yang dia lakukan benar (bukan salah).”*
 - b. *“Kalau saya mengampuni dia, berarti hal itu bisa terjadi lagi.” (Saya tidak terlindungi oleh ketidakampunan saya.)*
 - c. *Keinginan membalas dendam.*
 - d. *Keinginan mereka dihukum.*
 - e. *Kemauan untuk melindungi diri sendiri.*
6. Menyerahkan sepenuhnya setiap masalah kepada Yesus.
 7. Doakanlah berkat untuk orang itu.
 8. Mohon Tuhan selalu ingatkan agar memilih jalan pengampunan, kasih dan belas kasihan
 9. Doa penutup.
 10. Lakukan tindak lanjut, sesuai pimpinan Tuhan.



Contoh Doa:

Tuhan, Engkau ingin supaya saya mengampuni orang lain seperti Engkau telah mengampuni saya. Anugerahkanlah saya kemampuan untuk mengampuni mereka yang telah melukai saya. Roh Kudus, tolong tunjukkan nama-nama orang yang perlu saya ampuni.

Tuhan, saya mengampuni (nama orang) untuk (sebutkan semua pelanggaran yang melukai batin, yang Tuhan nyatakan di dalam pikiran Anda, dan katakan bahwa Anda sudah siap untuk melepaskannya). [Kalau belum siap, garaplah mengapa, bersama Tuhan.]

Tuhan, saya menyerahkan kepadaMu sekarang juga semua ingatan yang melukai batin. Saya mohon Engkau datang dan mengambil semua hal yang menyakitkan dalam ingatan itu, dan membebaskan saya.

Tuhan, saya menyerahkan keinginan untuk membalas dendam kepada (nama orang), juga saya melepaskan semua kepahitan, amarah dan kebencian yang saya simpan terhadap (nama orang).

Tuhan, saya juga mengaku dan menyangkal dosa, dan mohon ampun untuk dosa menghakimi (nama orang). Sekarang saya mau berjalan di jalan kasih, pengampunan dan belas kasihan. Amin.

Tindak Lanjut:

1. Tanyakan pada Tuhan apakah Anda perlu mendatangi seseorang dan bicara tentang pelanggaran yang dilakukannya.
2. Mohon Yesus tunjukkan respons apa yang tepat untuk menghadapi orang itu. Lakukan dalam batas yang sewajarnya.
3. Terus bertumbuh dalam belajar dan menerapkan kehendak Tuhan bagi Anda dalam menunjukkan kasih-Nya kepada orang itu.



Langkah Inti:

- Mengusir (roh-roh jahat).
- Mengampuni. (Apakah siap melepas semuanya, atau masih ada yang sulit dilepas? Menggarap akarnya kalau masih ada sesuatu yang sulit dilepas.)
- Menerima (orangnya).
- Memberkati (berdoa berkat).

🌀 Bertumbuh dalam Mendengar Suara Allah – Versi Sederhana 🌀

Catatan: Jika Anda punya mentor, Anda dapat meminta bantuan mereka untuk menggarap pertanyaan dalam bahan ini. Jika Anda tidak punya mentor, Anda dapat meminta kepada Tuhan untuk mendapatkan seorang mentor. Seorang mentor yang mendengarkan Tuhan dapat sangat menolong proses pertumbuhan rohani Anda.



Dasar Alkitabiah: “Domba-domba-Ku mendengarkan Suara-Ku dan Aku mengenal mereka dan mereka mengikut Aku” (Yohanes 10:27).

🌀 Keterangan Singkat:

I. Pengertian – Alkitabiah dan Pengalaman

A. Alkitabiah

1. Apakah Anda percaya bahwa Allah berbicara kepada anak-anak-Nya?
2. Apakah Anda termasuk salah seorang anak-anak-Nya?
3. Apakah Anda percaya bahwa Allah ingin berbicara kepada Anda dengan cara yang dapat Anda mengerti? Jika tidak, mengapa?

