

Menjadi Utuh

KUASA DOA
KEUTUHAN

Jean Coles

Testimoni

“**Menjadi Utuh** adalah buku dan panduan pelatihan yang menawarkan kepada para profesional kesehatan mental, pendeta, dan orang awam, sebuah proses komprehensif yang ditata langkah demi langkah untuk bermitra bersama Tuhan melalui Doa Keutuhan guna menerapkan kebenaran-Nya dan kehadiran-Nya dalam memulihkan luka-luka kehidupan. Dengan menggabungkan prinsip-prinsip dari disiplin ilmu psikologi, terapi perilaku-kognitif, teori kepribadian dan kebenaran Alkitab, Jean Coles telah menulis sumber daya yang praktis dan yang memberikan semangat bagi mereka yang terlibat dalam pelayanan pemulihan. Saya yakin bahwa buku ini paling baik 161 sebagai panduan pelatihan bagi mereka yang ingin belajar lebih banyak tentang bagaimana menerapkan kuasa Allah melalui doa pemulihan, serta bagi mereka yang bersedia menggali, menjelajahi dan belajar dari buku dan sumber daya tambahan yang ditawarkan oleh penulis. Buku ini menawarkan alat-alat yang sangat kuat dan menyegarkan, yang dapat mengubah kehidupan orang.”

~ Dr. David Wickstrom, Ph.D., Psikolog Klinis

“**Menjadi Utuh: Kuasa Doa Keutuhan**, mengundang kita masuk ke jantung dari karya Jean Coles selama enam belas tahun terakhir, sebuah fokus doa yang telah terbukti efektif dalam membantu banyak orang. *Menjadi Utuh* menawarkan kepada jiwa yang lelah sebuah jalan yang sangat pribadi, praktis dan menyenangkan menembus hutan: beristirahat di mata air yang sejuk, doa yang dilakukan secara mendalam ini bagaikan menuangkan air segar bagi rasa sakit, rasa takut, rasa kehilangan dan banyak lagi - mengundang Yesus untuk berbicara dan menyembuhkan. ”

~ John Splinter, M.C.E., M.A., Ph.D.

“**Menjadi Utuh** sepenuhnya memenuhi kriteria saya untuk sebuah buku yang luar biasa. Tidak ada buku lain, sepengetahuan saya, yang dengan sangat jelas menguraikan pola untuk doa yang begitu efektif mengatasi dan membawa penyembuhan ke area-area disfungsi perasaan, mental, relasional, dan spiritual yang begitu luas. Pola doa ini – disebut "Prinsip 5M dalam Doa Keutuhan" – dibangun

berdasarkan dan didukung oleh prinsip-prinsip Alkitab. Jean menjelaskan langkah-langkah 5M dengan cara yang mudah dipahami dan diikuti. Seiring berjalannya waktu dan dalam banyak situasi, Doa Keutuhan telah terbukti menjadi strategi yang efektif dalam menghubungkan kuasa pemulihan oleh Roh Kudus dengan luka-luka batin yang diderita oleh orang-orang Kristen baik di masa kini maupun di masa lalu. Doa ini bisa diterapkan oleh siapa saja yang mau membuka hatinya kepada Yesus. Dengan penuh keyakinan, saya merekomendasikan **Menjadi Utuh** sebagai sumber yang tak ternilai bagi setiap penasihat dan guru Kristen, serta para pejuang doa lainnya.”

~ Jane Ault, Konselor, Penulis buku *Emotional Freedom*

“Selama beberapa dasawarsa, Jean Coles telah menjadi murid yang mempelajari cara Allah datang menolong orang-orang yang rusak dan terbelenggu dan menuntun mereka ke dalam keutuhan dan kemerdekaan di dalam Yesus. **Menjadi Utuh** merupakan kumpulan dari tahun-tahun pembelajarannya dan menjabarkan secara komprehensif praktik-praktik dan prinsip-prinsip Doa Keutuhan. Doa Keutuhan mengulurkan harapan bagi mereka yang putus asa. Melalui cara doa ini, ada banyak orang yang akhirnya mampu merengkuh harapan yang ditawarkan oleh Injil dan diangkat keluar dari lubang keputusan serta diberdirikan di tempat yang lebih tinggi dan dasar yang lebih kokoh di dalam Kristus. Jika Anda merindukan penyelamatan semacam ini atau mengenal seseorang yang membutuhkannya, ada harapan di dalam buku ini.”

~ Mark Beazley, Pelatih dan Praktisi Doa Keutuhan

“BUKU YANG LUAR BIASA! **Menjadi Utuh** benar-benar mengagumkan. Membaca buku yang ditulis oleh Jean Coles ini adalah pengalaman yang luar biasa. Saya menikmati belajar tentang Doa Keutuhan dalam urutan sistematis yang sangat mudah diikuti dan mudah dimengerti. Saya menyaksikan banyak orang berkali-kali merujuk **Menjadi Utuh** setelah mereka membacanya sekali, untuk menyegarkan dan mengulas kembali; ada begitu banyak materi bagus dalam buku ini. Kesaksian-kesaksian di dalamnya sangat menyentuh hati dan mengilhami saya untuk terus membaca dan melangkah lebih jauh dalam kemenangan-kemenangan di kehidupanku sendiri.”

~ Catherine Dicus, Penerima Pelayanan Doa Keutuhan

Menjadi Utuh

*Kuasa Doa
Keutuhan*

Jean Coles

Menjadi Utuh: Kuasa Doa Keutuhan

© 2017 Jean Coles, *Freedom for the Captives Ministries*

www.freemin.org

Diberikan izin menyalin bahan-bahan ini untuk penggunaan non-komersial, asalkan hak cipta dan pernyataan sumber tetap ditampilkan utuh.

Kutipan ayat-ayat diambil dari teks Alkitab Terjemahan Baru (TB) yang diterbitkan oleh Lembaga Alkitab Indonesia (LAI).

Kesaksian kesaksian yang direkam dalam buku ini bersifat anonim dan telah diedit supaya dapat dipahami dengan jelas. Contoh-contoh sesi Doa Keutuhan yang dicantumkan di sini adalah cuplikan dari berbagai pengalaman orang-orang yang nyata, yang telah semakin dimerdekakan melalui Doa Keutuhan. Identifikasi rincian-rinciannya telah diubah untuk melindungi kerahasiaan.

Foto Sampul Depan: “Dipersatukan oleh Allah” *quilt* permadani gantung batik Bali, diilhami oleh karya Picasso “*The Dance of Youth*.”

Buku ini dan sumber daya lainnya tersedia di www.freemin.org.

*Bapa kami yang di sorga,
Dikuduskanlah nama-Mu,
datanglah Kerajaan-Mu,
jadilah kehendak-Mu
di bumi seperti di sorga.
~ Matius 6:9b-10*

DAFTAR ISI

Prakata oleh John Ault

Kata Pengantar

Pendahuluan

Petunjuk praktis untuk Menggunakan Buku Ini

Bagian 1. Dasar-Dasar Doa Keutuhan

Bab 1. Menemukan Kemerdekaan

Bab 2. Kerangka Dasar Doa Keutuhan

1. Bagaimana Kita Bisa “Memperoleh Kembali Apa yang Sebenarnya Milik Kita”?
2. Kerangka Doa Keutuhan
3. Diagram Proses Doa Keutuhan

Bab3. Contoh Skenario

Bab 4. Prinsip-Prinsip dan Panduan Dasar

Bab 5. Rintangan-rintangan Doa Keutuhan

Bagian 2. Kunci untuk Sembilan Masalah Umum

Bab 6. Kemerdekaan dari Belenggu Keturunan

Bab 7. Kemerdekaan dari Belenggu Okultisme

Bab 8. Pemulihan dari Luka Batin

1. Luka-luka Batin Berdasarkan Keyakinan-Keyakinan Dusta/Keliru
2. Perasaan Tidak Nyaman yang Berdasarkan Kebenaran
3. Kemarahan

Bab 9. Mengganti Kutuk dengan Berkat

Bab 10. Memahami Karakter Allah

Bab 11. Berdoa Menangani Trauma

1. Kebenaran yang Dinyatakan dalam sebuah Urutan Peristiwa Traumatis
2. Penerapan untuk Kasus Pelecehan

Bab 12. Berdukacita Atas Berbagai Kehilangan dalam Hidup Ini

Bab 13. Mengaku dan Berbalik dari Dosa

Bab 14. Mengampuni Orang Lain

Bagian 3. Kunci-kunci untuk Situasi Tambahan

Bab 15. Mengampuni Orang Tua Sendiri

Bab 16. Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri

1. [Mengampuni Diri Sendiri](#)
2. [Menerima Diri Sendiri](#)

Bab 17. Mengembangkan Batasan-Batasan yang Sehat

Bab 18. Mematahkan Perjanjian-Perjanjian yang Tidak Kudus

Bab 19. Mematahkan Ikatan-Ikatan Satu-Tubuh yang Tidak Kudus

Bab 20. Mematahkan Benteng-Benteng di dalam Diri Sendiri

1. [Keputusan-keputusan yang Tidak Bijaksana](#)
2. [Sumpah-sumpah yang Tidak Sehat](#)
3. [Naskah-naskah yang Negatif](#)
4. [Mengutuk Orang Lain](#)
5. [Merasa Dikutuk](#)
6. [Merasa Dihakimi](#)
7. [Menghakimi Orang Lain](#)
8. [Ikatan-ikatan Emosional yang Tidak Sehat](#)

Bab 21. Mengganti Hasrat yang Keliru

Bab 22. Mengatasi Ketakutan yang Tidak Sehat

1. [Mengganti Ikatan Ketakutan dengan Ikatan Kasih](#)
2. [Penerapan untuk Serangan Kepanikan](#)
3. [Bukan Lagi Seorang Korban](#) – Diberdayakan oleh Allah yang Pengasih

Bab 23. Menemukan Keamanan Sejati

Bab 24. Mengembangkan Pola-Pola yang Sehat

1. [Contoh Pola Sehat](#)
2. [Pola untuk Mengatasi Kecemasan](#)
3. [Meloloskan Diri dari Pola Angka Delapan yang Terus Berputar](#)
4. [Kemerdekaan dari Segitiga Drama](#)
5. [Penerapan untuk Perilaku Obsesif-Kompulsif](#)

Bab 25. Menyerahkan Kendali yang Tidak Sehat

Bab 26. Mengatasi Perfeksionisme

Bab 27. Mengatasi Adiksi

1. [Mengatasi Adiksi Pornografi](#)

2. [Diagram Perilaku Adiktif](#)
3. [Kunci-Kunci untuk Mengatasi Kecanduan/Adiksi](#)
4. [Penerapan untuk Gangguan Pola Makan](#)

Bab 28. Menangani Gaya Hubungan yang Tidak Sehat

Bagian 4. Penerapan untuk Berbagai Konteks

Bab 29. 5M dalam Pelbagai Bidang

Bab 30. Penerapan untuk Kesembuhan Jasmani

Bab 31. Penerapan untuk Penjangkauan

Bab 32. Penerapan untuk Pemuridan

Bab 33. Penerapan untuk Penyelesaian Konflik

1. [Bereaksi atau Menanggapi?](#)
2. [Faktor-faktor yang Terlibat dalam Konflik](#)
3. [Prinsip-Prinsip Dasar untuk Menangani Konflik](#)
4. [Membantu Orang Lain dalam Menangani Konflik dengan Baik](#)
5. [Penerapan Bagi Pasangan Suami-Istri](#)

Bab 34. Penerapan untuk Peperangan Rohani

1. [Menangani Penindasan Rohani](#)
2. [Senjata Kita Dalam Peperangan Rohani](#)

Epilog Dari Sini Lalu ke Mana?

1. Pertanyaan-pertanyaan untuk Direnungkan
2. Doa Saya

Lampiran

Lampiran 1. Memfasilitasi Sesi Doa Keutuhan

Lampiran 2. Sumber Daya Lain Tentang Kemerdekaan bagi para Tawanan

Lampiran 3. Kunci-kunci untuk Digunakan Dalam Doa Keutuhan

Lampiran 4. Dasar-Dasar Alkitabiah bagi Keutuhan

Prakata

Alkitab mencatat "supaya kamu dibaharui di dalam roh dan pikiranmu" (Efesus 4:23) sebagai langkah kunci dalam transformasi gaya hidup kita. **Menjadi Utuh: Kuasa Doa Keutuhan** menunjukkan langkah-langkah yang sangat praktis tentang bagaimana menjalankan pembaruan di dalam pikiran kita ini.

Paulus berdoa bagi orang-orang Efesus (1:17-19) supaya mereka mengalami pewahyuan pemahaman tentang siapa mereka di dalam Kristus. Ini mengungkapkan prinsip bahwa doa adalah unsur penting bagi pembaruan pikiran. Di dalam **Menjadi Utuh**, Jean Coles membimbing pembaca melalui langkah-langkah doa yang sungguh menolong sehingga mereka dapat mengalami pengalaman-pengalaman pewahyuan itu – pengetahuan tentang siapa mereka di dalam Kristus, tentang betapa mereka sangat berharga bagi Tuhan, dan tentang sumber-sumber daya yang tersedia bagi mereka dari Kristus yang telah dibangkitkan. Mengajarkan prinsip bahwa perubahan gaya hidup datang melalui perubahan dalam pemikiran kita dan bahwa doa adalah unsur penting dalam mengubah pemikiran kita, adalah satu hal. Namun, membimbing orang-orang dalam doa sehingga kebenaran-kebenaran tersebut diserap oleh perasaan mereka tentang siapa dirinya/identitasnya adalah satu hal yang lain lagi.

Dewasa ini, banyak orang Kristen yang secara intelektual sepakat tentang bagaimana seharusnya wujud dari berbagai fakta dan hasil akhir dari pengudusan, namun tetap tidak ada yang berubah dalam pikiran dan hubungan-hubungan mereka sehari-hari. Mereka tidak tahu bagaimana caranya menjalani proses menimba kebenaran Tuhan yang dihasilkan oleh kesepakatan intelektual itu menjadi sebuah keyakinan hati – keyakinan yang penuh hasrat. Mereka juga tidak pandai menyingkirkan keyakinan-keyakinan merusak yang sudah mendarah daging. Buku ini menjabarkan langkah-langkah spesifik untuk mencapai hal-hal ini, menjelaskan bagaimana dan apa yang harus didoakan, apa yang harus dibicarakan dan kapan harus diam, bagaimana merespons, bagaimana memfasilitasi seseorang untuk mendengarkan Tuhan, dan bagaimana merenungkan masa kini dan masa lalu. Bagaimana Jean menuliskan ini dengan

gamblang merupakan cerminan dari kedewasaan rohaninya, kepekaan emosionalnya, dan pengalamannya selama bertahun-tahun dengan banyak orang dalam berbagai situasi. Panduan ini adalah sebuah harta karun kebijaksanaan.

Aspek lain yang menakjubkan dari buku ini adalah luasnya penerapannya pada masalah-masalah umum yang diwarnai oleh berbagai pemikiran merusak yang sedang merajalela di dunia kita saat ini. Kesaksian-kesaksian dan dialog-dialog di dalamnya memberikan ilustrasi yang jelas dan praktis, menunjukkan bagaimana menerapkan prinsip-prinsip Doa Keutuhan dalam berbagai situasi pelayanan.

Buku ini juga mengungkapkan keseimbangan yang sehat dalam peperangan rohani. Buku ini mengenali dan berurusan dengan pengaruh Iblis dan serangan-serangan, tetapi menghindari jebakan untuk menyalahkan semua masalah pada Iblis dan mengklaim pemulihan langsung sementara orangnya tetap pasif. Jean mengakui bahwa dalam banyak situasi, transformasi mungkin melibatkan suatu proses, yang diprakarsai oleh pelayanan Doa Keutuhan dan terus dilanjutkan dalam kehidupan sehari-hari.

Setiap gereja yang memiliki tim yang dilatih untuk melakukan pelayanan Doa Keutuhan akan memperoleh manfaat besar dari buku ini.

~ John Ault, M. Div., Gembala Senior Emeritus,
New Hope Community Church, Potsdam, NY, A.S.

Kata Pengantar

*Mintalah, maka akan diberikan kepadamu; carilah,
maka kamu akan mendapat;
ketoklah, maka pintu akan dibukakan bagimu.
Karena setiap orang yang meminta, menerima
dan setiap orang yang mencari, mendapat
dan setiap orang yang mengetok, baginya pintu dibukakan.
-Matius 7:7-8*

Saya memandang kehidupan ini melalui lensa persahabatan. Bahkan bertahun-tahun sebelum saya mulai menggunakan Doa Keutuhan, orang-orang telah sering menceritakan pergumulannya kepada saya. Saya pun mendengarkan, memedulikan dan menemani mereka berdoa. Kami datang bersama kepada Tuhan dan meminta-Nya untuk menyembuhkan luka, menyampaikan kebenaran-Nya dan mengubah sudut pandang mereka. Sesudah berdoa, orang-orang itu sering pulang dengan mengusung pergumulan yang masih tetap sama. Tampaknya, pengalaman-pengalaman kami itu kurang menunjukkan kuasa kebangkitan yang dikisahkan di Perjanjian Baru.

Pada tahun 2000, saya bertanya kepada Dr. David Wickstrom, seorang psikolog klinis, alat apa yang dapat membekali saya untuk lebih membantu teman-teman dengan kebutuhan mereka masing-masing. Dia memberi saya daftar berbagai gagasan, banyak di antaranya melibatkan tindakan mempelajari berbagai pergumulan yang dihadapi orang dan membantu mereka menemukan jalan yang sehat untuk melangkah maju. Saran yang paling menarik bagi saya adalah pendekatan yang berakar dalam doa: datang kepada Tuhan bersama dengan orang yang membutuhkan, dan meminta Penasihat Agung kita untuk mengungkapkan akar masalah dan membawa terobosan baru.

Ketika saya belajar lebih banyak tentang bagaimana menemukan pelepasan, melalui doa, dari tempat-tempat di mana kita mengalami kebuntuan emosional dan spiritual, saya mulai memahami betapa

banyaknya ketakutan yang telah mewarnai hidup saya sendiri. Saya mulai melihat adanya keterputusan/diskoneksi antara kesimpulan logis yang saya miliki dengan tanggapan emosional yang saya berikan. Saya menemukan hal-hal yang saya “yakini” di tingkat emosional, namun ternyata tidak sesuai dengan kebenaran Alkitab. Sebagai contoh, “Jika saya tidak melakukan segalanya dengan benar, sesuatu yang buruk akan terjadi” atau “Hidup menjadi lebih baik ketika saya takut.” Selama ini, saya berpikir bahwa pola perilaku saya tersebut normal saja, tetapi saya semakin menyadari bahwa hal-hal itu sejatinya sangat tidak sehat.