B. Pengalaman

1. Apakah Anda tahu bahwa ada berbagai cara Tuhan berbicara kepada anak-anak-Nya?
Cara-cara tersebut termasuk:
 - Tuhan berbicara kepada kita melalui Alkitab – secara umum atau secara khusus
 - Tuhan berbicara kepada kita melalui alam

- Tuhan berbicara kepada kita melalui orang lain
 - Tuhan mengingatkan kita tentang sesuatu atau menunjukkan kepada kita artinya
 - Roh Kudus menyatakan sesuatu melalui:
 - Kesan-kesan
 - Pikiran
 - Wawasan
 - Gagasan yang kreatif
 - Tuhan mengatur peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidup kita
 - Perasaan “terbebas dan damai”
 - Mimpi dan penglihatan
 - Tuhan berbicara kepada kita dalam suara yang dapat didengar
 - Peristiwa-peristiwa ajaib
 - Cara lain yang Tuhan gunakan untuk berbicara kepada kita
2. Bagaimanakah pengalaman Anda dalam mendengarkan suara Tuhan pada waktu lampau (jika pernah)? Sebutkan satu sampai lima pengalaman yang berarti.
3. Apakah Anda ingin Tuhan berbicara lebih sering lagi kepada Anda? Jika demikian, mintalah Dia menolong Anda bertumbuh dalam mendengarkan suara-Nya.

II. Hambatan dalam Mendengarkan Suara Tuhan dan Jalan Keluarnya. *Catatan: Penjelasan yang lebih lengkap mengenai hambatan ini, termasuk cara untuk mengenalinya dan usul-usul untuk mengatasinya dapat ditemukan dalam versi standar/lengkap dari "Bertumbuh dalam Mendengar Suara Allah," di www.freemin.org.*

- A. Hambatan Terkait dengan Pemahaman Alkitab
 - 1. Tidak percaya bahwa Tuhan berbicara kepada anak-anak-Nya
 - 2. Tidak yakin bahwa Anda adalah anak-Nya
 - 3. Tidak percaya bahwa Tuhan ingin berbicara kepada *Anda*
- B. Hambatan yang Terkait dengan Konsep Anda tentang Allah
 - 1. Kalau kesan mengenai “allah” yang dicontoh oleh orang tua Anda tidak sesuai dengan Allah yang benar
 - 2. Penyalahgunaan dan trauma
 - 3. Hambatan lain dalam memandang Allah sebagaimana adanya
- C. Hambatan Terkait dengan Konsep Anda tentang Diri Sendiri
 - 1. Menurut pendapat Anda, bagaimana Allah memandang Anda
 - 2. Bagaimana Anda memandang diri sendiri
- D. Hambatan Lain dalam Mendengar Suara Tuhan
 - 1. Kemarahan, kepahitan, kegeraman, keinginan untuk balas dendam, dan/atau roh yang mengeritik
 - 2. Ketakutan, kegelisahan, keraguan
 - 3. Tidak mengampuni
 - 4. Tidak mengaku dosa
 - 5. Hati yang tidak berserah dan/atau kekhawatiran mengenai hasil suatu peristiwa yang tidak diserahkan

6. Fokus kepada diri sendiri dan/atau perlindungan diri
7. Sumpah dan keputusan
8. Perasaan bahwa meminta Allah untuk berbicara dengan Anda adalah hal yang tidak realistis atau tidak bijaksana karena suatu alasan
9. Pandangan tentang hubungan
10. Kesibukan
11. Ketidaksabaran
12. Tidak *sungguh-sungguh* ingin mendengarkan apa yang akan Allah katakan
13. Tidak tahu bagaimana mendengarkan
14. Tidak menaati sesuatu yang sudah difirmankan oleh Allah
15. Hambatan lain.



Langkah-langkah dasar dalam belajar mendengarkan orang lain:

- Peduli tentang apa yang mereka ingin katakan
- Mengundang mereka untuk berbagi dengan Anda
- Ambil waktu untuk mendengarkan apa yang mereka ingin katakan
- Refleksikan kepada mereka pendapat Anda tentang perkataan mereka dan dapatkan umpan balik dari mereka
- Mempertajam kemampuan Anda untuk mendengarkan, agar Anda dapat mendengar dengan lebih tepat apa yang mereka katakan.