Saya pun mulai dengan sengaja menawan pikiran-pikiran saya dan menaklukkannya kepada Kristus (2 Korintus 10: 5) bersama dengan segala perasaan dan tindakan saya. Kemudian saya meminta Tuhan berbicara kepada akar dari masalah-masalah sehari-hari ini. Dia semakin membawa cahaya dan kebenaran ke tempat-tempat gelap dalam sudut pandang saya sendiri. Kemampuan saya untuk terhubung dengan kebenaran Alkitab di tingkat hati semakin meningkat, demikian juga rasa lapar saya akan Tuhan dan Firman-Nya.

Dulunya, saya mencoba menghafal ayat-ayat Kitab Suci tentang jangan takut, merenungkannya, dan mempraktikkannya. Namun upaya ini tidak mengubah pola pikir atau tanggapan hati saya. Ketika saya menutup Alkitab, kebenaran itu terus-menerus hanyut menjauh. Hal ini selalu terjadi, tidak peduli seberapa kerasnya saya berusaha mempertahankannya atau seberapa besarnya kerinduan saya akan munculnya sebuah terobosan. Selama masa-masa itu, ada beberapa pengalaman yang membuat saya merasa seperti membentur tembok “terlalu lelah untuk terus berjalan.” Tuhan memakai berbagai pengalaman ini untuk membawa kelepasan yang lebih besar. Sebagai contoh, ketika saya sedang memulihkan diri dari radang paru-paru, sekitar tigapuluh tahun yang lalu, Dia menggunakan Mazmur 103 untuk dengan penuh kuasa menunjukkan kenyataan kasih-Nya yang besar bagi *saya*.

*Pujilah TUHAN, hai jiwaku!
Pujilah nama-Nya yang kudus, hai segenap batinku!
Pujilah TUHAN, hai jiwaku,
dan janganlah lupakan segala kebaikan-Nya!
Dia yang mengampuni segala kesalahanmu, yang
menyembuhkan segala penyakitmu,
Dia yang menebus hidupmu dari lobang kubur,
yang memahkotai engkau dengan kasih setia dan rahmat,
Dia yang memuaskan hasratmu dengan kebaikan,
sehingga masa mudamu menjadi baru
seperti pada burung rajawali.
-Mazmur 103:1-5*

Sejak mempelajari hal-hal baru ini, saya mulai menerapkan prinsip-prinsip Doa Keutuhan saat berdoa bersama orang lain. Setelah melakukannya, saya semakin melihat Tuhan melakukan hal-hal ajaib dalam hidup mereka. Dia membebaskan mereka di tempat-tempat di mana dulunya mereka terjebak kebuntuan rohani maupun emosional. Ketika teman-teman membagikan beban mereka kepada saya, kami berdoa bersama dan meminta Tuhan berbicara di akar masalahnya. Semakin lama semakin konsisten Tuhan membawa terobosan Kerajaan yang sifatnya langgeng. Kadang-kadang ini berlangsung hanya dalam beberapa menit, di lain waktu hal ini terjadi setelah melalui beberapa sesi doa. Mereka yang saya doakan tidak lagi meninggalkan pertemuan dengan mengusung pergumulan dan beban yang tetap sama. Mereka menerima kebenaran Allah di akar masalah mereka dan pulang dengan berseri-seri. Bersama-sama, kami mengalami kekuatan Perjanjian Baru yang mulia, yang saya rindukan.

Saya mulai berdoa dengan semakin banyak orang dan memfasilitasi pelatihan-pelatihan. Sewaktu saya melakukannya, Allah memerdekakan banyak orang yang sebelumnya telah mengalami kebuntuan rohani maupun perasaan. Namun, kemerdekaan ini belum menjangkau sebagian besar orang Indonesia yang mengitari kami, banyak di antara mereka yang buta huruf. Saya mencari cara terbaik untuk mengomunikasikan prinsip-prinsip ini kepada mereka, sehingga dapat mudah dipahami, diterapkan, dan

dilipatgandakan. Materi yang awalnya saya tulis diasah lebih lanjut melalui berbagai umpan balik yang berharga. Seorang teman menyarankan nama *Doa Keutuhan*, karena jenis doa interaktif dengan Allah ini menghasilkan meningkatnya keutuhan dalam kehidupan orang-orang yang tersentuh olehnya.

Selama bertahun-tahun, saya telah membaca banyak buku tentang pemulihan spiritual dan emosional (rohani dan perasaan), konseling, teori perubahan, dan motivasi dari dalam (internal). Saya telah mempelajari berbagai karya tentang kepemimpinan, gaya-gaya dalam menjalin hubungan, mendengarkan Tuhan, kodependensi, kecanduan, trauma, pelecehan, dan gangguan identitas disosiatif (*dissociative identity disorder/DID*), serta pelayanan pelepasan. Saya memetik wawasan berharga dari para penulis seperti Jim Wilder, Tim Clinton, Henry Cloud, John Townsend, Daniel Goleman, Steven M Covey, Kerry Patterson, John Kotter, Dan Cohen, Melody Beattie, Ed Murphy, Alfred Davis, Tom dan Diane Hawkins, Ed Smith, Leanne Payne, Derek Prince, dan Neil Anderson. Saya telah menguji kontribusi mereka berdasarkan Firman Tuhan dan membuang ide-ide yang tidak dapat saya temukan landasan alkitabiahnya. Dalam proses tersebut, saya telah menemukan kunci untuk membuka pintu dari ketidakrelaan mengampuni, kepahitan, trauma, pelecehan, kodependensi, pola-pola pemikiran manusia lama, dan lain-lainnya. Saya bersyukur kepada Tuhan atas mereka yang telah berjalan lebih dulu dari saya dan semua yang menempuh perjalanan bersama dengan saya. Saya bersyukur bahwa Tuhan adalah Sang Penyembuh kita. Segala kemuliaan bagi Dia.

Pendahuluan

Allah menggunakan Doa Keutuhan dalam cara yang penuh kuasa untuk memerdekakan mereka yang menjadi tawanan dan terbelenggu, baik secara rohani maupun secara emosional. Ribuan orang dari 15 negara lebih¹, di enam benua yang dihuni manusia, sedang mengalami kemenangan yang bersifat lestari.

Doa Keutuhan memberdayakan para pengikut Kristus untuk berdoa bagi orang-orang yang sedang berada dalam pergumulan spiritual maupun emosional. Doa ini mengundang Allah untuk berbicara langsung kepada orang yang didoakan tepat di akar masalah yang mereka hadapi. Ada lima langkah utama (5M) dalam Doa Keutuhan yaitu

1. **Mengenal/Menawan/Recognize:** Mengenal (menawan) perasaan-perasaan, pikiran-pikiran, dan/atau tindakan-tindakan negatif Anda.
2. **Mengingat peristiwa baru-baru ini/Recent:** Bawalah hal-hal tersebut kepada Allah lalu mintalah Dia membukakan ingatan baru-baru ini, yang terkait dengan hal tersebut.
3. **Menemukan akar/Root:** Mohon kepada Allah untuk menunjukkan akar apa (saja) yang tersimpan—saat pertama (atau yang terpol) ketika Anda berpikir, merasa, dan/atau bertindak dengan cara tersebut.
4. **Menerima/Receive:** Terimalah sudut pandang Allah – pertama-tama di titik akar, jika ada.
5. **Memperbarui/Menerapkan/Renew:** Terapkan sudut pandang Allah ini ke dalam hidup Anda sehari-hari.

Buku ini memiliki dua tujuan: (1) Membuat isi pelatihan dasar Doa Keutuhan menjadi tersedia bagi pengikut Kristus yang belum menghadiri lokakarya, dan memungkinkan orang-orang yang sudah mengikuti lokakarya dapat meninjau kembali prinsip-prinsip dasar Doa Keutuhan; (2) Melangkah lebih luas dan terjun lebih dalam dari

¹A.S., Indonesia, India, Kanada, Brazil, Peru, Inggris, Turki, Republik Ceko, Jerman, Mesir, Selandia Baru, Australia, Ghana, dan Uganda.

materi yang disajikan dalam lokakarya Dasar Doa Keutuhan – memberikan penerapan lanjutan, tambahan dasar-dasar alkitabiah dan contoh-contoh pelaksanaan sesi doa, serta banyak kesaksian.

Secara bersama-sama, bagian [1](#) dan [2](#) berpadu menyampaikan gambaran umum tentang Doa Keutuhan. Dirancang untuk dikerjakan terlebih dahulu, [Bagian 1](#) berfokus pada pemahaman umum dan penerapan 5M dalam Doa Keutuhan. [Bagian 2](#) dibangun di atas kerangka ini dengan memperkenalkan kunci-kunci konkrit yang telah terbukti membantu dalam menangani sembilan masalah umum.

[Bagian 3](#) memberikan tambahan kepada kerangka kerja tersebut, menawarkan berbagai gagasan dan kunci yang berguna untuk mengatasi beragam situasi tambahan. [Bagian 4](#) menepoh berbagai potensi diterapkannya Doa Keutuhan untuk berbagai konteks. Bagian [penutup/epilog](#) memberikan saran ragam pertanyaan yang dapat direnungkan agar kita terus bergerak maju dalam memahami, menerapkan, dan melipatgandakan Doa Keutuhan. [Lampiran 1](#) terdiri atas panduan dua halaman untuk memfasilitasi satu sesi Doa Keutuhan. [Lampiran 2](#) memberikan tautan ke sumber-sumber Doa Keutuhan lainnya, termasuk buklet Versi Sederhana yang saat ini digunakan dalam pelatihan di seluruh dunia. [Lampiran 3](#) menghimpun kunci-kunci untuk Doa Keutuhan yang disajikan di seluruh buku ini. [Lampiran 4](#) menjelaskan fondasi alkitabiah tentang keutuhan.

Selain kesaksian pribadi, buku ini mencakup banyak cuplikan pengalaman dari orang-orang yang telah mendapatkan kemerdekaan yang semakin besar melalui Doa Keutuhan. Guna melindungi kerahasiaan, data pribadi telah diubah sesuai yang dibutuhkan.

Menjadi Utuh/Becoming Whole secara sengaja ditulis untuk beragam pembaca. Fokusnya adalah aplikasi praktis, bukan teori. Buku ini tidak berusaha untuk mendefinisikan atau menganalisis secara mendalam masalah-masalah yang dihadapi orang. Buku ini

bertujuan untuk menawarkan prinsip-prinsip dan kunci-kunci yang telah membantu membawa terobosan Kerajaan melalui doa, ketika Tuhan berinteraksi langsung dengan orang yang didoakan.

[Kunci-kunci](#) yang telah terbukti efektif dimasukkan di dalam setiap bab dan dikumpulkan di bagian akhir buku. Tautan internal di sepanjang buku ditujukan untuk membantu pembaca berpindah-pindah dengan mudah di antara berbagai bab dan bagian.

Tautan eksternal memberikan akses mudah ke informasi yang lebih mendalam tentang topik yang dipilih.

[Petunjuk praktis](#) untuk Menggunakan Buku ini

- Jadikan buku ini sebagai panduan. Anda bisa terus-menerus membacanya kembali untuk menemukan tuntunan dalam perjalanan Anda memasuki Doa Keutuhan.
- Prinsip 5M dan prinsip-prinsip pedoman “Mengikuti Yesus” adalah inti dari Doa Keutuhan. Berfokuslah pada bagaimana menjadikan prinsip-prinsip ini sebagai bagian dari diri Anda.
- Bagian 1 menyampaikan dasar-dasar Doa Keutuhan. Bagian-bagian khusus dari Bagian 2 & 3 akan paling relevan dalam situasi tertentu.
- Ketika Anda merasa akrab dengan Doa Keutuhan, kembalilah secara teratur ke [Daftar Isi](#) untuk melihat bagian-bagian mana yang baik untuk ditinjau ulang. Tinjaulah kembali bagian-bagian yang relevan sebelum memasuki waktu-waktu doa yang tampaknya akan bergerak mencakup masalah-masalah tersebut.
- Jangan berharap Anda bisa menghafal semua isi buku ini. Sebaliknya, biasakan diri Anda untuk akrab dengan apa saja isinya dan baca kembali bagian-bagiannya sesuai kebutuhan. Anda akan bisa mendalami bagian-bagian tersebut saat Anda mengumpulkan informasi-informasi dalam konteks kehidupan nyata.
- Perhatikan peran [doa tiga-arah](#) di seluruh Doa Keutuhan. Sewaktu Anda membaca bagian-bagian khusus tersebut, temukan siapa yang berbicara dan siapa yang mendengarkan.

Anda mungkin perlu memberi kode warna atau menandai penekanannya dengan cara tertentu.

- Pertimbangkan untuk mengumpulkan sekelompok rekan sesama pembelajar untuk membaca seluruh teks dan mempraktikkan Doa Keutuhan. Saat menggali bersama-sama, Anda dapat belajar banyak dari Allah dan dari satu sama lain.

Bagian 1. Dasar-Dasar Doa Keutuhan

“Allah telah melakukan hal-hal besar melalui Doa Keutuhan di Indonesia dan di berbagai tempat lainnya. Doa ini telah membuahkan hasil di kalangan orang Indonesia yang berusaha untuk menjangkau kelompok-kelompok terabaikan dan di antara para pekerja lapangan dari negara-negara lain (misalnya Filipina, AS). Para pekerja lapangan ini melayani banyak negara, termasuk tetapi tidak terbatas pada kelompok orang-orang yang belum terjangkau di Indonesia. Saya telah menggunakan Doa Keutuhan untuk melayani sebagian pengikut Kristus generasi pertama dan anak-anak mereka.

Melalui Doa Keutuhan, saya telah melihat Allah membebaskan orang-orang dari kepahitan, kecanduan seks, luka-luka batin, trauma, pemerkosaan, pelecehan seksual, kepedihan, belenggu okultisme dan banyak lagi. Pelayanan Doa Keutuhan sungguh sangat berharga dan Tuhan telah menggunakannya jauh lebih banyak dari yang kami harapkan dan doakan. Segala kemuliaan bagi Tuhan kita yang terkasih!” ~ L, Indonesia

Bagian 1 menyampaikan kerangka umum Doa Keutuhan.

Bab 1 melihat sekilas gambaran yang lebih besar – menemukan kemerdekaan dan keutuhan melalui Kristus. Bab 2 memperkenalkan dasar 5M dalam Doa Keutuhan, yang semuanya difokuskan pada tujuan utama: *mengikuti Yesus*. Bab 3 mencakup berbagai skenario yang menggambarkan kekuatan Doa Keutuhan dalam dua situasi. Bab 4 membahas prinsip-prinsip dan panduan dasar Doa Keutuhan. Bab 5 memberikan gagasan bagaimana mengatasi rintangan yang mungkin dihadapi saat melayankan Doa Keutuhan.

Bab 1.Menemukan Kemerdekaan

*Aku ini, TUHAN,
telah memanggil engkau untuk maksud penyelamatan,
telah memegang tanganmu; Aku telah membentuk engkau dan
memberi engkau menjadi perjanjian bagi umat manusia,
menjadi terang untuk bangsa-bangsa, untuk membuka mata yang
buta, untuk mengeluarkan orang hukuman dari tempat tahanan
dan mengeluarkan orang-orang yang duduk dalam gelap
dari rumah penjara. Aku ini TUHAN, itulah nama-Ku;
Aku tidak akan memberikan kemuliaan-Ku kepada yang lain
atau kemasyhuran-Ku kepada patung.
Yesaya 42:6-8*

“Seorang pekerja lapangan yang bertugas di Papua, Indonesia, merasa bahwa dia tidak memenuhi syarat untuk menjadi pemimpin karena mempercayai dusta/keyakinan keliru yang berakar di masa lalunya. Sekarang dia adalah seorang pemimpin organisasi LSM yang melatih para pekerja lapangan untuk mempunyai ketrampilan kerja guna mendukung pelayanan masing-masing, baik di Indonesia maupun di luar negeri.

Seorang pemimpin organisasi LSM yang berlokasi di daerah yang belum terjangkau di Indonesia merasa sangat lelah dan kepayahan dalam berinteraksi dengan rekan-rekan kerjanya sehingga dia putus asa dan siap melepaskan pelayanannya serta memulai pelayanan di tempat lain saja. Setelah Tuhan bertemu dengannya melalui Doa Keutuhan, dia mendapatkan sudut pandang baru dan kekuatan untuk bertahan.

Dua pekerja lapangan yang telah dilayani dengan Doa Keutuhan kemudian dipakai oleh Tuhan untuk menyulut api gerakan di tengah kelompok yang belum terjangkau di wilayah Sumatera. Perjumpaan mereka dengan Tuhan membuat mereka lebih efektif dan meruntuhkan penghalang-penghalang dari dalam/internal yang sebelumnya menghambat pelayanan mereka.” ~ L, Indonesia

Warisan Kita.

Sebagai pengikut Kristus, kita hidup di antara *yang sudah* dan *yang belum*. Kita telah dibebaskan dari kuasa dosa (Roma 6:3-13). Kita telah diselamatkan, ditebus, dan diampuni (Kolose 1:13). Kita telah menerima hati yang baru (Yehezkiel 36:26). Roh Kudus berdiam di dalam kita, dan Dia suka berbicara dengan kita (Yohanes 14:16-17, 26; 15:26; 16:13-15). Kita telah dilahirkan dalam hidup yang penuh pengharapan dan diberi sukacita yang mulia dan tak terkatakan (1 Petrus 1: 3-9). Kita telah diberi damai sejahtera yang melampaui segala akal (Filipi 4:7).

Walau kita sudah menerima warisan yang luar biasa ini, proses pemikiran kita belum selesai ditransformasi. Kita mungkin memiliki masalah yang bersumber dari warisan leluhur kita, dari kutukan, atau dari tindakan yang memilih dosa. Kita mungkin memercayai hal-hal yang sesungguhnya tidak berakar pada kebenaran Alkitab, seperti “Saya harus melindungi diri sendiri,” “Apa pun yang salah adalah akibat kesalahan saya,” atau “Tidak seorang pun yang dapat mengasihi saya.”

Kita sedang berada di tengah peperangan rohani (Efesus 6:12). Di tengah peperangan ini, Tuhan bekerja di dalam kita, mengubah kita menjadi seperti gambar-Nya (2 Korintus 3:18). Kita dipanggil untuk bergabung dengan Allah dalam proses ini. Matius 12:33 mengatakan “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.” Jika ada buah apa saja dalam kehidupan kita yang tidak bagus, maka kita membutuhkan penyembuhan di tingkat akar.

Menanami Ladang.