Langkah- langkah dalam belajar mendengarkan Allah:

- Peduli tentang apa yang Dia ingin katakan
- Meminta Dia untuk berbicara kepada Anda
- Ambil waktu untuk mendengarkan apa yang Allah ingin katakan (termasuk bertumbuh dalam pengetahuan tentang firman Allah, dan belajar untuk berdiam diri)
- Refleksikan kepada Allah pendapat Anda tentang perkataan Allah dan mintalah Allah menolong Anda untuk meyakini apakah itu benar-benar perkataan Allah atau bukan
- Mempertajam kemampuan Anda untuk mendengarkan, agar Anda dapat mendengar dengan lebih tepat apa yang Allah katakan.



Langkah-langkah Praktis untuk Mengatasi Hambatan dalam Mendengarkan Suara Tuhan:

1. *Mintalah* Agar Allah Menolong Anda. Mintalah Dia:
 - Untuk menolong Anda bertumbuh dalam mendengarkan suara-Nya
 - Untuk menolong Anda mendengar setiap bisikan-Nya.
2. *Carilah* Cara untuk Mengatasi Hambatan-Hambatan. Mintalah Allah:
 - Untuk menolong Anda mempercayai-Nya, berserah kepada-Nya, dan menaati-Nya
 - Untuk menunjukkan kepada Anda hambatan-hambatan yang menghalangi Anda mendengarkan suara-Nya
 - Untuk mengatasi hambatan-hambatan yang menghalangi Anda mendengarkan suara-Nya

- Untuk menunjukkan kepada Anda cara praktis mengatasi hambatan-hambatan ini. (Anda mungkin ingin meminta bantuan seorang mentor untuk mengatasi hambatan-hambatan ini. Jika ada banyak hambatan, mungkin Anda ingin meminta bantuan seorang mentor untuk menentukan hambatan mana yang *pertama* harus diatasi, dan yang mana *selanjutnya*).

3. *Berlatih* Mendengarkan Suara Tuhan

- Ambillah waktu khusus untuk mendengarkan Allah.
- Mintalah Allah untuk berbicara kepada Anda sepanjang hari – sesuai cara yang dikehendakinya – dan untuk menolong Anda mendengarkan semua yang difirmankan-Nya kepada Anda.

4. *Menguji* dan *Mengevaluasi*

- Ujilah apa yang Anda dengar untuk memastikan konsistensinya dengan firman Allah.
- Evaluasi apakah Anda benar-benar mendengarkan suara Allah.
- Carilah pandangan orang yang dewasa secara rohani dan yang memiliki ketajaman mendengar yang baik.
- Teruslah bertumbuh dan belajar dalam ketajaman mendengarkan suara Allah.
- Teruslah *meminta, mencari, melatih, menguji, dan mengevaluasi*.

Tindak Lanjut:

- Evaluasilah kemajuan Anda secara berkala.
- Rayakan keberhasilan Anda.
- Dengan mempelajari firman Allah:
 - Belajarlah lebih lagi tentang siapa Allah *sebenarnya*
 - Belajarlah lebih lagi tentang betapa Allah *sesungguhnya* mengasihi Anda
 - Belajarlah tentang betapa sering Allah ingin berbicara kepada Anda. (Allah selalu berbicara kepada kita, tetapi kita tidak selalu mendengarkan-Nya. Ia menempatkan Roh-Nya yang Suci, yang senang berkomunikasi dengan kita, dalam hati kita. Allah ingin kita bertumbuh dalam mendengarkan suara-Nya).
 - Belajarlah lebih lagi tentang jalan dan sudut pandang Allah.
- Bersukacitalah karena Allah ingin berkomunikasi dengan Anda, dan karena dengan kuasa-Nya Dia sanggup menolong Anda bertumbuh dalam mendengarkan suara-Nya. Terpujilah Allah!