*Kata-Nya: "Adalah seorang penabur keluar untuk menabur.
Pada waktu ia menabur, sebagian benih itu jatuh di pinggir jalan,
lalu datanglah burung dan memakannya sampai habis.*

*Sebagian jatuh di tanah yang berbatu-batu,
yang tidak banyak tanahnya,
lalu benih itu pun segera tumbuh, karena tanahnya tipis.*

*Tetapi sesudah matahari terbit,
layulah ia dan menjadi kering karena tidak berakar.*

*Sebagian lagi jatuh di tengah semak duri,
lalu makin besarlah semak itu dan menghimpitnya sampai mati.*

*Dan sebagian jatuh di tanah yang baiklalu berbuah:
ada yang seratus kali lipat, ada yang enam puluh kali lipat,
ada yang tiga puluh kali lipat.
Siapa bertelinga, hendaklah ia mendengar!"*
~Matius 13:3b-9

Sebelum seorang petani menanam tanaman di ladang, pertamanya dia akan membersihkan dan menyiapkan lahan. Apa yang akan terjadi jika petani hanya memotong bagian atas rumput/gulma yang memenuhi lahan itu tetapi membiarkan akarnya tetap utuh tertinggal? Setiap benih baru yang ditanamnya akan tercekik oleh rumput liar. Demikian pula, jika ia menabur benih di sisi jalan, atau di ladang yang penuh bebatuan atau duri, tanaman itu tidak akan dapat menghasilkan banyak buah.

Dengan cara yang serupa, jika ladang kehidupan kita penuh dengan rumput/gulma, bagaimana benih baru bisa berakar dan tumbuh? Jika kita bergumul dengan berbagai emosi, pikiran, atau tindakan yang tidak sehat, bidang kehidupan kita mungkin masih memiliki akar yang tidak sehat, yang perlu dibersihkan/dicabut. Contohnya mencakup kemarahan yang tidak sehat, rasa malu atau ketakutan yang tidak sehat, pola-pola dosa, mempercayai dusta/keyakinan keliru, kecanduan, trauma yang belum dibereskan, tidak mau memaafkan, dan kepahitan.

Pertanyaan-pertanyaan untuk Direnungkan

- Apa yang saat ini sedang bertumbuh di ladang kehidupan Anda?
- Tanaman apa yang tumbuh dengan baik di ladang kehidupan Anda, yang Anda ingin minta Tuhan memberkatinya dan membuatnya berbuah lebih banyak?
- Rumput apa, bersama dengan akar-akarnya, yang ingin Anda minta Tuhan mencabutnya dari ladang kehidupan Anda?
- Benih apa yang ingin Anda minta agar Tuhan tanamkan dan tumbuhkan dan berbuah dalam hidup Anda?

Bab 2. Kerangka Dasar Doa Keutuhan

*Pencuri datang hanya untuk mencuri
dan membunuh dan membinasakan;
Aku datang, supaya dia mempunyai hidup,
dan mempunyainya dalam segala kelimpahan.
~Yohanes 10:10*

“Saya lulus dari perguruan tinggi pada tahun 2007, dan langsung terjun ke titik terendah. Kecemasan dan ketakutan mencengkeramku lebih dari sebelumnya. Setelah bersusah-payah memanjat sebagian dari upaya keluar dari lubang dalam itu melalui terapi perilaku kognitif, saya pun ditawarkan kesempatan untuk melakukan Doa Keutuhan. Ketika terapi pada umumnya menawarkan bagaimana saya bisa bertahan menghadapi sesuatu (*coping*), Doa Keutuhan menawarkan pemulihan.

Tuhan berbicara kepadaku melalui sebuah penglihatan dalam Doa Keutuhan. Dalam penglihatan itu, saya sedang berada di sebuah sel, penjara bawah tanah. Pintu sel terbuka dan rantai-rantainya patah-patah, tetapi saya tetap meringkuk gemetar ketakutan di dalam sel itu. Tuhan berbicara kepada saya tentang kenyataan rohani dari kemerdekaan yang saya miliki di dalam Kristus, kemerdekaan yang tidak saya jalankan, dan ini sungguh besar kuasanya.

Tuhan terus berbicara ke dalam dan melalui hidupku dengan visi ini, menggerakkan saya masuk ke dalam kemerdekaan yang lebih besar di setiap langkah dalam perjalanan. Dia bahkan telah menggunakan perjalananku, bergeser dari belenggu penawanan ke kemerdekaan--untuk memberdayakanku dalam memimpin orang lain di jalan yang sama. Dia telah mengungkapkan bahwa Dia mampu menebus setiap bagian dari kehidupan kita pada saat kita membiarkan

Dia menggunakan kelemahan terbesar kita untuk mendemonstrasikan kekuatan-Nya. Saya percaya Tuhan telah memberkati Doa Keutuhan sebagai jalan sejati untuk mengalami secara lebih lengkap pemulihan/penyembuhan-Nya yang mendalam dan untuk berdiam dalam kasih.” ~R

1. Bagaimana Kita Bisa “Memperoleh Kembali Apa yang Sebenarnya Milik Kita”?

Suatu hari, ketika anak-anakku masih kecil, kami semua berjejalan di dalam sebuah angkot di Kota Bandung. Orang yang duduk di sebelahku memanfaatkan suasana penuh-sesak di dalam angkot itu. Diam-diam dia mengiris tasku dan mencuri kunci rumahku. Saya tidak menyadari apa yang terjadi sampai dia sudah turun dari angkot. Setelah tahu bahwa saya dirampok, saya sangat marah. Saya ingin memperoleh kembali kunci rumahku!

Kita dapat dirampok dengan berbagai cara, termasuk secara rohani dan emosi (misalnya dirampok damai, sukacita, atau harapan kita). Begitu menyadari bahwa kita telah dirampok, kita dapat menggunakan prinsip-prinsip berikut ini untuk “mendapatkan kembali barang-barang milik kita.” Di sinilah Doa Keutuhan berperan.

2. Kerangka Doa Keutuhan

Ikuti Yesus. Prinsip utama Doa Keutuhan adalah *Ikutilah Yesus*. Dia penyelamat kita. Dia melatih kita untuk bertempur dan memberi kita kemenangan, bersama dengan-Nya (Mazmur 18: 31-42).

Di sepanjang proses Doa Keutuhan, kita menaikkan doa-doa kita secara singkat, lalu menunggu Tuhan berbicara langsung kepada orang yang didoakan. Sewaktu dia membagikan apa yang diungkapkan Allah kepadanya², sebanyak yang diinginkannya, kita pun mencari hal berikutnya untuk dibawa kepada Allah dalam doa.

²Tuhan mungkin mengungkapkan sesuatu secara langsung kepada orang yang didoakan, atau Dia bisa juga membantunya untuk (1) mengingat suatu peristiwa yang telah terjadi, (2) mengenali pikiran dan perasaan-perasaannya, atau (3) secara perasaan terhubung dengan kebenaran-kebenaran yang sudah mereka kenal akrab di tingkat intelektual. Dia telah menciptakan kita dan datang berjalan bersama kita

Doa Pembukaan. Kita memulai dengan doa pembukaan. Dalam doa itu, kita mengundang Allah berkenan memimpin sesi Doa Keutuhan dan mencapai semua yang Dia inginkan melaluinya. Kita meminta perlindungan-Nya dan dalam nama Yesus mengikat si jahat dan melarang dia ikut campur.

Mengenal/Menawan (*Recognize*). Langkah dasar pertama dalam 5M Doa Keutuhan adalah kita mempersilahkan Allah untuk membantu orang yang didoakan itu mengenali/menawan perasaan-perasaan, pikiran-pikiran, dan tindakan-tindakan negatifnya (2 Korintus 10: 5). Kita meminta Allah mengungkapkan langsung kepada orang tersebut, dalam cara apa saja dia telah dirampok, dan meminta Allah membantu dia menemukan hal-hal tersebut dengan cepat (misalnya kehilangan sukacita, emosi negatif, keyakinan-keyakinan keliru, adanya seseorang yang perlu dimaafkan, dosa yang tidak diakui, rasa takut yang tidak sehat, rasa malu atau marah).

Dalam sesi Doa Keutuhan, setelah menaikkan doa pembukaan, kita dapat berdoa dengan sederhana, “Tuhan Allah, tolong nyatakan kepada [orang yang didoakan] apa pun di dalam dirinya yang perlu dan baik untuk didoakan sekarang” Sesudah itu kita menunggu untuk melihat apa yang muncul di dalam pikirannya.

untuk membantu kita memproses pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan kita serta menemukan damai-Nya. Apa yang sedang diungkapkan oleh Tuhan dan apa yang sedang diingat di tingkat yang lebih dalam oleh orang yang sedang didoakan tersebut sering saling merupakan sebuah jalinan.

Doa Keutuhan dibangun di atas kecukupan Kitab Suci sebagai satu-satunya cara mutlak untuk mengetahui kehendak dan kebenaran Allah. Semua pikiran, perasaan dan kesan harus diuji berdasarkan standar kebenaran alkitabiah yang tidak mengandung kesalahan. Ketika kita meminta Allah “mengungkapkan” sesuatu, kita tidak sedang meminta sebuah pewahyuan baru yang tidak mengandung kesalahan, seperti yang termuat dalam Kitab Suci. Kita sedang meminta kepada-Nya, melalui Roh Kudus, untuk membawa kebenaran-kebenaran alkitabiah ke dalam pikiran kita. Kita meminta Dia untuk mengilhamkan dan menerapkan kebenaran-kebenaran tersebut, dan untuk memberikan wawasan akan kenyataan/realitas di dalam pengalaman dan kehidupan batin orang yang didoakan sehingga kebenaran (alkitabiah)-Nya bisa diterapkan kepada kenyataan/realitas tersebut.

Mengingat peristiwa baru-baru ini (*Recent*). Langkah dasar kedua adalah membawa kepada Tuhan pikiran-pikiran, perasaan atau tindakan-tindakan negatif dari orang yang sedang didoakan, yang memang ingin dibawanya dalam doa saat ini. Kita kemudian meminta Tuhan mengungkapkan ingatan baru-baru ini yang terkait dengan hal tersebut.

Dalam sesi Doa Keutuhan, kita bersyukur kepada Tuhan karena Dia telah membantu orang yang didoakan itu menawan hal-hal di langkah sebelumnya. Kemudian kita berdoa, “Tuhan Allah, tolong nyatakan kepada [*orang yang didoakan*] kapan--dalam waktu belum lama ini, dia telah merasa, berpikir, dan/atau bertindak seperti ini.”

Ingatan ini³ biasanya cukup mudah diakses oleh orang tersebut. Jika dia merasa buntu, kita bisa meminta Tuhan untuk menunjukkan kepadanya alasan mengapa dia mungkin *tidak ingin* mengingatnya. Jika tidak ada yang muncul di pikiran orang itu, sering kali menolong jika kita kemudian bertanya kepada dia, apa yang pertama kali muncul di benaknya selama waktu doa. Terkadang sebuah pemikiran muncul tetapi diabaikan. Dalam beberapa kasus lain, orang memiliki keyakinan/dusta tertentu yang bertindak seperti penjaga/satpam untuk mengurung dia dari proses pemulihan. Dusta penjaga ini bisa berwujud pikiran semacam: “Ah...ini pasti tidak akan berhasil,” atau “Saya tidak ingin mengingat masa lalu.” Dalam kasus seperti ini, jika orang yang didoakan bersedia, maka dusta penjaga ini adalah hal berikutnya yang harus ditawan sekarang dan dibawa kepada Tuhan dalam doa.

Begitu ingatan baru-baru ini (atau ingatan penjaga) ditemukan, kita menaikkan ucapan syukur kepada Tuhan. Kemudian kita berdoa, “Tuhan Allah, dalam ingatan (yang baru-baru) ini, tolong nyatakan kepada [*orang yang didoakan*] pikiran, perasaan, dan/atau tindakan apa saja yang penting untuk dia ketahui sekarang, sehingga

³ Kadang-kadang ingatan ini bisa berupa mimpi yang belum lama dialami oleh orang tersebut, atau mimpi yang berulang.

dia dapat membawa ingatan-ingatan tersebut kembali kepada-Mu dalam doa."

Jika tidak ada perasaan apapun yang terungkap, kita bisa berdoa, "Tuhan, tolong ungkapkan perasaan apa saja yang mendasari pikiran atau tindakan yang sudah muncul ini.

Menemukan akar (*Root*). Setelah menemukan perasaan, keyakinan, dan/atau tindakan dalam memori baru-baru ini, langkah selanjutnya adalah bertanya kepada Tuhan untuk mengungkapkan akar apa pun yang ada. Akar ini adalah *pertama* kalinya (atau pola) ketika orang yang didoakan itu mulai berpikir, merasa, dan/atau bertindak dengan cara tertentu ini – atau bisa juga merupakan suatu pola yang mengalir dalam garis keturunan/generasinya. Biasanya apa yang ada dalam ingatan baru-baru ini bukanlah akarnya. Namun, dalam beberapa kasus, termasuk trauma, ingatan baru-baru ini juga bisa menjadi akar.

Dalam sesi Doa Keutuhan, kita bersyukur kepada Allah atas apa yang telah Dia ungkapkan terkait ingatan baru-baru ini. Kemudian kita berdoa, "Tuhan, mohon bantu [*orang yang didoakan*] untuk berpikir dan merasakan sebanyak yang Engkau inginkan mengenai apa yang dipikirkan dan dirasakannya dalam ingatan baru-baru ini. Saat dia melakukannya, tolong nyatakan kepadanya kapan pertama kalinya dia berpikir, merasa, atau bertindak dengan cara ini, dan/atau apakah ini telah menjadi pola dalam hidupnya." Jika itu adalah pola, Tuhan mungkin (atau mungkin tidak) akan membawa ke pikiran orang tersebut satu atau lebih ingatan yang mewakili pola itu.

Setelah ingatan akar (atau pola) ditemukan, kita berterimakasih kepada Tuhan untuk hal ini. Kemudian kita berdoa, "Tuhan Allah, dalam ingatan (atau pola) pertama ini, mohon nyatakan kepada [*orang yang didoakan*] pikiran, perasaan, dan/atau tindakan apa pun yang perlu dia ketahui sehingga kami dapat membawanya kembali kepada-Mu dalam doa.

Sebagian dari apa yang diungkapkan Tuhan mungkin berwujud cara-cara tidak sehat yang dipakai oleh orang tersebut untuk menanggapi

situasi-situasinya. Dalam memproses hal-hal ini mungkin kita perlu terlebih dahulu menggarap hal-hal seperti [dosa apa saja yang perlu diakui](#), [sumpah](#), [penghakiman](#) atau [kutuk yang telah diucapkan](#), [luka-luka batin](#), [ketidakrelaan mengampuni](#), [pola-pola hidup yang tidak sehat](#) yang selama ini dia lakukan, atau [keinginan-keinginan keliru yang telah dia pilih untuk diikuti](#). Bisa juga ada [perasaan-perasaan tidak enak yang memang berdasarkan pada kebenaran](#), seperti [dukacita dan rasa kehilangan](#).

Catatan: Jika ingatan baru-baru ini atau ingatan akar melibatkan sebuah urutan kejadian (seperti yang biasa terjadi pada trauma), berdoalah untuk peristiwa-peristiwa ini secara berurut (kronologis), dimulai dengan yang paling awal. Untuk setiap peristiwa penting dalam urutan tersebut yang belum terasa damai, mintalah kepada Tuhan untuk mengungkapkan perasaan kunci dan keyakinan keliru/dusta yang terlibat di dalamnya. Mintalah kepada Dia untuk kemudian mengungkapkan kebenaran-Nya (pertama-tama di memori akar yang hadir sebelum peristiwa tersebut, jika ada).

Menerima (Receive). Setelah kita berhasil mengenali perasaan-perasaan, dusta-dusta dan tindakan-tindakan dalam ingatan akar (atau pola), langkah berikutnya adalah orang tersebut menerima sudut pandang Allah dalam ingatan akar (atau pola) ini.

Dalam sesi Doa Keutuhan, kita bersyukur kepada Tuhan atas apa yang telah diungkapkan-Nya terkait ingatan akar (atau pola). Kemudian kita berdoa, “Tuhan Allah, saat [*orang yang didoakan*] berpikir dan merasa sebanyak yang Engkau inginkan tentang apa yang dia pikirkan dan rasakan dalam ingatan ini, tolong ungkapkan bagaimana pandangan-Mu tentang hal ini.” (Jika seseorang telah mengalami pelecehan, umumnya jauh lebih baik jika di titik ini dia mengucapkan doanya dengan bersuara. Jika dia siap melakukannya, maka dia dapat mengundang Tuhan untuk berbicara ke dalam ingatan akar tersebut.)

Ketika orang itu berbagi sebanyak yang dia inginkan tentang apa yang diungkapkan oleh Tuhan, ujilah untuk melihat apakah pengungkapan itu selaras dengan kebenaran alkitabiah. Jika tidak,

tawanlah dan mintalah Tuhan mengungkapkan kapan pertama kali orang itu merasa seperti ini. Ikuti Yesus untuk menerima kebenaran, lalu kembalilah untuk mendoakan ingatan akarnya.⁴

Begitu orang itu telah menerima pandangan Allah dalam ingatan akar (atau pola), kita bersyukur kepada Tuhan untuk hal ini. Kita kemudian berdoa “Tuhan, tolong ungkapkan kepada [*orang yang didoakan*] jika masih ada yang tersisa di ingatan ini, bagian yang belum terasa damai.”

Teruslah berdoa menelusuri soal-soal yang muncul sampai ingatan akar (atau pola) tersebut terasa benar-benar damai. Ini mungkin akan berisi berbagai soal yang perlu didoakan. Kunci untuk soal-soal ini dapat ditemukan di [Bagian 2](#) dan [3](#) dalam buku ini.

Anda mungkin perlu meminta Tuhan menunjukkan kepada orang yang didoakan itu, apa pun yang ingin diberikan-Nya kepada dia (misalnya berkat, penghiburan, rasa kasih-Nya, kemurnian) sebagai ganti hal yang telah dia serahkan kepada-Nya (misalnya keyakinan keliru/dusta, sumpah yang tidak sehat, amarah yang tidak sehat, ketidakrealaan untuk memaafkan, kepahitan, rasa malu).

Memperbarui/Menerapkan (*Renew*). Langkah selanjutnya adalah meminta Allah menunjukkan kepada orang yang didoakan bagaimana dia dapat menerapkan sudut pandang ini ke dalam kehidupannya sehari-hari. Ketika Yesus mengungkapkan kebenaran untuk mengoreksi setiap keyakinan yang keliru, kebenaran itu mengubah cara orang menafsirkan ingatan aslinya dan semua situasi serupa di masa lalu. Kebenaran ini juga berdampak pada situasi-situasi serupa yang mungkin timbul di masa depan.