Langkah Inti:

- Meminta
- Mencari
- Melatih
- Menguji dan mengevaluasi

☞ Mengenal Perasaan Anda ☞ Versi Sederhana

☞ **Keterangan Singkat:** Banyak orang diajar untuk tidak menyadari apa yang mereka rasakan, atau untuk merasakan hanya beberapa perasaan tertentu, seperti amarah (lebih sering untuk kaum lelaki) atau kesedihan (lebih sering untuk kaum wanita). Beberapa penyebab orang tidak mengenali perasaannya sendiri termasuk:

- Bila percaya omongan negatif dari orang lain
- Melihat atau dibesarkan dalam keluarga dimana perasaan tidak diungkapkan atau dibenarkan
- Mengalami trauma (sekali atau beberapa kali)
- Memutuskan pada masa kecil untuk tidak merasakan beberapa (atau semua) perasaan, karena dianggap bahwa perasaan terlalu menyakitkan atau tidak bermanfaat

Namun, apa yang terjadi kalau kita memutuskan untuk tidak merasakan beberapa perasaan? Hampir semua perasaan lainnya ikut dipadamkan, seolah-olah ditutup dibawah selimut yang berat.



Dasar Alkitabiah: Daripada menutupi perasaan kita, Alkitab mengajar kita untuk membawa semua perasaan kepada Allah dan memrosesnya bersama dengan Dia. (Lihatlah Ibr 4:15-16, Ef 4:26-27, Yak 1:19-20, Yes 53:4, Mat 11:28-30, Gal 5:22-23, Yoh 14:27, serta beberapa Mazmur.)

Sementara kita datang kepada Allah dengan perasaan kita, Ia menolong kita untuk memrosesnya dan menerima pandangan-Nya mengenai setiap situasi. Ia juga memberdayakan kita untuk mengendalikan tindakan kita dan berespon dari hati, dengan cara yang saleh.

Untuk membawa perasaan kita kepada Allah, kita harus mengenali perasaan tersebut. Jika Anda sulit mengenali perasaan Anda, langkah-langkah berikut dapat menolong Anda.



Langkah-langkah dasar untuk belajar mengenali perasaan:

1. *Pilihlah* bahwa Anda ingin merasakan sebanyak yang Yesus ingin Anda rasakan – pada akar (jika ada) sebabnya bila Anda telah memutuskan untuk tidak merasakan beberapa atau semua perasaan. (Jika Anda telah bersumpah untuk *tidak* merasakan perasaan, membawa sumpah itu kepada Allah dan meminta-Nya untuk meniadakannya dan menggantikannya dengan pilihan Anda untuk merasakan perasaan Anda.

2. *Mintalah* Yesus untuk menjadi “kawat nyamuk” yang memilah perasaan Anda. (Banyak orang mengira bahwa ada hanya dua pilihan, yaitu jendela yang terbuka {merasakan segalanya} atau jendela tertutup {tidak merasakan apa pun}. Dengan kawat nyamuk, ada saringan, agar cocok). Mintalah Yesus menolong Anda untuk memproses perasaan Anda bersama dengan-Nya, menerima pandangan-Nya mengenai pelbagai situasi, dan meresponinya dengan cara yang saleh.

3. *Belajar:*

- Mengenali bagaimana tubuh Anda memberikan informasi mengenai apa yang Anda rasakan
- Kata-kata yang menjelaskan pelbagai perasaan (misalnya takut, marah, sedih, bingung, malu, pedih, iri hati, kuatir, frustrasi, sakit hati)
 - Arti dari kata-kata ini
 - Bagaimana mengenali perasaan-perasaan tersebut dalam diri Anda dan orang lain

4. *Berlatihlah* dalam hubungan yang dekat dengan orang lain yang dapat dipercaya (komunitas).

5. *Garaplah hambatan-hambatan yang ada* (seperti kalau Anda percaya bahwa beberapa perasaan selalu salah, misalnya amarah).



Langkah Inti:

- Memilih
- Meminta
- Belajar
- Berlatih
- Menggarap hambatan-hambatan

☞ Menjadi Pendengar yang Baik ☞



Dasar Alkitabiah: *“Rancangan di dalam hati manusia itu seperti air yang dalam, tetapi orang yang pandai tahu menimbanya” Amsal 20:5.*

☞ **Tujuan:** Memakai beberapa cara untuk menjadi pendengar/teman yang lebih baik



Langkah-Langkah:

- Hal-hal yang baik untuk dilakukan:
 - Jaga rahasia (apa yang sudah dibicarakan)
 - Ikut pimpinan Roh Kudus
 - Berikan rasa aman
 - Bertanya dengan pertanyaan terbuka (yang tidak bisa dijawab dengan “ya” atau “tidak”)
 - Memberikan waktu yang cukup dalam curhat
 - Lakukan apa yang dapat Anda lakukan; terimalah juga keterbatasan Anda
 - Memohon supaya Tuhan (yang tidak terbatas) melakukan apa saja yang Dia inginkan

- Hal-hal yang perlu dihindari:
 - Memotong pembicaraan
 - Menghakimi, menyalahkan atau menuduh
 - Langsung menasehati, berkomentar, menjawab atau menceritakan kesaksian sendiri
 - Mata berkelana ke mana-mana; kurang terfokus
 - Membocorkan rahasia
 - Menjanjikan apapun yang tidak dapat Anda tepati

☞ **Contoh-contoh pertanyaan terbuka:**

- Apa yang terjadi pada waktu itu?
- Apa yang terjadi selanjutnya?
- Apa yang Anda rasakan dan pikiran pada waktu itu?
- Apa yang paling sulit bagi Anda dalam situasi itu?
- Bagaimana Tuhan menolong Anda dalam situasi itu?
- Kesulitan apa yang Anda hadapi sekarang?
- Apa saja yang Anda ingin didoakan sekarang?

☞ Langkah Inti dalam Doa Keutuhan ☞



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.



Langkah dasar:

- Menawan
- Membawa
- Mencari Akar
- Menerima
- Menerapkan



Keterlibatan dari Belunggu Keturunan:

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



Keterlibatan dari Okultisme:

- 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:

- Terima berkat.
- Kutuk diubah menjadi suatu berkat.



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:

- Tuhan menanggung beban
- Berikan beban



Amarah:

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



Trauma:

- 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).



Mengakui dan Berpaling dari Dosa:

- 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).



Pengampunan:

- Mengusir (roh-roh jahat).
- Mengampuni. (Apakah siap melepas semuanya, atau masih ada yang sulit dilepas? Menggarap akarnya kalau masih ada sesuatu yang sulit dilepas.)
- Menerima (orangnya).
- Memberkati (berdoa berkat).



Mematahkan Benteng Dalam Diri Sendiri:

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



Sumpah negatif:

- Menggarap mengapa (akarnya)
- Mohon supaya ditiadakan



Merasa Dikutuk:

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



Mengenai Ikatan Emosional yang Tidak Sehat:

- Mengenali ikatan emosional yang tidak sehat dalam kehidupan Anda.
- Menggarap mengapa memilih dan semua isu lain yang terkait, bersama Tuhan.
- Bertobat dari semua dosa yang terkait.
- Mohon supaya Tuhan mematahkan ikatan emosional yang tidak sehat dan menolong Anda membangun hubungan yang wajar dan sehat dengan orang itu.



Mengenai Hubungan Ketakutan:

- Mengenali semua hubungan ketakutan didalam hidup Anda.
- Bertanya kepada Tuhan apakah Anda sudah siap untuk memohon Tuhan mematahkan hubungan ketakutan ini dan mengubahnya dengan hubungan kasih.
- Bila Anda belum siap, tanyalah kepadaNya mengapa. Garaplah.
- Mohon supaya Tuhan patahkan hubungan ketakutan dan mengubahnya dengan hubungan kasih. Ini mungkin memerlukan suatu proses.
- Mohon supaya Tuhan tunjukkan bagaimana memberi respons kepada orang.