⁴Jika akar masalahnya hanyalah pengajaran yang salah saja, dan tidak melibatkan luka batin, orang tersebut mungkin perlu bantuan untuk memahami kebenaran Alkitab. Dalam kasus seperti ini, Anda mungkin bisa menjadi orang terbaik untuk membantu mereka, namun bisa juga tidak. Jika Anda bukan orang yang tepat, rujuk mereka kepada seseorang yang rela mendengarkan dengan baik dan mampu dengan jelas dan penuh kasih menjelaskan kebenaran-kebenaran rohani. Jika Anda membantu mereka memproses kebenaran teologis, pertama-tama jelaskan kepada orang tersebut bahwa pembicaraan kalian tentang hal tersebut bukanlah bagian dari proses Doa Keutuhan.

Dalam sesi Doa Keutuhan, kita bersyukur kepada Tuhan atas apa yang telah Dia ungkapkan terkait ingatan akar (atau pola). Kemudian kita berdoa, “Tuhan Allah, tolong tunjukkan kepada [*orang yang didoakan*] bagaimana kebenaran yang telah Engkau nyatakan ini berlaku (atau bisa diterapkan) dalam memori akar (atau pola) ini.”

Setelah hal ini diungkapkan, kita bersyukur kepada Tuhan untuk ini. Kemudian berdoa “Tuhan Allah, tolong tunjukkan kepada [*orang yang didoakan*] bagaimana kebenaran yang telah Engkau nyatakan ini berlaku (atau dapat diterapkan) dalam ingatan baru-baru ini.

Setelah hal ini terungkap, kita bersyukur kepada Tuhan atasnya. Kemudian kita berdoa “Tuhan, tolong tunjukkan kepada [*orang yang didoakan*] bagaimana kebenaran yang telah Engkau nyatakan ini berlaku untuk kehidupannya sekarang dan untuk masa depan.”

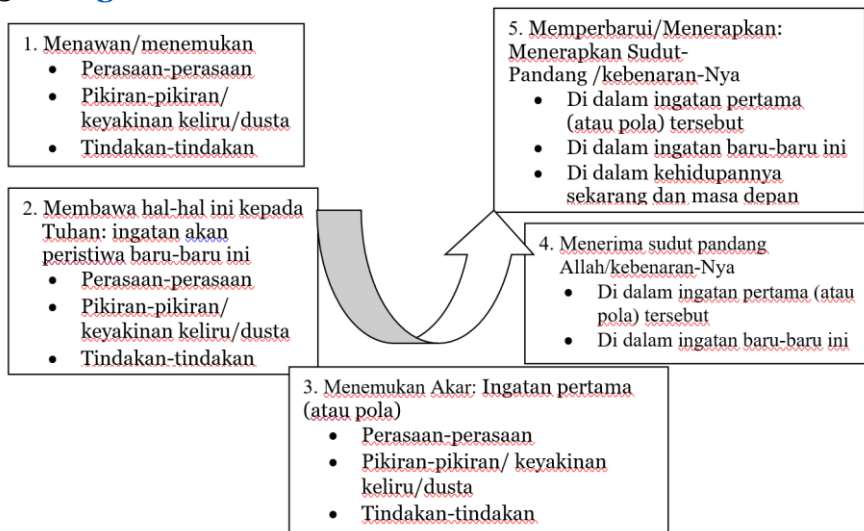
Kita meminta Tuhan untuk membantu orang yang didoakan agar secara konsisten berjalan dalam pola baru ini. Kita mengundang Dia untuk menunjukkan kepadanya bagaimana caranya kembali berjalan dengan kemenangan dalam pola baru, seandainya dia mulai jatuh kembali ke pola lama. Kita mengundang dia untuk bersyukur kepada Tuhan atas apa yang telah dilakukan-Nya dan bersukacita dalam kemenangan ini.

Doa Penutup. Sebelum menutup dalam doa, kita meminta Tuhan untuk menyatakan kalau ada hal-hal lain yang Dia ingin kita doakan. Jika ada sesuatu yang lain muncul di pikiran orang itu, kita menggarap hal-hal tersebut (sejauh waktu memungkinkan), dengan menggunakan pola Doa Keutuhan yang sama. Setelah itu, kita bersyukur kepada Tuhan atas semua yang telah dilakukan-Nya di sepanjang waktu doa dan meminta Dia untuk membantu orang tersebut menerapkan kebenaran-Nya dalam kehidupannya sehari-hari. Kita juga meminta Dia untuk mengusir roh jahat yang terkait dengan masalah-masalah yang telah didoakan: mengirim roh-roh jahat itu ke mana saja yang diinginkan-Nya – dan tidak pernah boleh kembali lagi – dan melindungi semua orang yang terlibat. Dan kita meminta Yesus untuk mengisi tempat-tempat kosong dalam diri orang itu dengan diri-Nya. Kita juga meminta Dia untuk

mengingatkan orang tersebut mengenai jalan baru yang telah dinyatakan-Nya kepada orang itu setiap kali dia menghadapi situasi yang serupa, dan untuk membantu dia secara konsisten memilih jalan baru ini.

Tindak Lanjut. Setelah waktu doa berakhir, kita dapat bertanya kepada orang yang didoakan apakah ada hal lain yang ingin dia bagikan dengan kita tentang apa yang Tuhan lakukan selama waktu doa. Kita mendorong dia untuk berbagi, dengan orang-orang yang dia percayai, apa yang telah dilakukan oleh Tuhan. Kita juga mendorong agar dia merenungkan ayat-ayat dalam Kitab Suci yang terkait, menindaklanjuti apa yang telah dinyatakan Allah itu dengan tindakan-tindakan, dan terus mengucap syukur kepada Tuhan atas kemenangan-Nya. Langkah-langkah ini membantu pola baru untuk bertumbuh stabil dan menolong orang tersebut bertumbuh dalam sukacita dan keakraban hubungan dengan Kristus.

3. Diagram Proses Doa Keutuhan



Sebuah panduan untuk memfasilitasi sesi Doa Keutuhan bisa ditemukan di [Lampiran 1](#).

Kunci-kunci

- Mengenal/Menemukan/*Recognize*
- Mengenang ingatan Baru-baru ini/*Recent*
- Menemukan Akar/*Root*
- Menerima/*Receive*
- Memperbarui/Menerapkan/*Renew*

Bab 3. Contoh Skenario

Bab ini mencakup dialog yang sering digunakan dalam pelatihan Doa Keutuhan untuk membedakan mana yang menggunakan langkah-langkah dasar Doa Keutuhan, dan mana yang tidak. Setiap rangkaian skenario dimulai dari situasi yang sama, kemudian dilanjutkan dengan menggambarkan *apa* yang Doa Keutuhan dan *apa* yang *tidak*. Kami juga menyertakan pertanyaan-pertanyaan untuk direnungkan.

Skenario 1: Samuel dan Mardi

Apa yang *bukan* Doa Keutuhan

Samuel (bercerita kepada rekan doanya, Mardi):

Hari ini saya kembali berteriak pada rekan satu timku, Yudi. Saya tahu seharusnya saya tidak meneriaki dia, tetapi dia sangat tidak bertanggung jawab. Saya ingat, minggu lalu Anda membagikan ayat-ayat Alkitab kepadaku, dari Kolose 3:12-14. Saya menghafalkannya: *“Karena itu, sebagai orang-orang pilihan Allah yang dikuduskan dan dikasihi-Nya, kenakanlah belas kasihan, kemurahan, kerendahan hati, kelemahlembutan dan kesabaran. Sabarlah kamu seorang terhadap yang lain, dan ampunilah seorang akan yang lain apabila yang seorang menaruh dendam terhadap yang lain, sama seperti Tuhan telah mengampuni kamu, kamu perbuat jugalah demikian. Dan di atas semuanya itu: kenakanlah kasih, sebagai pengikat yang mempersatukan dan menyempurnakan.”* Dan saya benar-benar mencoba melakukannya.

Tapi kemarin, lagi-lagi, Yudi sibuk dengan emailnya dan lupa menemui Sandi, mitranya dalam pelayanan kami. Sandi meneleponku karena dia tidak bisa menghubungi Yudi. Sandi mengatakan bahwa dia merasa sepertinya Yudi tidak begitu peduli padanya atau pada pelayanannya. Ketika akhirnya saya berhasil menghubungi Yudi, saya pun melontarkan berbagai perkataan kasar kepadanya.

Mardi: Saya perhatikan dalam ceritamu itu Anda menyebut Yudi tidak bertanggung jawab. Melabel seseorang seperti itu bukanlah hal yang baik.

Samuel, menundukkan kepalanya dengan malu: Saya tahu Anda benar. Anda sudah mengatakan hal itu padaku sebelumnya. Tapi Yudi tidak bertanggung jawab. Dan dia tidak akan berubah.

Mardi: Mari berdoa dan minta kepada Tuhan untuk memberimu lebih banyak kesabaran. Tuhan, tolong bantulah Samuel untuk bisa lebih sabar terhadap Yudi. Amin.

Pertanyaan-pertanyaan untuk direnungkan

- Jika Anda berada dalam posisi Samuel, bagaimana perasaan Anda sesudah pertemuan itu?
- Jika Anda berada dalam posisi Mardi, bagaimana perasaan Anda sesudah pertemuan itu?
- Pernahkah Anda berada dalam situasi yang mirip dengan situasi Samuel? Atau Mardi? Jika ya, bagaimana perasaan Anda?
- Soal apa saja yang menurut Anda perlu digarap dalam situasi Samuel ini?

Pendekatan Doa Keutuhan

Samuel (bercerita kepada rekan doanya, Mardi): Hari ini saya kembali berteriak pada rekan satu timku, Yudi. Saya tahu seharusnya saya tidak meneriaki dia, tetapi dia sangat tidak bertanggung jawab. Saya ingat, minggu lalu Anda membagikan ayat-ayat Alkitab kepadaku, dari Kolose 3: 12-14. Saya menghafalkannya: *“Karena itu, sebagai orang-orang pilihan Allah yang dikuduskan dan dikasihi-Nya, kenakanlah belas kasihan, kemurahan, kerendahan hati, kelemahlembutan dan kesabaran. Sabarlah kamu seorang terhadap yang lain, dan ampunilah seorang akan yang lain apabila yang seorang menaruh dendam terhadap yang lain, sama seperti Tuhan telah mengampuni kamu, kamu perbuat jugalah demikian. Dan di atas semuanya itu: kenakanlah kasih, sebagai pengikat yang mempersatukan dan menyempurnakan.”* Dan saya benar-benar mencoba melakukannya.

Tapi kemarin, lagi-lagi, Yudi sibuk dengan emailnya dan lupa menemui Sandi, mitranya dalam pelayanan kami. Sandi meneleponku karena dia tidak berhasil menghubungi Yudi. Sandi mengatakan bahwa dia merasa sepertinya Yudi tidak terlalu peduli padanya atau pada pelayanan. Ketika akhirnya saya berhasil menghubungi Yudi, saya pun melontarkan berbagai perkataan kasar kepadanya.

Mardi: Wah... serius sekali kelihatannya. Apakah Anda mau kita berdoa bersama-sama mengenai hal ini?

Samuel: Tentu saja, bagus juga jika kita bisa mendoakan hal ini.

Mardi: Jika Anda tidak keberatan, saya ingin berdoa menggunakan prinsip Doa Keutuhan. Saya baru saja mempelajari tentang doa ini dan menurutku doa ini bisa sangat bermanfaat dalam situasi ini.

Samuel: Doa Keutuhan itu apa ya?

Mardi: Ada 5 langkah dasar dalam Doa Keutuhan: (1) Mengenali/Manawan: Dengan bantuan Allah, Anda mengenali dan menawan berbagai perasaan, pikiran, dan tindakan yang negatif; (2) Mengingat ingatan yang belum lama berselang/baru-baru ini: Kita membawa ingatan ini kepada-Nya dan meminta Allah mengungkapkan ingatan yang terkait dengan perasaan, pikiran, dan/atau tindakan negatif tersebut; (3) Menemukan Akar: Kita meminta kepada Allah untuk mengungkapkan akar apa saja –saat pertama (atau pola) ketika Anda berpikir, merasa, dan/atau bertindak seperti itu; (4) Menerima: Anda menerima pandangan Allah – pertama di akarnya, jika ada; dan (5) Memperbarui/Menerapkan: Anda menerapkan pandangan Allah itu dalam kehidupan Anda sehari-hari.

Saya akan fokus untuk berdoa dengan bersuara dan meminta Tuhan berbicara langsung kepadamu. Anda fokus untuk mendengarkan, dan memperhatikan apa pun yang berlangsung di dalam dirimu, termasuk pikiran dan perasaanmu. Anda dapat memberi tahu saya sebanyak yang Anda inginkan, tentang apa yang Dia ungkapkan, lalu saya akan berdoa lagi. Apakah Anda tidak keberatan mencobanya?

Samuel: Saya tidak keberatan sama sekali.

Mardi: Tuhan, kami berterima kasih karena kami selalu dapat menghampiri-Mu dengan membawa semua masalah dan pergumulan kami. Sekarang kami membawa situasi antara Yudi dan Samuel ini kepada-Mu. Kami meminta Engkau yang memimpin waktu doa kami ini, dan mencapai semua yang Engkau inginkan selama waktu ini. Kami meminta agar Engkau membawa ke pikiran Samuel apa pun yang Engkau ingin dia mengingatnya, dan bahwa Engkau akan mengungkapkan kepadanya semua yang ingin Engkau ungkapkan.

Tolong penuhilah tempat ini dan diri kami masing-masing dengan Diri-Mu, dan kelilingi kami dengan perlindungan-Mu. Kami meminta agar Engkau menyingkirkan kekuatan atau kuasa apa pun yang berusaha mengganggu waktu doa ini. Dalam nama Yesus, kami mengikat roh-roh jahat yang berusaha mengganggu, dan memerintahkan mereka menyingkir pada saat Engkau berkarya. Kami bersyukur untuk apa yang akan Engkau lakukan.

Tuhan, sekarang ini kami meminta Engkau membawa ke pikiran Samuel, apa saja yang Engkau ingin Samuel ingat mengenai situasinya dengan Yudi.

Samuel [*setelah sekitar 3 detik*]: Saya teringat bahwa saat itu saya merasa sangat marah kepada Yudi.

Mardi: Tuhan, bantulah Samuel mengingat bagaimana perasaannya sebelum marah. Tolong khususnya tunjukkan padanya apakah saat itu dia merasa ada perasaan takut, frustrasi, malu, atau terluka.

Samuel: Saya merasa sangat frustrasi karena Yudi lupa menemui Sandi. Saya takut Sandi akan meninggalkan pelayanan.

Mardi: Tuhan, kami berterima kasih kepada-Mu karena Engkau telah menunjukkan kepada Samuel bahwa dia merasa frustrasi dan takut. Hamba-mu mohon Engkau membantunya merasakan kembali rasa frustrasi dan ketakutannya itu sebanyak yang Engkau inginkan,

untuk beberapa saat lamanya. Saat dia melakukannya, tolong tunjukkan kepadanya kapan pertama kali dia merasa tepat seperti ini.

Samuel: Wah, aneh sekali! Saya sudah lama sekali tidak pernah memikirkan hal ini! Waktu saya berumur dua belas tahun, saya sedang mengerjakan sebuah proyek di halaman belakang. Ayahku keluar untuk melihat, lalu dia mengambil alih mengerjakannya. Dia mengatakan bahwa saya tidak pernah melakukan sesuatu dengan benar. Saya merasa frustrasi, malu, dan takut bahwa apapun yang kuberjakan tidak akan pernah memuaskan dia. Saat itu saya bersumpah bahwa aku akan membuat ayah senang meskipun aku harus mati demi hal itu. Selain itu, aku akan selalu berhasil dalam apa pun yang ku lakukan.

Mardi: Tuhan, kami berterima kasih kepada-Mu karena telah menunjukkan ingatan ini kepada Samuel. Mohon tunjukkan kepadanya hal-hal lain yang penting untuk kami ketahui.

Samuel: Saya merasa bahwa saya harus melakukan hal yang “tepat” supaya dikasihi.

Mardi: Tuhan, kami datang kepada-Mu dengan membawa semua hal ini. Tolong bantulah Sam berpikir dan merasa sejauh yang Engkau inginkan dalam ingatannya saat ini. Mengingat dan merasakan kembali rasa takut, frustrasi dan perasaan bahwa dia harus melakukan segala sesuatu dengan “benar” supaya dikasihi. [*Tunggu sekitar 5 detik*] Mohon beritahukan kepada Samuel, bagaimana pandangan-Mu terhadap hal ini.

Samuel [*setelah sekitar 5 detik*]: Tuhan berkata bahwa Dia mengasihi saya. Dan itu bukan karena saya berhasil di beberapa proyek – tetapi Tuhan mengasihiku sepanjang waktu, bahkan ketika saya gagal. Dia ada di sana bersamaku ketika ayahku mengatakan aku tidak pernah melakukan sesuatu dengan benar. Dia mengatakan bahwa itu tidak benar. Dan bahwa saya tidak sendirian. Dulu saya selalu merasa sangat kesepian –rasanya seperti saya harus melakukan semuanya sendiri. Tetapi saya dapat bermitra dengan Tuhan, penolongku dan kekuatanku. Ini yang saya pilih.

Seperti tertulis dalam Filipi 4:13: *“Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku.”* Saya bisa melakukan apa pun yang Tuhan ingin saya lakukan melalui kuasa-Nya. Dia mengatakan bahwa saya benar-benar “berhasil” saat aku percaya dan berserah, bukan ketika saya memaksa diri atau memaksa orang lain untuk mendapat apa yang kuinginkan dan apa yang menurutku terbaik.

Mardi: Tuhan, kami berterima kasih bahwa Engkau ada di sana, dan bahwa Engkau mengasihi Samuel sepanjang waktu. Terima kasih karena dia tidak sendirian. Silahkan Tuhan lanjutkan menyampaikan kepada Samuel bagaimana pandangan-Mu.

Samuel: Tuhan ingin saya melepaskan sumpah yang pernah ku buat bahwa aku harus selalu berhasil. Dia ingin saya memercayakan hasil dari apa yang kulakukan kepada-Nya, tidak berusaha mengontrol hasil-hasil itu.

Mardi: Apakah Anda ingin memberi tahu Tuhan tentang hal itu sekarang?

Samuel: Ya. Ya Tuhan, saya melepaskan ke tangan-Mu sumpahku untuk selalu berhasil yang telah saya buat ketika berusia dua belas tahun. Saya memilih untuk memercayakan hidupku kepada-Mu dan juga memercayakan hasil-hasil dari yang kukerjakan kepada-Mu. Tolong bantu saya untuk belajar bagaimana berjalan dengan cara yang baru ini. Amin.