Mengenai Mengutuk Orang Lain:

- Mengenalinya semua hal dan cara yang Anda lakukan ketika mengutuk orang lain.
- Untuk tiap cara:
 - Mohon ampun kepada Tuhan.
 - Mohon supaya Tuhan menunjukkan semua hal yang ada dalam diri Anda yang membuat Anda mengambil keputusan untuk mengutuk orang ini. Garaplah.
- Mohon supaya Tuhan mematahkan kutuk dan mengubahnya menjadi berkat.



Mengenai Penghakiman:

- Mengenalinya bagaimana Anda telah menghakimi seseorang.
- Mohon supaya Tuhan membebaskan orang yang Anda hakimi dari semua pengaruh negatif akibat penghakiman Anda.
- Mohon supaya Tuhan menunjukkan semua hal didalam diri Anda yang ikut ambil bagian dalam membuat keputusan untuk menghakimi orang ini. (Mengapa Anda memilih.)
- Berdoa berkat atas mereka.
- Mohonlah supaya Tuhan menolong Anda untuk tidak menghakimi orang lagi.



Mengenai Merasa Dihakimi:

- Mengenalinya bagaimana Anda merasa dihakimi.
- Mengenalinya apakah ada dosa didalam diri Anda yang mungkin membuat orang itu menghakimi Anda. (Bila ada, akuilah itu kepadaNya dan berpalinglah dari dosa itu. Mohon supaya Dia mengampuni Anda.)

- Mohon supaya Tuhan menunjukkan segala sesuatu yang ada didalam diri Anda yang membuat Anda merasa dihakimi. Garaplah.
- Untuk tiap cara dimana Anda merasa telah dihakimi:
 - Mohon supaya Tuhan menghancurkan akibat dari penghakiman ini (seperti yang Anda rasakan atau penghakiman yang benar-benar dilakukan).
 - Ampuni orang itu dan doakan berkat untuknya.
 - Mohon supaya Tuhan juga mencurahkan berkat atas Anda.



Mendengar Suara Tuhan:

- Meminta
- Mencari
- Melatih
- Menguji dan mengevaluasi



Mengenali Perasaan Anda:

- Memilih
- Meminta
- Belajar
- Berlatih
- Menggarap hambatan-hambatan



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.

☞ Pedoman Memilih Modul ☞

Belunggu Keturunan	hl 8
☞ Tanda-tanda: Ada beberapa keadaan tidak wajar yang serupa dengan keadaan nenek moyang dan biasanya terjadi berulang-ulang dari generasi ke generasi.	
Keterlibatan dalam Okultisme	hl 12
☞ Tanda-tanda: Ada kegiatan atau tindakan yang melibatkan kuasa atau benda lain (misalnya jimat) di luar Yesus Kristus.	
Mengganti Kutuk Keluarga	hl 16
☞ Tanda-tanda: Tidak ada berkat; Kurang berdaya.	
Luka Batin	hl 18
☞ Tanda-tanda: Ketakutan; Amarah; Sakit hati; Depresi; Perasaan negatif lainnya.	
Mencari Pandangan Tuhan dlm Trauma	hl 22
☞ Tanda-tanda: Rasa kehilangan, sedih, takut, tidak merasa aman; tidak ada damai.	
Bersedih Karena Kehilangan	hl 24
☞ Tanda-Tanda: Kesedihan, rasa kehilangan, duka, kemarahan, ketakutan, rasa sakit, kebingungan, kegelisahan, kehilangan sukacita, depresi.	
Mengakui dan Berpaling dari Dosa	hl 28
☞ Tanda-tanda: Kekacauan; Ketidakmampuan untuk mengingat atau membedakan kebohongan dari kebenaran; Berdosa.	
Mematahkan Benteng	hl 30
☞ Tanda-tanda: Cara berpikir yang kaku; Keterikatan akan suatu janji atau sumpah; Penghakiman; Kutuk; Hubungan tidak sehat.	
Pengampunan	hl 34
☞ Tanda-tanda: Sakit hati; Frustrasi; Amarah; Kebencian; Kepahitan; Penghakiman.	