Mardi: Tuhan, kami mengucapkan syukur bahwa Samuel telah menyerahkan sumpahnya ini kepada-Mu. Kami meminta-Mu untuk memberkati pola yang baru ini. Tunjukkanlah kepada kami apakah ada hal-hal lain yang ingin Kau ungkapkan kepada Samuel terkait ingatan ini.

Sam: Saya pikir saya harus mengampuni ayahku untuk hal ini. Saya telah mengampuninya untuk banyak hal, tetapi saya belum mengampuninya untuk ini.

Mardi: Tuhan, kami berterima kasih kepada-Mu karena telah mengungkapkan hal ini kepada Samuel. Maukah Engkau menunjukkan kepadanya apakah dia siap menyerahkan hal ini kepada-Mu dan mengampuni ayahnya untuk hal ini, atau adakah sesuatu yang perlu kami doakan terlebih dahulu?

Samuel: Saya merasa siap untuk benar-benar mengampuni Ayah. Tuhan, saya mau melepaskan luka hati ini kepada-Mu. Tolong ampuni ayahku untuk hal ini, dan berkati dia. Tolong bantu dia untuk menjadi seperti semua yang Engkau kehendaki atasnya. Terima kasih. Dalam nama Yesus, Amin.

Mardi: Tuhan, kami berterima kasih untuk hal ini. Tolong tunjukkan kepada kami apakah ada hal lain yang Engkau ingin kami mendoakannya sekarang, terkait dengan ingatan ini, atau terkait Yudi.

Samuel: Saya merasa perlu memaafkan Yudi, tetapi saya merasa buntu.

Mardi: Tuhan, kami berterima kasih kepada-Mu karena Engkau telah menunjukkan pada Samuel kebutuhannya untuk memaafkan Yudi. Tolong Tuhan mengungkapkan kepadanya sekarang apakah ada keberatan-keberatan yang membuatnya sulit memaafkan Yudi? Samuel: Saya pikir jika saya memaafkan Yudi maka sepertinya Yudi akan “lolos begitu saja” meskipun telah menyakiti Sandi. Tetapi bahkan ketika saya mengucapkan hal inipun, saya menyadari bahwa Tuhan dapat mengatasi hal ini. Jadi saya merasa siap untuk memaafkan Yudi.

Tuhan, sekarang saya memilih untuk membebaskan Yudi dari tindakannya ini. Tolonglah Engkau mengurus hal ini, dan membantu saya dan Yudi bertumbuh. Dan tolong Engkau memberkati dan menghibur Sandi, dan menunjukkan kepada saya apa tindak lanjut yang harus saya lakukan, jika ada? [*Tunggu beberapa detik.*] Saya pikir Tuhan ingin saya meminta maaf kepada Yudi karena telah meneriaki dia. Saya berencana untuk melakukannya malam ini. Saya juga berpikir Tuhan ingin saya berbicara kepada Yudi tentang

polanya yang cenderung melupakan sesuatu. Tetapi saya tidak tahu bagaimana cara melakukannya.

Mardi: Bagaimana kalau kita tutup dalam doa, kemudian kita membicarakan hal itu?

Samuel: Hm...rencana yang bagus, saya setuju.

Mardi: Tuhan, kami berterima kasih kepada-Mu atas semua yang telah Engkau lakukan selama sesi doa ini. Kami meninggikan nama-Mu dan meminta agar Kerajaan-Mu datang dan kehendak-Mu akan dilakukan, baik dalam kehidupan kami maupun di Surga.

Dalam nama Yesus, kami mengikat setiap kekuatan jahat yang terlibat dengan masalah-masalah ini, dan memerintahkan supaya mereka pergi sekarang ke tempat Yesus mengirimkan mereka, dan tidak pernah kembali lagi.

Tuhan, tolong bantulah Samuel untuk terus menawan pikiran-pikiran, perasaan, atau tindakan negatif apa pun; berdoa melalui akar-akar penyebabnya; memperoleh pandangan-Mu tentangnya dan menerapkannya dalam hidupnya dan dalam hubungan-hubungannya dengan orang lain.

Tuhan, kami meminta agar Engkau memenuhi setiap tempat kosong dalam diri kami dengan Diri-Mu dan melindungi kami dengan kuasa-Mu. Mohon berkati tempat-tempat di dalam diri Samuel yang telah Engkau pulihkan hari ini. Tolong bantu Samuel untuk hidup dalam kebenaran yang telah Engkau ungkapkan kepadanya, dan untuk menerapkan kebenaran ini dalam hidupnya. Tolong bantu dia untuk terus tumbuh dalam hubungan yang akrab dengan-Mu. Terima kasih karena Engkau telah membawa kami keluar dari kegelapan kepada terang-Mu yang ajaib, bahwa Engkau senang berjalan dengan kami, dan bahwa Engkau mengubah pikiran-pikiran kami. Mohon lanjutkan karya pemulihan-Mu di dalam kami. Kami memberikan segala pujian dan hormat dan kemuliaan kepada-Mu. Dalam nama Yesus, Amin.

Pertanyaan-pertanyaan untuk direnungkan

- Jika Anda ada di posisi Samuel, apa yang akan Anda rasakan sesudahnya?
- Jika Anda ada di posisi Mardi, apa yang akan Anda rasakan sesudahnya?
- Bagaimana Anda melihat Allah bekerja di dalam sesi doa ini?

Skenario 2: Dian dan Maria

Skenario yang *tidak* menggunakan prinsip-prinsip Doa Keutuhan

Dian: Kemarin saya mampir ke rumah Susan mengantar kue spesial untuknya. Dia menyambut paket kue itu dan mengucapkan terima kasih, lalu kami berbicara di teras rumahnya selama beberapa menit. Kemudian Susan bilang bahwa dia harus pergi. Saya sangat marah padanya! Banyak sekali waktu yang saya habiskan untuk membuat kue khusus untuknya, tapi dia bahkan tidak punya waktu untuk berbicara denganku! Semalam saya menjadi sangat marah sehingga tidak bisa tidur.

Maria: Saya perhatikan dalam ceritamu ini Anda benar-benar marah. Apakah Anda membiarkan matahari terbenam dan masih tetap marah?

Dian: Ya. Saya tahu saya tidak seharusnya bersikap seperti ini. Anda telah memberitahuku sebelumnya. Tapi dia memang membuatku sangat marah!

Maria: Mari kita berdoa dan minta kepada Tuhan untuk membantumu mematuhi Firman-Nya. Tuhan, tolonglah bantu Dian untuk tidak membiarkan kemarahannya terus berlangsung melewati terbenamnya matahari. Amin.

Pertanyaan-pertanyaan untuk direnungkan

- Jika Anda dalam posisi Dian, bagaimana perasaan Anda sesudahnya?
- Jika Anda dalam posisi Maria, bagaimana perasaan Anda sesudahnya?
- Pernahkah Anda berada dalam situasi yang mirip dengan situasi Dian? atau Maria? Jika ya, bagaimana perasaan Anda?
- Hal apa saja yang menurut Anda perlu digarap dalam situasi Dian ini?

Bagian 1 dari Sesi Doa Keutuhan Bersama Dian

Dian: Kemarin saya mampir ke rumah Susan sambil membawa kue spesial untuknya. Dia menyambut kotak berisi kue itu dan mengucapkan terima kasih, lalu kami berbicara di teras rumahnya selama beberapa menit. Kemudian Susan bilang bahwa dia harus pergi. Saya sangat marah padanya! Banyak sekali waktu yang saya habiskan untuk membuat kue khusus untuknya, tapi dia bahkan tidak punya waktu untuk berbicara denganku! Semalam saya menjadi sangat marah sehingga tidak bisa tidur.

Maria: Kedengarannya sulit sekali ya. Apakah Anda ingin berdoa bersama tentang situasi ini?

Dian: Baiklah, saya rasa ini usul yang sangat baik.

Maria: Jika Anda tidak keberatan, saya ingin berdoa menggunakan doa 3 arah: Saya akan memanjatkan doa pembukaan singkat. Kemudian saya akan meminta Tuhan untuk mengungkapkan sesuatu kepadamu. Kemudian Anda memberi tahu saya sebanyak yang Anda inginkan tentang apa yang telah Dia ungkapkan, lalu saya akan berdoa lagi. Tugas Anda adalah berfokus mendengarkan Tuhan dan apa yang berlangsung di dalam pikiranmu. Anda tidak perlu mencari tahu apa yang harus didoakan. Apakah Anda tidak keberatan melakukan semua ini?

Dian: Saya setuju.

Maria: Tuhan, kami berterima kasih kepada-Mu karena kami dapat selalu datang dengan membawa semua masalah dan pergumulan kami. Sekarang kami datang membawa situasi yang terjadi di antara Dian dengan Susan. Kami meminta Anda untuk memimpin sesi doa kami ini, dan untuk mencapai semua yang Engkau inginkan selama sesi ini. Kami meminta-Mu untuk membawa ke dalam pikiran Dian apa pun yang Engkau ingin dia ingat, dan untuk mengungkapkan kepadanya semua yang ingin Kau ungkapkan.

Tolong penuhilah tempat ini dan diri kami masing-masing dengan Diri-Mu, dan kelilingi kami dengan perlindungan-Mu. Kami meminta agar Engkau menyingkirkan kekuatan atau kuasa apa pun yang berusaha mengganggu waktu doa ini. Dalam nama Yesus, kami mengikat roh-roh jahat apa pun yang berusaha mengganggu, dan memerintahkan mereka menyingkir pada saat Engkau berkarya. Kami bersyukur atas apa yang akan Engkau lakukan. Kami mengasihi Engkau Tuhan. Tolonglah kami untuk lebih mengasihi-Mu lagi.

Tuhan, kami mohon bawalah pikiran Dian sekarang kepada apa pun dalam situasi kemarin dengan Susan yang Engkau ingin dia ingat kembali.

Dian [*setelah sekitar 15 detik*]: Saya ingat bahwa saya benar-benar bersemangat memberikan kue kepada Susan. Sepanjang waktu saat membuatnya, saya berpikir tentang betapa senangnya dia saat menerima kue itu. Dia sering mengatakan kepada saya betapa dia sangat menyukai kue coklat buatanku. Ketika dia terlihat tidak bersemangat, saya merasa sangat marah.

Maria: Ya Tuhan, kami berterima kasih atas hadiah kue spesial yang dibuat Dian untuk Susan. Kami membawa ke hadapan-Mu kegembiraannya membawa kue untuk Susan, dan meminta-Mu untuk menunjukkan bagaimana sebenarnya perasaannya ketika mendapati bahwa Susan tampaknya tidak menerima kue itu dengan kegembiraan seperti yang dia harapkan. Tolong tunjukkan kepada Dian apa yang dirasakannya sebelum dia marah – apakah dia merasa terluka atau frustrasi, atau takut atau malu.

Dian [*setelah sekitar 15 detik*]: Saya merasa kecewa karena saya ingin dia menyukai kueku– dan karena saya ingin menghabiskan waktu bersamanya. Saya merasa terluka karena saya melakukan semua itu untuknya tetapi dia tidak punya waktu untuk saya. Saya merasa frustrasi karena dia bahkan tidak sempat memperhatikan apa isi kotak itu. Saya juga merasa takut karena hatiku jadi bertanya-tanya, jangan-jangan Susan tidak menyukai saya sebanyak yang saya sangka.

Maria: Tuhan, kami mengucapkan terima kasih karena Engkau telah mengungkapkan hal-hal ini kepada Dian. Kami meminta agar Engkau membantunya merasakan sebanyak yang Engkau inginkan – untuk beberapa waktu lamanya di hadapan-Mu – bagaimana sesungguhnya perasaannya dalam situasi dengan Susan ini. [*Tunggu sekitar 15 detik.*]

Tuhan, ketika Dian berpikir dan merasakan hal-hal ini sebanyak yang Engkau inginkan, tolong tunjukkan kepadanya kapan pertama kali dia merasa seperti ini. Tolong ungkapkan padanya jika sebelumnya ada waktu dalam hidupnya di mana dia merasakan situasi yang sama, atau pola perasaan yang sama seperti ini. [*Tunggu sekitar 20 detik.*]

Dian: Saya sering merasakan hal-hal seperti ini terhadap ibuku ketika saya tumbuh dewasa dan saya masih sering merasa seperti itu sekarang. Itu sudah menjadi pola dalam hidupku.

Maria: Tuhan, kami berterima kasih kepada-Mu karena telah mengungkapkan pola ini kepada Dian. Jika ada ingatan (atau kelompok kenangan) yang penting, yang ingin Engkau bawa kembali ke ingatan Dian tentang saat dia merasa seperti ini, saya berdoa agar Engkau membawa hal-hal itu untuk diingatnya sekarang. Kalau tidak, kami akan mendoakan pola tersebut secara keseluruhan. [*Tunggu sekitar 15 detik.*]

Tolong bantu Dian untuk berpikir dan merasakan sekarang, sebanyak yang Engkau inginkan, tentang apa yang dia rasakan dalam ingatan tentang ibunya ini. [*Tunggu sekitar 10 detik.*]

Ketika Dian berpikir dan merasakan sejenak di hadapan-Mu apa yang sedang dia pikirkan dan rasakan pada waktu itu, tolong Engkau menyampaikan bagaimana sudut pandang-Mu tentang peristiwa itu. Tolong tunjukkan di mana Engkau berada saat itu dan ungkapkanlah kebenaran yang dari Engkau. [*Tunggu sekitar 20 detik.*]

Dian: Tuhan menunjukkan padaku bahwa saya juga merasa sangat kesepian saat tumbuh dewasa. Ibuku sering mengolok-olokku di depan teman-temanku, terutama jika aku mencoba melakukan sesuatu yang baik untuk salah satu dari mereka. Kemudian Tuhan menunjukkan bahwa Dia bersamaku saat itu. Dan Dia mengatakan bahwa Dia selalu bersamaku dan akan selalu bersamaku. Saya tidak perlu takut bahwa orang-orang tidak akan menyukaiku, karena Dia mengasihiku dan Dia akan menjagaku.

Maria: Tuhan, terimakasih Engkau sudah mengungkapkan hal ini kepada Dian. Kami berterima kasih karena Engkau telah memilih dia sebelum dasar dunia ini diletakkan, bahwa Engkau mengasihi dia dengan kasih yang kekal, dan bahwa Engkau tidak akan pernah meninggalkan atau melupakan dia. [*Tunggu sekitar 5 detik.*]

Tuhan, kami berdoa agar Engkau menunjukkan kepada Dian apakah tempat tersebut sekarang ini terasa damai ataukah masih ada sesuatu yang perlu dibereskan.

Dian: Saya merasa sedih tentang tahun-tahun yang terbuang dalam hidupku. Ada banyak kekecewaan yang saya bawa selama ini. Dan Tuhan menunjukkan kepada saya bahwa saya harus mengampuni ibuku.

Maria: Tuhan, kepada-Mu kami mau membawa kesedihan Dian tentang tahun-tahun yang telah berlalu dengan sia-sia. Kami berterima kasih kepada-Mu karena dalam Yesaya 53:4 Engkau berkata bahwa Engkau menanggung semua kesedihan dan kesengsaraan kami di kayu salib. Tolong bantu Dian untuk merasakan kesedihan sebanyak yang Engkau inginkan – untuk sesaat di hadapan-Mu. [*Tunggu sekitar 10 detik.*]

Tuhan, sementara Dian merasakan luka, kesedihan, dan kekecewaan ini, kami meminta agar Engkau datang dan mengangkat semuanya

itu. Tolong bantu dia untuk melepaskan beban ini kepada-Mu. Terima kasih untuk kematian-Mu di atas kayu salib, karena Engkau menanggung semua kesedihan dan penderitaan kami, dan untuk kekuatan kebangkitan-Mu yang bekerja di dalam kehidupan kami. [*Tunggu sekitar 10 detik.*]

Dian, apa yang Anda rasakan sekarang?

Dian: Saya merasa lebih damai, namun sepertinya saya benar-benar perlu mengampuni ibuku. Tetapi saya sudah pernah mencoba dan merasa tidak sepenuhnya bisa mengampuni.

Maria: Apakah tidak apa-apa kalau kita tutup sekarang, lalu berdoa lagi tentang hal ini lain kali?

Dian: Ya, mungkin lebih baik begitu.

Maria: Tuhan, terima kasih untuk semua yang telah Engkau lakukan selama waktu doa ini. Terima kasih Engkau telah berbicara kepada hati Dian dan mengangkat luka batin dan kesedihannya. Kami meminta Engkau memeteraikan pemulihan yang telah Engkau lakukan sampai saat ini, dan membantu Dian menerapkan kebenaran ini dalam hidupnya. Tolong bantu dia untuk dapat segera mengampuni ibunya. Tolong lindungi setiap bagian yang belum disembuhkan di dalam dirinya, dan percepatlah hari-hari pemulihan untuk setiap bagian itu.

Di dalam nama Yesus, kami mengikat setiap roh jahat yang terkait dengan apa pun yang telah kami garap selama waktu doa ini, dan memerintahkan agar mereka pergi sekarang ke tempat Yesus memerintahkan pergi dan tidak pernah kembali lagi. Tuhan, tolong curahkan Roh-Mu ke atas kami, dan lindungi kami dengan kekuatan-Mu. Bantu kami untuk melihat diri kami seperti Engkau melihat kami, dan melihat Engkau sebagaimana Engkau ada. Kami memberikan diri kami kepada-Mu. Dimuliakanlah Engkau di dalam kami ya Tuhan. Dalam nama Yesus, Amin.

Bagian 2 dari Sesi Doa Pemulihan Bersama Dian

Maria: Tuhan, kami berterima kasih karena Engkau telah mempertemukan kami kembali. Kami datang kepada-Mu dengan mengucapkan syukur atas apa yang sudah Engkau lakukan dan untuk apa yang akan Engkau lakukan. Kami mengundang-Mu untuk memimpin sesi doa ini, dan untuk melakukan semua yang Engkau inginkan. Tolong lindungilah kami dengan kekuatan-Mu, dan singkirkan segala kekuatan dan kekuasaan yang mungkin berusaha untuk mengganggu. Di dalam nama-Mu kami mengikat iblis dan memerintahkannya untuk menyingkir pada saat Engkau berkarya.

Tuhan, tolong tunjukkan kepada kami apakah sekarang ini adalah waktu yang tepat untuk membereskan hal Dian mengampuni ibunya, atau apakah ada hal lain yang perlu kami doakan terlebih dahulu.

Dian: Rasanya tidak ada hal lain yang perlu dibereskan lebih dahulu. Saya benar-benar ingin membereskan hal mengampuni Ibu saya.

Maria: Tuhan, kehadiran-Mu kami membawa keinginan Dian untuk mengampuni ibunya. Saya berdoa agar Engkau membantu Dian melihat ibunya melalui pandangan-Mu ya Tuhan. Tolong bantu dia untuk melihat siapa ibunya berdasarkan rancangan awal-Mu dalam menciptakan ibunya, lengkap dengan semua kekuatan dan karuniannya. Mampukan Dian melihat semua itu secara terpisah dari dosa, luka batin dan kelemahan- kelemahan ibunya. [*Tunggu sekitar 10 detik.*]

Tolong tunjukkan pada Dian hal-hal spesifik apa yang dia butuhkan untuk mengampuni ibunya.

Dian [*setelah sekitar 10 detik*]: Saya harus mengampuni Ibu karena dia mengatakan hal-hal seperti “Kamu tidak akan pernah jadi orang yang sukses,” “Kamu tidak berarti,” “Mengapa kamu begitu bodoh?” Dan “Mengapa kamu selalu lambat mengerti?” Selain itu, ibu juga tidak punya waktu untukku. Dia lebih menyukai saudaraku laki-laki.

Maria: Tuhan, kami berterima kasih kepada-Mu karena Engkau telah mengungkapkan hal-hal ini kepada Dian. Hal apakah yang Tuhan ingin kami bereskan lebih dulu? Tolong bawa Dian mengingat

kapan pertama kalinya hal ini terjadi (atau peristiwa yang mewakilinya). [*Tunggu sekitar 5 detik.*]

Dian: Saya sedang mengerjakan PR matematika dan ibuku berkata bahwa saya terlalu lambat. Lalu dia mengatakan bahwa saya tidak akan pernah menjadi orang yang berhasil dan bahwa saya bodoh. Dia juga bertanya mengapa saya tidak pintar seperti saudaraku.

Maria: Tuhan, terima kasih telah membawa ingatan ini ke pikiran Dian. Tolong tunjukkan kepadanya apa pun yang perlu dia ketahui tentang apa yang dipikirkan dan dirasakannya saat ibunya mengatakan hal-hal ini.

Dian [*setelah sekitar 10 detik*]: Saya merasa malu, tidak dihargai, dan tidak penting.

Maria: Tuhan, tolong bantu Dian untuk berpikir dan merasakan sekarang, sebanyak yang Engkau inginkan, tentang apa sebenarnya yang dia pikirkan dan rasakan dalam ingatan ini. [*Tunggu sekitar 5 detik.*]

Tuhan, sementara Dian memikirkan dan merasakan hal ini, tolong ungkapkan bagaimana sudut pandang-Mu yang sesungguhnya di dalam ingatan ini.

Dian: Tuhan ada di sana dan Dia menangis karena hatiku terluka. Dia mengatakan bahwa hal-hal menyakitkan yang dikatakan Ibu tentangku tidaklah benar. Sebenarnya Ibu saya takut orang-orang akan menyaksikan bahwa *dia* sebenarnya tidak cukup baik/tidak mampu. Tuhan mengatakan bahwa Ibuku merasa malu, tidak dihargai dan tidak penting. Tuhan mengingatkanku bahwa selama bertahun-tahun Ibu merasa malu karena dia juga lambat dalam matematika dan tidak pintar. Saya ingat, Ibu memang pernah memberi tahu saya bahwa Ibunya sendiri sering mengejeknya.

Tuhan berkata bahwa Dia ingin mengangkat rasa terluka dan rasa malu saya. Dia mengulurkan tangan-Nya dan saya pun berlari ke arah-Nya. Dia mengatakan bahwa saya sangat berarti bagi-Nya dan

Dia ingin berbicara kepada saya setiap saat. Saya selalu bisa berlari kepada-Nya.

Saya sangat sedih atas luka batin yang diderita Ibuku. Saya merasa sekarang saya bisa mengampuni Ibu karena dia telah melontarkan kata-kata tersebut kepadaku.

Maria: Tuhan, kami berterima kasih untuk hal ini! Terima kasih, Engkau sangat mencintai Dian sehingga Engkau mati untuknya, supaya dia bisa dimerdekakan. Tolong tunjukkan kepada Dian, saat ini dia siap mengampuni ibunya untuk hal-hal apa saja, dan jika masih ada, tolong tunjukkan juga hal-hal apa yang rasanya masih sulit untuk diserahkan-Nya kepada-Mu.

Dian: Saya rasa saya bisa melepaskan semuanya sekarang. Tuhan menunjukkan kepada saya bahwa Ibuku adalah orang yang sangat terluka dan tidak tahu bagaimana caranya menjalin hubungan denganku. Saya sedih tentang hal itu, tetapi saya bisa memaafkan Ibu. Saya pikir dia lebih menyukai kakak saya karena kakak saya pintar matematika. Saya memiliki hal-hal lain yang bisa saya lakukan dengan baik. Lebih penting lagi, Tuhan mengasihiku.

Maria: Maukah Dian menaikkan doa pengampunan bagi ibumu sekarang?

Dian: Ya. Ya Tuhan, saya memilih mengampuni ibuku untuk semua hal ini –juga karena dia tidak menjadi ibu yang sempurna yang saya harapkan. Dia juga terluka. Tolong berkati dia dan bantu dia untuk tumbuh di dalam Engkau, dan menjadi dia sebagaimana Engkau telah menciptakannya. Terima kasih karena dia mengenal Engkau.

Maria: Tuhan, kami berterima kasih kepada-Mu bahwa Dian telah mengampuni ibunya untuk hal-hal tersebut. Jika ada hal-hal lain yang muncul yang perlu diampuninya, tolong bantu dia untuk melakukannya.

Ya Tuhan, tolong bantu Dian merasakan sebanyak yang Engkau inginkan sekarang. Merasakan kesedihannya tentang luka yang

diderita ibunya dan tentang bagaimana ibunya tidak tahu cara berhubungan dengannya. [*Tunggu sekitar 5 detik.*]

Saat Dian merasakan kesedihan ini, tolong datang dan angkatlah beban ini baginya, dan bantu dia menyerahkan bebannya kepada-Mu. [*Tunggu sekitar 15 detik.*]

Dian, apa yang Anda rasakan sekarang?

Dian: Saya merasa damai.

Maria: Tuhan, kami berterima kasih karena Engkau sendiri yang mengangkat beban ini. Tolongenuhi Dian dengan diri-Mu dan dengan sukacita-Mu. Tolong memperdalam keintimannya dengan Engkau hari demi hari.

Tuhan, saya berdoa Engkau menunjukkan kepada Dian, bagaimana pandangan-Mu tentang urusan dengan Susan? Apakah Dian perlu memaafkan Susan?

Dian: Tuhan menunjukkan kepada saya bahwa saya ingin Susan selalu ada untuk saya – seperti yang selama ini tidak bisa dilakukan oleh ibuku. Susan punya keluarga dan pekerjaan. Dia tidak bisa selalu ada untuk saya sepanjang waktu, tetapi Tuhan bisa. Selama ini ternyata saya mengharapkan Susan melakukan hal yang tidak masuk akal. Saya harus membebaskannya dari harapan agar dia bisa melakukan apa yang tidak bisa dilakukan Ibuku untukku. Menurutku, saya tidak perlu mengampuni Susan, karena dia benar-benar tidak melakukan kesalahan apa pun. Dia tidak tahu saya berencana datang.

Tuhan, saya melepaskan Susan dan tidak menjadikannya sebagai sosok ibu bagiku. Bantu saya agar mendapatkan pemenuhan kebutuhanku hanya dari-Mu saja.

Maria: Tuhan, terima kasih telah memberikan sudut pandang-Mu kepada Dian dan membantunya untuk membebaskan Susan. Terima kasih bahwa Engkau telah memberikan kepada Dian semua hal yang dibutuhkannya untuk hidup dalam kesalehan. Tolong tunjukkan

kepada kami, apakah ada hal-hal lain yang Engkau ingin kami doakan sekarang.

Dian: Saya merasa damai. Saya tidak merasa ada hal lain yang perlu didoakan sekarang.

Maria: Tuhan, kami berterima kasih kepada-Mu atas semua yang telah Engkau kerjakan selama sesi doa ini. Kami meninggikan nama-Mu dan meminta agar Kerajaan-Mu datang dan kehendak-Mu yang jadi, di dalam kehidupan kami seperti di Surga.

Dalam nama Yesus, kami mengikat roh-roh jahat yang campur tangan dengan masalah-masalah ini, dan memerintahkan agar mereka pergi sekarang ke tempat ke mana Yesus menyuruh mereka pergi, dan tidak pernah kembali lagi.

Tuhan, kami meminta agar Engkau mengisi setiap bagian kosong dalam diri kami dengan Diri-Mu dan melindungi kami dengan kekuatan-Mu. Secara khusus mohon Engkau memberkati bagian-bagian dalam diri Dian yang telah Engkau pulihkan hari ini, dan bantulah dia untuk mengakses ingatan-ingatan yang sudah disembuhkan ini, saat dia memutuskan untuk memilih mengingatnya. Tolong bantu Dian untuk hidup dalam kebenaran yang telah Engkau nyatakan kepadanya, dan untuk menerapkan kebenaran tersebut dalam hidupnya. Tolong bantu Dian untuk terus-menerus mengenali pikiran-pikiran, perasaan, atau tindakan negatif apa pun dan berdoa membereskan setiap akar masalah yang muncul. Tolong bantu dia untuk menerima sudut pandang-Mu, dan menerapkannya dalam kehidupan dan dalam hubungan-hubungannya dengan orang lain.

Tolong bantu Dian untuk terus bertumbuh dalam hubungan yang akrab dengan Engkau. Terima kasih karena Engkau telah membawa kami keluar dari kegelapan dan masuk ke dalam terang-Mu yang ajaib. Engkau senang berjalan bersama kami, dan Engkau mengubah pikiran kami. Bapa, tolong lanjutkan pemulihan-Mu di dalam diri kami. Kepada-Mu kami memberikan semua pujian, kehormatan, dan kemuliaan. Dalam nama Yesus, Amin.

Hasil. Dian merasa lega. Ketika dia pulang ke rumah, dia menemukan bahwa Susan ternyata telah menelepon dia. Dian pun balik menelponnya dan Susan dengan gembira mengucapkan terima kasih atas kue itu. Dian bersyukur kepada Tuhan untuk adanya jalan keluar yang baik. Dian tumbuh menjadi teman yang lebih baik dan tidak menaruh harapan yang tidak masuk akal ke pundak Susan. Dia juga bertumbuh dalam hubungan yang lebih akrab dengan Tuhan dan dalam sukacita.

Pertanyaan-pertanyaan untuk direnungkan

- Jika Anda berada dalam posisi Dian, bagaimana perasaan Anda sesudahnya?
- Jika Anda dalam posisi Maria, bagaimana perasaan Anda sesudahnya?
- Bagaimana Anda melihat Tuhan bekerja di sepanjang sesi doa ini?

Bab 4. Prinsip-Prinsip dan Panduan Dasar

“Ketika saya berdoa untuk beberapa hal, Tuhan mengingatkanku pada sebuah pengalaman sewaktu bekerja di sebuah kantor beberapa tahun yang lalu. Saya suka bersiul mendengarkan sebuah lagu di sepanjang lorong dan di ruang kantorku. (Saya tahu bersiul di dalam gedung itu tidak sopan dan mungkin tidak profesional juga.)

Suatu hari seorang rekan kerja yang memiliki perawakan dan suara yang menakjubkan ternyata sudah muak mendengar siulanku itu. Dia mendatangi ruanganku dan berdiri di ambang pintu. Saya merasakan ada kehadiran seseorang, tapi awalnya saya tidak memperhatikan. Dia juga tidak melakukan apa pun untuk menarik perhatianku. Setelah beberapa saat, saya menyadari dia masih tetap ada di sana. Situasi pun mulai terasa sedikit mengancam.

Ketika akhirnya saya memandang ke arahnya, saya melihat sosoknya yang kekar memenuhi pintu ruanganku. Wajahnya dihiasi dengan tatapan mata yang tajam. Seingatku, saya bertanya apakah ada yang bisa saya bantu? Dia tampak benar-benar berusaha sekuat tenaga untuk tidak melangkahkahi kaki masuk ke kantorku dan mencekikku. Sambil mengertakkan giginya dia menjawab, “Tolooong...bisakah kamu berhenti bersiul?”

Sejauh ingatanaku, saat itu saya merasakan perasaan paling aneh yang pernah kurasakan. Saya pikir, seandainya saja dia bisa menghentikan saya supaya tidak bisa lagi bersiul untuk selama-lamanya, dia mungkin akan melakukannya. Saya rasa saat itu saya pasti merasa ketakutan, dan sedikit malu. Siulan saya biasanya muncul begitu saja, tanpa kusadari, sesuatu yang menggembirakan. Kadang-kadang saya bahkan tidak sadar kalau saya sedang bersiul.

Saya juga merasa terganggu karena dia memberi tahu saya hanya setelah dia sudah demikian marah. Dia sepertinya siap untuk benar-benar menerkamku. Namun sebelum peristiwa ini, dia diam saja, tidak pernah mengatakan apa-apa tentang siulanku. (Saya rasa sebelumnya dia mungkin mencoba berbaik hati terhadap kebiasaanku yang ternyata sangat menyusahkannya. Kemudian dia memberitahu bahwa dia menderita *tinnitus*. Penyakit yang sangat mengganggu jika ada suara bernada tinggi. Tentunya dia telah lama menderita, karena waktu-waktu itu saya benar-benar banyak bersiul!)

Saya ingat momen peristiwa ini dan membicarakannya dengan Tuhan. Lalu saya melihat Yesus berdiri di ambang pintu, di antara kami berdua. Dia menghalangi rekan kerjaku itu, sehingga dia tidak bisa masuk. Tindakannya itu melindungiku dari kemarahan rekan kerjaku. Wow!

Terima kasih telah berdoa bersamaku dan membantuku belajar berdoa dengan cara ini.” ~M

Tuhan sering membawa terobosan Kerajaan selama sesi Doa Keutuhan. Dia melakukannya dengan berbicara kepada orang yang sedang didoakan di akar masalahnya.

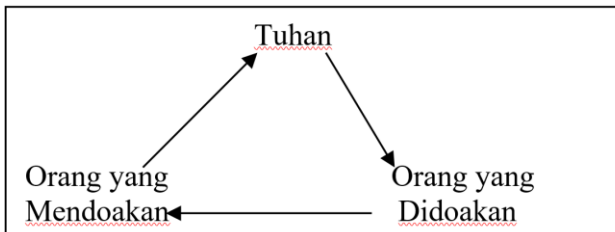
Prinsip-Prinsip Doa Keutuhan itu berbeda dari gaya konseling yang *dengan segera* memberi nasihat, memberi arahan, atau mengajarkan asas-asas Alkitabiah. Prinsip-prinsip Doa Keutuhan ini bekerja dengan baik dalam mengiringi konseling dan pola doa syafaat yang biasa. Prinsip-prinsip Doa Keutuhan bertolak belakang dengan sikap meremehkan atau mengingkari masalah-masalah kita, atau mencoba mengatasinya sendiri dan bukannya membawanya kepada Tuhan.

Dalam Doa Keutuhan, kita meminta Tuhan untuk berbicara secara langsung kepada orang yang sedang didoakan, pada titik di mana dia memang membutuhkannya. Tujuannya adalah agar orang yang didoakan tersebut menemukan pikiran, perasaan, dan tindakan-tindakan yang menyusahkannya dan membawanya kepada Tuhan.

Dia kemudian memperoleh sudut pandang Allah di akar masalah yang terkait dengan hal tersebut, dan hidup dalam kebenaran dan kemerdekaan yang dihasilkannya.

Perjelas Peran Anda. Jika Anda tidak memegang sertifikat sebagai konselor atau sebagai petugas medis di bidang kesehatan kejiwaan, Anda sebaiknya memberitahu tentang hal ini kepada orang yang akan Anda doakan sebelum Anda mulai memfasilitasi sesi Doa Keutuhan bersamanya.

Percakapan 3-arah. Ketika berdoa untuk orang lain menggunakan prinsip-prinsip Doa Keutuhan, kita terlibat dalam percakapan 3 arah dengan Tuhan. Dia memimpin prosesnya. Kita menyerahkan sesi doa kita dan hasilnya kepada-Nya.



Orang yang didoakan berfokus pada mendengarkan apa yang Tuhan nyatakan kepadanya dan memperhatikan pikiran serta perasaan yang berlangsung di dalam diri sendiri. Ia menyampaikan kepada orang yang mendoakan, sebanyak yang dia kehendaki tentang: (1) apa yang sedang Tuhan lakukan, (2) pikiran dan perasaan apa yang dia rasakan dalam ingatan, dan (3) apa yang terjadi/berlangsung di dalam ingatan.

Orang yang mendoakan/memfasilitasi sesi doa berfokus pada mendengarkan dengan baik kepada Tuhan dan kepada orang yang didoakan. Ia juga menjalankan tugas untuk memilah-milah, orang yang didoakan ini sekarang sedang berada di titik mana dalam proses doa dan apa yang mungkin baik untuk didoakan selanjutnya. Ia utamanya berdoa kepada Tuhan dengan bersuara dan mendengarkan apa yang disampaikan oleh orang yang didoakan. Ia menahan diri untuk tidak memasukkan pemikiran pribadi ke dalam

proses doa. Ia mungkin merasa perlu untuk diam-diam menanyakan pertanyaan-pertanyaan berikut ini kepada Allah saat sedang berdoa untuk seseorang: “Sekarang ini, kita ada di titik mana dalam proses ini?”, “Kunci apa yang mungkin menolong untuk digunakan sekarang?” Atau “Apa yang mungkin penting untuk dibawa kepada-Mu dalam doa sekarang ini?”

Orang yang didoakan jarang berdoa dengan bersuara. (Aktif memutuskan apa yang mau didoakan dengan bersuara, dan apa yang harus didoakan berikutnya dapat membuat orang yang bersangkutan lebih sulit berfokus pada mendengarkan dan menerima dari Tuhan). Namun, ada saat-saat ketika penting bagi dia untuk berdoa bersuara. Contohnya untuk hal-hal yang termasuk keputusan (misalnya memilih memaafkan seseorang atau memilih sesuatu) dan permintaan (misalnya meminta Tuhan untuk mengampuni, memberkati, membatalkan, atau memulihkan sesuatu). Dia juga kadang-kadang mendapat manfaat dari berdoa dengan bersuara untuk mencurahkan hatinya kepada Tuhan jika terkait dengan perasaan yang ada dalam ingatan (meskipun paling sering, orang melakukan ini dengan berdoa tanpa bersuara).

Saat berdoa bersama seseorang, perhatikanlah ekspresi wajah dan bahasa tubuhnya. Hal ini dapat membantu Anda mengetahui kapan dia masih memproses dan kapan dia mungkin telah siap berbagi dengan Anda. Tindakan ini juga bisa memberikan petunjuk kepada Anda apakah dia mungkin sedang mengalami kebuntuan di tengah proses doa ini. Seringkali orang akan membuka matanya atau memandang ke atas ketika dia sudah cukup mendengarkan dan menerima dari Tuhan dalam diam.

Setiap kali Anda meminta Tuhan mengungkapkan sesuatu kepada orang itu, tunggulah sekitar 10-15 detik. (Ini bervariasi; beberapa orang akan mendapat manfaat dari waktu diam yang lebih lama.) Kemudian, jika dia tidak memberitahu apa pun kepada Anda, tanyakan apakah ada sesuatu yang muncul dalam pikirannya. Jika ada sesuatu yang muncul dalam pikiran, tanyakan kepada orang itu apakah dia ingin menyampaikannya kepada Anda. Anda tidak memerlukan banyak rincian, tetapi Anda hanya perlu tahu secukupnya supaya bisa meraba-raba kalian sedang ada di titik yang

mana dalam proses tersebut, dan apa yang harus Anda doakan selanjutnya. Biasanya, hal pertama yang muncul dalam benaknya adalah hal berikutnya yang perlu dibawa kepada Tuhan.

Tuhan berbicara dengan berbagai cara. Dia mungkin membawa sebersit pikiran, perasaan tertentu, sepenggal ingatan atau ayat Kitab Suci ke pikiran orang-orang yang didoakan. Dia mungkin mengingatkannya tentang sebuah lagu, menunjukkan kepadanya sebuah gambar, membawa kedamaian, mengangkat beban, atau berbicara dengan cara-cara lain. Ingatan yang Tuhan bawa ke dalam pikiran mungkin ingatan yang sering dipikirkan oleh orang tersebut. Atau bisa juga merupakan peristiwa/pengalaman yang telah dilupakan atau bahkan dikubur dalam-dalam.

Ketika kita berdoa bersama seseorang, kita selalu belajar bagaimana dia berinteraksi dengan Tuhan, dan bagaimana dia berinteraksi dengan kita. Sebagian orang lebih suka membagikan banyak hal. Orang lain mungkin hanya sangat sedikit bicara. Jika dia diam untuk waktu yang lama, dia mungkin sedang bersekutu dengan Tuhan di seluruh waktu diam tersebut. Atau dia mungkin sedang mengalami kebuntuan di tengah proses. Jika seseorang tampak terjebak dalam emosi negatif selama lebih dari satu atau dua menit, Anda mungkin ingin mengucapkan ayat-ayat tentang penghiburan dan kebenaran. Mintalah hikmat dari Tuhan untuk hal ini.

Ingatlah bahwa prinsip utama Doa Keutuhan adalah: *Ikuti Yesus*.

- Jangan mendesak orang yang didoakan untuk menggarap sebuah masalah. Jika dia tampak ragu-ragu untuk mengikuti bagian tertentu dari proses Doa Keutuhan, tanyakan bagaimana perasaannya tentang melanjutkan proses tersebut. Jika dia ingin membereskan pikiran dan/atau perasaan negatif tersebut dan melanjutkan proses, maka bantulah untuk menawan pikiran/perasaan ini dan mengikuti langkah-langkah 5M. Jika dia memiliki pikiran dan/atau perasaan negatif tentang melakukan proses, tetapi belum siap untuk menggarap pikiran/perasaan tersebut, ini juga tidak apa-apa. Naikkanlah doa penutup disertai berkat dan perlindungan atas dia, jika dia mau Anda melakukannya. Tuhan dapat bertemu dengan dia di jalan dan waktu-Nya.

- Naikkanlah doa-doa terbuka. *Jangan* memberikan saran tentang apa yang mungkin sedang Tuhan katakan atau lakukan dalam ingatan. Kadang-kadang, Anda mungkin perlu meminta Tuhan mengungkapkan apakah ada perasaan khusus yang hadir (misalnya rasa takut, sakit hati, rasa malu atau frustrasi yang mendasari kemarahan) atau masalah-masalah khusus yang perlu dibereskan (pengampunan, trauma, kesedihan, sumpah). Jika Anda melakukannya, terimalah jawaban orang tersebut. Jangan mendesak/menggiringnya untuk memberikan jawaban seperti yang Anda harapkan.

Jika emosi negatif di dalam diri Anda terpicu saat Anda sedang mendoakan orang lain, berdoalah tentang hal ini dalam waktu terpisah, sesudah selesainya sesi doa tersebut. Jika Anda membutuhkan bantuan, mintalah seseorang untuk membantu Anda.

Konsistensi dalam hal-hal berikut ini sangat penting:

- Praktikkan sikap peduli namun tidak mengambil beban/*compassionate detachment*. Peduli, namun jangan menjadikan masalah orang yang didoakan itu sebagai beban Anda.
- Tunjukkan rasa hormat kepada orang yang didoakan. Dia berharga bagi Tuhan, dia bukan suatu proyek atau barang yang harus “diperbaiki.”
- Pertahankan kerendahan hati. Berikan semua kemuliaan kepada Tuhan.
- Jaga kerahasiaan. Jangan bagikan cerita orang lain tanpa mendapat izin sebelumnya.

Jika ada hal di atas yang ternyata sulit Anda lakukan, mungkin ada akar masalah terkait hal-hal tersebut yang perlu Anda doakan

Umumnya, lebih baik jika pria berdoa dengan pria, dan wanita berdoa dengan wanita. Jika Anda berdoa untuk lawan jenis, atau dalam situasi di mana ada kemungkinan ketertarikan seksual di antara Anda dan orang yang didoakan, mintalah orang lain bergabung atau berada cukup dekat sehingga bisa melihat kalian di sepanjang waktu. Jangan berdoa dengan siapa pun di tempat yang dapat memberikan kesempatan untuk melakukan ketidakpantasan,

atau bahkan memungkinkan munculnya tindakan-tindakan yang melanggar nilai-nilai kesopanan.

Berhenti di tengah proses. Adakalanya Anda perlu mengakhiri waktu Doa Keutuhan sebelum damai Tuhan sepenuhnya memasuki ingatan atau pola yang dimiliki orang tersebut. Ketika hal ini terjadi, mintalah kepada Tuhan untuk memberkati orang yang didoakan, melindungi setiap bagian yang belum dipulihkan di dalam dirinya dan segera membawa pemulihan. Ucapkan syukur kepada Tuhan untuk semua yang telah dilakukan-Nya. Kemudian panjatkan doa penutup.

Melanjutkan doa untuk masalah yang sedang berlangsung. Ketika melanjutkan proses berdoa untuk masalah yang sedang berlangsung, pertama-tama naikkan doa pembuka. Kemudian mintalah kepada Tuhan untuk mengungkapkan, kepada orang yang didoakan, di mana dia berada dalam proses dan apa yang baik untuk didoakan selanjutnya. Ucapkanlah syukur untuk apa yang telah Dia lakukan, kemudian lanjutkan sesi doa.

Tidak perlu semua rincian. Orang yang didoakan tidak perlu memberi tahu orang yang mendoakannya tentang semua masalah atau segala sesuatu yang terjadi saat dia memproses. Cukup garis besarnya saja – sehingga orang yang berdoa bagi dia tahu di titik mana dia berada dalam proses tersebut dan apa yang mungkin ingin dia doakan berikutnya.

Bergumul dengan pikiran atau perasaan yang sama atau serupa. Terkadang orang yang didoakan dan mengalami terobosan kemudian bergumul lagi dengan pikiran atau perasaan yang serupa. Atau dia mungkin merasa sulit untuk secara konsisten menerapkan kebenaran yang telah dinyatakan oleh Allah melalui Doa Keutuhan. Jika hal ini terjadi, dia mungkin akan menyimpulkan bahwa sesungguhnya dia tetap sama, tidak ada yang berubah. Sebenarnya sebuah perubahan telah terjadi, tetapi sesuatu telah membuat dia menjadi kewalahan sehingga tidak mampu berjalan dalam kebenaran baru tersebut. Jika orang tersebut bersedia, gunakan prinsip Doa Keutuhan untuk membawa pergumulan tersebut kepada Tuhan dan mintalah Dia untuk menunjukkan jalan ke depan.

Mungkin akan muncul lebih banyak masalah untuk diproses. Atau mungkin jalan baru yang diwahyukan oleh Yesus itu belum menjadi sebuah kebiasaan. Setelah proses Doa Keutuhan digunakan untuk berdoa melalui perasaan atau keyakinan tertentu, orang yang didoakan kadang-kadang akan mengalami perasaan atau pikiran yang *serupa* dengan yang sedang dibereskan. Jika hal ini terjadi, mungkin ada keyakinan dusta yang terkait yang belum digarap. Ikuti proses Doa Keutuhan untuk berdoa membereskan perasaan atau keyakinan dusta.

Jika Anda berdoa dengan seseorang beberapa kali dan dia mengalami terobosan, tetapi kemudian tidak dapat mengingat atau menerapkannya, dia mungkin memiliki *pola kemenangan yang dirampas* dari dia. Jika dia mau, bantulah dia untuk mendoakan pola ini dan berdoalah membereskannya dengan menggunakan Doa Keutuhan.

Percakapan 2 arah. Jika Anda adalah pengikut Kristus, Anda mungkin ingin membereskan beberapa masalah tanpa difasilitasi oleh pihak ketiga. Sebelum melakukannya, kami menyarankan Anda (1) memahami prinsip-prinsip Doa Keutuhan, (2) berdoa melalui [Kemerdekaan dari Belunggu Keturunan](#) dan [Kemerdekaan dari Belunggu Okultisme](#) dan (3) berdoa membereskan soal-soal besar, misalnya trauma.

Jika Anda menggunakan prinsip-prinsip Doa Keutuhan untuk mulai mendoakan masalah Anda sendiri, kemudian Anda mengalami kebuntuan, berhentilah dan mintalah bantuan orang percaya lainnya. Anda juga perlu meminta pertolongan jika Anda menemukan dirimu sedang mengalami emosi-emosi yang membuat Anda kewalahan dan/atau merasa diserang secara rohani. Anda juga perlu minta pertolongan jika Anda punya alasan untuk mencurigai terlibatnya pertempuran rohani yang serius mengenai masalah yang sedang Anda doakan/bereskan, atau jika karena alasan apapun Anda mulai merasa Anda lebih suka membereskan masalah-masalah ini dengan didampingi seseorang.

Tim Doa Keutuhan.

Semakin sulit masalah yang sedang didoakan, semakin besar kebutuhan akan tim doa yang lebih besar. Kebutuhan untuk doa dan puasa perorangan maupun kelompok juga semakin bertambah. Hal ini bisa dilakukan sebelum, selama dan setelah sesi doa.

Berikut ini adalah contoh tim Doa Keutuhan untuk menangani masalah-masalah yang lebih kompleks.

Fungsi	Definisi dan Penjelasan Peran	Karunia dan Karakteristik yang Dibutuhkan
Orang yang didoakan	<i>Orang yang menerima pelayanan doa:</i> Orang ini sedang diberdayakan untuk mendengar kebenaran alkitabiah langsung dari Allah, di bagian-bagian di mana dia membutuhkannya.	Kesadaran akan adanya kebutuhan Keinginan untuk berubah Kesediaan untuk didoakan dengan cara ini
Pendoa	<i>Orang yang memfasilitasi sesi doa:</i> Orang ini bermitra dengan Allah untuk memfasilitasi agar orang yang didoakan mendengar langsung dari Allah di bagian dia membutuhkannya. (Hal ini sangat berbeda dari berdoa <i>untuk</i> atau <i>bagi</i> orang itu).	Kemampuan untuk memfasilitasi proses (<i>termasuk pengetahuan terapan mengenai Doa Keutuhan</i>) Ketrampilan mendengarkan dengan baik. Iman, harapan, kasih dan kebijaksanaan yang mencukupi Kemampuan untuk mengomunikasikan peneguhan/afirmasi dengan tulus Pengetahuan dasar tentang kebenaran alkitabiah Kemampuan untuk memilah kebenaran

Penglihat Propetik	<i>Orang ini mungkin menerima gambar-gambar (atau informasi lain) dari Allah yang menunjukkan titik kebutuhan (atau hal lain yang penting bagi proses).</i>	Kemampuan untuk tetap diam kecuali diminta bicara (Orang ini dianjurkan untuk berkomunikasi dengan pendoa melalui pesan tertulis, atau berbisik jika dirasa tepat.) <i>Semakin sulit masalahnya, fungsi ini semakin perlu dijalankan oleh orang yang berbeda.</i>
Pengetahuan tentang kebenaran alkitabiah	Orang ini dapat membantu mengidentifikasi ayat-ayat yang berbicara kepada titik kebutuhan tersebut. Ia juga bisa dipakai Allah untuk mengajarkan kebenaran alkitabiah sebagaimana yang diperlukan sebagai komplemen proses Doa Keutuhan.	Sama seperti Penglihat Propetik
Membedakan Roh	Orang ini dapat menerima informasi dari Allah mengenai dinamika rohani yang terlibat.	Sama seperti Penglihat Propetik.
Pendoa Pendukung	Orang ini bisa sama-sama hadir di tempat tersebut atau tidak hadir di sana. Ia bisa berdoa pada waktu yang tepat sama dengan dilangsungkannya sesi doa dan/atau pada waktu yang berbeda.	Sama seperti Penglihat Propetik.

Selama sesi Doa Keutuhan, tim doa mungkin merasa terbantu jika ada waktu istirahat secara berkala untuk berkomunikasi satu sama lain tentang situasi yang dihadapi. Setelah itu, diadakan waktu pembekalan bersama sebagai tim untuk menilai kemajuan dan tempat-tempat terjadinya kebuntuan. Pada saat itu, tim juga dapat menangani apapun yang terpicu di dalam diri anggota tim doa itu sendiri, dan menemukan hal-hal yang berpotensi untuk dilakukan atau tidak dilakukan dalam situasi yang serupa.

Sebuah tim doa yang baik akan mempunyai tingkat kedewasaan rohani, kekudusan, kemampuan menjaga kepedulian namun tidak mengambil masalah orang yang dilayani sebagai beban, kesabaran, dan kesediaan yang tinggi untuk membiarkan Roh Kudus membimbing prosesnya. Masalah-masalah yang semakin sulit juga akan menuntut semakin tingginya kemampuan untuk menanggapi dengan kasih karunia dan kasih (bukan penghakiman) dan pengetahuan terapan mengenai otoritas seseorang di dalam Kristus atas si jahat. Penting bahwa setiap orang di dalam tim benar-benar menjaga kerahasiaan dan tidak menceritakan kisah-kisah orang lain tanpa meminta izin terlebih dahulu.

Tim doa dapat bertemu beberapa kali dengan orang yang didoakan. Semakin kompleks masalahnya, semakin penting peran komunitas relasional yang lebih sehat (di luar tim doa) untuk adanya pemulihan yang berkelanjutan.

Jika Anda melihat tanda-tanda gangguan rohani selama waktu pelayanan, kembali naikkan doa untuk memohon perlindungan Allah bagi Anda. Ikatlah dan tegurlah setiap gangguan apa pun. Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kepada Anda alasan yang ada di balik munculnya gangguan tersebut. Ikutilah Dia untuk mengatasi setiap benteng, dosa yang tidak diakui, masalah okultisme, atau hal-hal lain yang dapat memberikan pijakan kepada roh-roh jahat. Perintahkan kepada setiap unsur setani (yang sebelumnya memiliki pijakan karena sesuatu yang sekarang telah dibereskan itu) untuk pergi ke tempat Yesus mengirimnya dan tidak pernah kembali lagi.

Jika Anda masih melihat adanya gangguan, tutuplah sesi tersebut dengan doa, kemudian carilah nasihat dari konselor yang dapat dipercaya sambil tetap menjaga kerahasiaan. Oposisi rohani yang kuat, sebaiknya digarap oleh sebuah tim pelayanan. *“Dan lagi Aku berkata kepadamu: Jika dua orang dari padamu di dunia ini sepakat meminta apapun juga, permintaan mereka itu akan dikabulkan oleh Bapa-Ku yang di sorga. Sebab di mana dua atau tiga orang berkumpul dalam Nama-Ku, di situ Aku ada di tengah-tengah mereka”* (Matius 18: 19-20).

Jika Anda memiliki keraguan terhadap otoritas Anda di dalam Kristus, bereskanlah masalah ini. Gunakan Doa Keutuhan sejauh yang diperlukan, untuk memproses hal ini dan masalah lain apa pun yang muncul.

Sesudah mendoakan orang lain, mintalah kepada Tuhan (bersama dengan seorang pengikut Kristus yang sudah dewasa, atau bersama tim pelayanan Anda) untuk membersihkan Anda dari segala sesuatu yang bukan berasal dari-Nya. Serahkan beban apapun yang sedang Anda tanggung kepada Tuhan demi orang tersebut. Mintalah kepada Tuhan untuk memenuhi Anda dengan diri-Nya sendiri dan dengan sukacita. Berikan kemuliaan kepada Allah. Ucapkanlah syukur dan pujilah Dia! Sesegera mungkin, berdoalah untuk setiap pikiran atau emosi negatif apa pun yang terpicu di dalam diri Anda selama sesi doa.

Tahu kapan lebih baik memberikan rekomendasi. Jika Anda (atau tim Anda) sedang berdoa dengan seseorang dan ternyata muncul masalah-masalah yang lebih sulit daripada yang mampu Anda garap berdasarkan apa yang sudah Anda pelajari, maka carilah jalan alternatif. Mungkin yang terbaik adalah bertanya kepada orang yang Anda doakan apakah Anda diijinkan untuk menyarankan orang lain yang lebih tepat untuk membantu dia. Tidak ada sesuatupun yang terlalu sulit bagi Allah, namun dalam beberapa masalah tertentu mungkin ada orang lain yang lebih diperlengkapi untuk membantu ketimbang kita.

Bab 5. Rintangan-Rintangan Doa Keutuhan

Di sepanjang perjalanan menuju keutuhan, mungkin akan muncul rintangan-rintangan terkait dengan hal mendengarkan Tuhan, bagaimana terhubung dengan perasaan, dan banyak lagi lainnya. Bab ini membahas beberapa rintangan yang umumnya ditemui, banyak di antaranya yang perlu digarap sebelum melanjutkan proses dasar Doa Keutuhan. Meskipun beberapa penghalang dapat memengaruhi lebih dari satu bagian proses, alur bab ini dimulai dengan rintangan umum, kemudian membahas hal-hal yang dapat memengaruhi masing-masing dari 5M (Menemukan, Mengingat peristiwa baru-baru ini, Menemukan Akar, Menerima Kebenaran, dan Memperbaharui).

Hambatan-hambatan Umum

- Terkadang muncul masalah yang ternyata lebih membutuhkan pengajaran, konseling, atau doa syafaat ketimbang Doa Keutuhan. Jika hal semacam ini terjadi, bantulah orang tersebut untuk menemukan apa yang dibutuhkannya.
- Mungkin ada hambatan budaya atau kedudukan sehingga orang tidak dapat berbagi secara terbuka satu sama lain. Misalnya, seorang pemimpin mungkin merasa dia harus mempertahankan citra yang bebas dari masalah.⁵
- Orang tersebut mungkin memiliki [dosa](#) yang belum dia akui atau dosa yang tentangnya dia belum bertobat, atau sejenis belunggu [okultisme](#) yang belum dibereskan atau seseorang yang belum dia [ampuni](#).
- Mungkin ada [gangguan rohani](#). Jika hal ini masih menjadi masalah padahal Anda sudah menaikkan doa pembukaan, maka bertanyalah kepada Tuhan untuk mengungkapkan sebabnya.
- Orang yang didoakan mungkin merasa bingung. Jika demikian, sebaiknya Anda membagikan 1 Korintus 14: 33, “*Sebab Allah*

⁵ Dalam konteks tipe ini, Doa Keutuhan menawarkan keunggulan karena Anda hanya perlu mengerti garis besar sebuah situasi sebelum membawanya kepada Tuhan, tidak diperlukan rincian yang rumit. Tuhan adalah Sang Konselor Agung, dan Dia telah tahu semua rincian dari masalah yang terkait.

tidak menghendaki kekacauan, tetapi damai sejahtera.”Kemudian tegurlah kekacauan apapun dalam Nama Yesus dan mintalah kepada Allah untuk membawa damai-Nya.

- Mungkin Anda merasakan hadirnya kegelapan rohani. Dalam kasus seperti ini, tegurlah kegelapan itu dan mintalah Tuhan membawa terang-Nya dan kebenaran-Nya.
- Orang yang didoakan mungkin mempunyai perasaan yang ditekannya atau bahkan mengalami perasaan, keyakinan atau ingatan yang ter-disosiasi.⁶ Hal ini mungkin adalah dampak dari [trauma](#) yang pernah dialaminya atau dampak dari berbagai masalah lainnya.
- Orang tersebut mungkin perlu tumbuh dalam sukacita mendasar dan rasa aman sebelum bisa mengejar masalah-masalah yang lebih mendalam. Luka batin yang muncul saat dia terhubung dengan ingatannya mungkin lebih dari yang mampu dia proses.
- Orang tersebut mungkin terlalu lelah dan membutuhkan istirahat.
- Mungkin ada masalah dalam *hidup Anda* yang mengganggu jalannya proses. Misalnya, Anda mungkin takut tidak akan dapat memfasilitasi prosesnya dengan benar, atau masalah yang muncul mungkin telah memicu masalah yang ada dalam kehidupan Anda sendiri. Jika hal ini terjadi, garaplah masalah Anda sesudah sesi doa ini berakhir. Jika Anda membutuhkan bantuan, mintalah seseorang untuk membantu Anda.

Saat Anda tidak yakin bagaimana melanjutkan prosesnya, mintalah Tuhan menunjukkan arah. Hal ini adalah bagian utama dari prinsip Doa Keutuhan: *Ikuti Yesus*. Sementara fasilitator secara konsisten dan tanpa suara bertanya kepada Tuhan bagaimana caranya melanjutkan, ada saat-saat ketika meminta arahan kepada Tuhan sebagai sebuah kelompok akan sangat membantu. Kita dapat

⁶ “Disosiasi adalah proses mental yang menyebabkan kurangnya koneksi dalam pikiran, ingatan, dan indera mengenai identitas diri sendiri.... Bentuk disosiasi yang parah dan lebih kronis terlihat pada gangguan *Dissociative Identity Disorder*, yang dulu disebut *Multiple Personality Disorder*, dan gangguan disosiatif/*Dissociative Disorders* lainnya.”

www.mentalhealthamerica.net/conditions/dissociation-and-dissociative-disorders, diakses Maret 14, 2017.

bertanya, “Tuhan, maukah Engkau menunjukkan kepada kami bagaimana caranya melanjutkan proses ini?” Kemudian tunggu sebentar dalam diam. Dia bisa berbicara kepada siapa saja yang hadir.

Jika orang yang didoakan mengalami kesulitan dalam mendengarkan Tuhan, mintalah kepada Tuhan untuk mengungkapkan alasannya.

Tuhan mungkin berbicara kepadanya dengan cara-cara yang belum pernah dia ketahui. Dia mungkin membawa pikiran atau ingatan-ingatan ke dalam benak orang tersebut, atau memberikan wawasan baru ke dalam masalahnya. Dia bisa berbicara melalui Alkitab, melalui alam, mimpi, musik atau gambar, atau pendengaran. Atau Dia bisa berkomunikasi dengan orang tersebut melalui cara-cara lain.

Orang tersebut bisa juga memiliki keberatan teologis mengenai hal Tuhan berbicara kepada umat-Nya. Atau dia mungkin kurang mendapat pengajaran alkitabiah yang baik tentang siapa Tuhan, atau secara umum memang kurang mendapat pengajaran alkitabiah yang baik.

Dia mungkin merasa bahwa meminta Tuhan berbicara kepadanya adalah hal yang tidak realistis atau tidak bijaksana karena sesuatu alasan. Misalnya, dia mungkin sulit mempercayai Tuhan sepenuhnya, atau takut bahwa meminta Tuhan berbicara kepadanya akan dapat memicu kekecewaan atau hukuman. Dia mungkin merasa bahwa Tuhan itu jauh, tidak peduli, atau keras. Jika hal ini yang terjadi, mintalah kepada Tuhan untuk mengungkapkan mengapa dia merasa seperti itu dan garaplah masalah-masalah yang muncul. Kemungkinan penyebabnya mencakup:

- Dia mempunyai perasaan serupa tentang seseorang yang memiliki pengaruh besar dalam hidupnya— misalnya, salah satu dari orang tuanya. Dalam hal ini, dia mungkin berpendapat bahwa [karakter Allah](#) memiliki kelemahan yang serupa dengan karakter orang tersebut.

- Dia mungkin memiliki luka batin yang perlu dipulihkan atau benteng-benteng internal yang perlu dipatahkan. Dia mungkin menyimpan kemarahan, dosa yang tidak diakui, tidak mengampuni, atau masalah-masalah lain yang perlu ditangani terlebih dahulu.

Mungkin ada sebabnya orang itu tidak ingin sesuatu yang diungkapkan. Mungkin dia ingin menghindari dari benar-benar menghadapi apa yang telah terjadi, apa yang telah dia rasakan, apa yang dia yakini, akar masalah, atau sudut pandang Allah tentangnya. Jika ini yang terjadi, mintalah Tuhan menunjukkan kepadanya apakah ada alasan mengapa dia tidak *ingin* tahu. Kemudian garaplah masalah apa pun yang muncul.

Kadang-kadang orang yang didoakan itu berulang kali lebih menjadi pihak yang berbicara kepada Tuhan ketimbang mendengarkan Dia. Akibatnya, sulit bagi dia untuk mendengarkan suara-Nya. Kadang-kadang, setelah Anda berdoa dan meminta Tuhan mengungkapkan sesuatu, orang yang sedang didoakan itu berulang kali ikut berdoa bersuara juga (dan bukannya mendengarkan Tuhan dan menerima dari-Nya). Jika hal ini terjadi, dia mungkin belum memahami bagaimana garis besar jalannya proses Doa Keutuhan. Jika orang tersebut mengalami kesulitan untuk berhubungan dengan Tuhan, mungkin akan membantu jika Anda meminta dia agar membiarkan Anda yang melakukan doa secara lisan. Doronglah dia untuk fokus mendengarkan Allah dan menerima dari-Nya, kemudian dia menyampaikan kepada Anda sebanyak (atau sedikit) dari yang diterimanya itu, sesuai keinginannya.

Terkadang seseorang bergumul/sulit untuk mendengar Tuhan di masa sekarang, meskipun dia telah mendengar Dia berbicara di masa lalu. Dalam kasus seperti itu, terkadang membantu jika kita:

- Memohon supaya Tuhan mengingatkan kepada orang yang didoakan itu tentang kapan terakhir kali Dia berbicara kepadanya. Kemudian minta Tuhan untuk menunjukkan kepadanya apa yang terjadi sesudahnya. Garaplah masalah-masalah apa pun yang muncul.
- Memohon supaya Tuhan menunjukkan kepada orang yang didoakan tersebut, apakah ada sesuatu yang ingin dibicarakan-

Nya. Kemudian sediakan waktu untuk mendengarkan dengan tenang.

- Mendorong orang yang didoakan untuk mengundang Tuhan dan meminta Tuhan membantu orang tersebut dalam mendengarkan suara-Nya.
- Mendorong orang yang didoakan agar bersyukur kepada Tuhan setidaknya untuk lima hal (misalnya bersyukur atas orang yang dikasihi, alam, kejadian terkini, doa yang dijawab, berkat harian). Kemudian mintalah kepada Tuhan untuk menunjukkan kepadanya apakah ada cara-cara yang ingin Dia pakai untuk terhubung dengannya (atau sudah terhubung dengan orang yang didoakan) melalui berkat-berkat ini.
- Berbagai gagasan lainnya dapat ditemukan di [Bertumbuh dalam Mendengarkan Suara Allah](#).

Jika apa yang muncul dalam pikiran orang itu adalah sesuatu atau seseorang di luar dirinya. Setelah meminta Tuhan membantu orang yang didoakan untuk menemukan *apa di dalam dirinya* yang akan baik untuk didoakan pada saat doa ini, kadang-kadang dia malah ingin berdoa untuk orang lain atau situasi yang lebih luas. Dalam kasus seperti ini:

- Bawalah hasrat ini kepada Tuhan. Mintalah Tuhan menunjukkan kepada orang yang didoakan itu, hal apapun di dalam dirinya yang akan baik untuk didoakan terlebih dahulu. Sebagai contoh, apa yang dia rasakan atau apa yang dia yakini tentang masalah tersebut.
- Gunakan Doa Keutuhan untuk mendoakan masalah-masalah tersembunyi yang muncul.
- Bersama-sama berdoa syafaat untuk beban doa yang awalnya dirasakan olehnya.

Jika tidak ada yang diungkapkan. Jika tidak ada yang diungkapkan setelah meminta Tuhan untuk mengungkapkan adanya keyakinan, perasaan atau ingatan, maka mintalah Tuhan menunjukkan mengapa tidak ada yang muncul. Kemudian tanyakan kepada orang tersebut, apa yang sedang dipikirkan dan dirasakannya, khususnya *hal pertama* yang terlintas dalam pikiran.

Terkadang sesuatu muncul di pikiran orang yang didoakan, tetapi dia tidak menganggapnya sebagai hal yang penting. Dia mungkin mengabaikan apa yang terlintas dalam pikiran, menganggap bahwa hal itu tidak penting. Jika ini yang terjadi, bantulah dengan memberi tahu bahwa biasanya hal pertama yang terlintas dalam pikiran adalah hal yang perlu dikejar.

Orang mungkin memiliki pikiran-pikiran atau emosi negatif yang terkait dengan sesuatu yang tidak diungkapkan. Jika demikian yang terjadi, mungkin pikiran atau emosi itu bertindak sebagai penghambat/rintangan pemulihan. Misalnya, dia mungkin merasa kecil hati atau putus asa, atau bergumul dengan keraguan. Di balik perasaan itu mungkin ada keyakinan seperti “Meskipun orang lain berhasil ditolong dengan proses ini, tetapi ini pasti tidak bisa menolongku,” atau “Saya tidak akan pernah bisa berubah.” Jika orang tersebut memiliki perasaan atau keyakinan yang menghalangi pemulihan lebih lanjut, mulailah dengan menggarap hal itu.

Jika orang yang didoakan kesulitan untuk terhubung dengan perasaan dia atau tidak ada perasaan yang dinyatakan. Terkadang sebuah ingatan, pikiran atau tindakan telah dikenali sebagai hal yang membutuhkan Doa Keutuhan, tetapi tidak ditemukan adanya perasaan yang terkait. Dalam kasus seperti ini, mintalah kepada Tuhan untuk mengungkapkan apa yang mendasari, yang terkait dengan pikiran atau tindakan yang telah diungkapkan itu.

Beberapa orang terputus dari emosinya, atau tidak ingin terhubung dengan sebagian atau semuanya karena beberapa alasan. Dalam kasus seperti itu, mungkin akan membantu untuk menggarap masalah dengan cara [Mengenali Perasaan Anda dalam Versi Sederhana Doa Keutuhan](#).

Jika perasaan seseorang telah terungkap, tetapi dia kesulitan menghubungkannya dengan sebuah ingatan, mintalah kepada Tuhan untuk menunjukkan kepadanya apa sebabnya dia *tidak ingin* terhubung dengan perasaannya. Jika tidak ada sebab yang muncul dalam pikirannya, tanyakan kepadanya apakah dia bersedia merasakan, untuk waktu yang singkat, sebanyak perasaan yang

diperlukan untuk memfasilitasi proses pemulihan. Jika dia mau, doronglah dia untuk meminta Tuhan membantu dia melakukan hal ini. (Memilih bahwa dia *benar-benar* ingin terhubung dengan perasaan ini dapat membantu mengatasi halangan-halangan ini.)

Jika ada alasan mengapa dia tidak ingin terhubung dengan perasaannya, maka alasan ini adalah hal berikutnya yang harus digarap. Misalnya, dia mungkin takut merasakan kembali luka batinnya. Jika ini masalahnya, tanyakan kepadanya apakah dia bersedia untuk menawan rasa takutnya terhadap luka batin tersebut dan berdoa untuk membereskannya.

Jika orang yang didoakan mulai lebih menganalisa ketimbang terhubung dengan perasaan dan berbagai keyakinannya, maka dia mungkin sedang mengalami kebuntuan. Jika demikian, tanyakan apakah dia bersedia terhubung dengan perasaan dan keyakinannya, dan membawanya kepada Yesus. Jika dia bersedia, mungkin akan membantu jika Anda meminta Tuhan menolongnya melakukannya sekarang. Jika dia tidak bersedia terhubung dengan perasaannya, mungkin akan membantu jika Anda meminta Tuhan menunjukkan kepadanya apa sebabnya, kemudian garaplah masalah-masalah yang muncul.

Sebaliknya, orang yang didoakan mungkin tampak menganalisa, ketika Yesus sebenarnya sudah mengungkapkan kepadanya (menggunakan cara apa pun yang Dia kehendaki) bagaimana berbagai hal telah saling terkait dalam kehidupannya. Hal ini bisa menjadi bagian dari proses Doa Keutuhan yang akan sangat besar pengaruhnya. Faktor kuncinya adalah menentukan apa yang sedang Yesus lakukan, dan mengikuti Dia.

Beberapa orang lebih terhubung dengan pikiran ketimbang dengan perasaannya. Jika proses Doa Keutuhan sedang bergerak maju, dan orang itu menerima kebenaran dan diperbarui, teruslah mengikuti Yesus melalui proses Doa Keutuhan dan ucapkan syukur kepadanya. Jika orang itu menjadi tersendat/buntu di suatu titik dalam proses, mungkin baik untuk meminta Tuhan mengungkapkan apakah ada perasaan yang sedang dikubur atau disangkalnya.

Jika tidak ada keyakinan dusta yang diungkapkan. Jika sulit bagi orang yang menerima pelayanan untuk mengidentifikasi keyakinan dusta, mungkin akan membantu jika Anda menanyakan apakah dia tahu apa yang dia pikirkan dan rasakan di dalam ingatan. Jika dia tahu, mintalah dia untuk menyampaikan kepada Anda sebanyak yang dia mau mengenai pikiran atau perasaan apa pun dalam ingatan tersebut. Terkadang lebih mudah bagi Anda untuk mengenali keyakinan dusta, karena Anda berada di luar diri orang itu sehingga lebih tidak cenderung mempercayai dusta tersebut.

Jika orang yang didoakan terus menerus mengalami kesulitan mengidentifikasi atau memperjelas keyakinan dusta, tanyakan kepada Yesus mengapa hal ini terjadi. Mungkin ingatan asli atau ingatan kuncinya memang belum terungkap. Atau mungkin ada [benteng-benteng internal](#) dalam kehidupannya yang perlu digarap terlebih dahulu.

Di beberapa kasus, di dalam ingatan tidak ditemukan adanya keyakinan dusta. Namun mungkin masih ada [perasaan tidak enak yang berdasarkan pada apa yang benar](#), atau masalah-masalah lain yang tetap harus digarap bersama Allah.

Jika tidak ada ingatan akar atau pola yang muncul. Jika tidak ada ingatan akar atau pola yang diungkapkan, bertanyalah kepada Tuhan apakah sebabnya. Kemudian tanyalah kepada orang yang didoakan tentang apa yang sedang dia pikirkan dan rasakan.

Adakalanya, pertama-tama Tuhan akan membawa ingatan yang bukan ingatan asli atau ingatan kunci dalam suatu pola, tetapi ingatan yang memuat informasi yang menolong untuk mengidentifikasi lebih lanjut berbagai perasaan, keyakinan dusta atau masalah lain yang terkait. Jika hal ini yang terjadi, terus bawa kepada Allah hal-hal yang muncul dalam pikiran orang yang didoakan. Sewaktu dia berpikir dan merasakan sebanyak yang diinginkan Allah, dari pikiran dan perasaan yang dia miliki dalam ingatan yang diungkapkan itu, mintalah kepada Allah untuk mengungkapkan akar atau ingatan kuncinya. Terus lakukan proses ini sampai ingatan kuncinya diungkapkan. Di banyak kasus, ingatan kunci ini adalah ingatan sewaktu dia masih kecil.

Orang memiliki berbagai jenis ingatan. Paling umum adalah ingatan emosi/perasaan. Ingatan juga dapat melibatkan salah satu dari lima indra: penciuman, pendengaran, rasa, penglihatan, dan sentuhan. Tubuh juga dapat bereaksi dengan menunjukkan ketegangan otot, sakit kepala, mual atau kram, sulit bernapas, nyeri di bagian dalam dan rasa sakit, atau sensasi fisik lainnya.

Jika ingatan atau pola emosional tidak muncul ke dalam pikiran orang yang didoakan, mintalah kepada Tuhan untuk membantu dia menyadari apa pun yang sedang dia alami secara fisik, atau melalui indra lainnya. Misalnya, dia mungkin merasa tertekan di bagian dada, atau merasa ada sesuatu yang tegang di perutnya. Jika hal ini yang terjadi, mintalah kepada Allah untuk membantu dia merasakan hal ini sebanyak yang Dia inginkan, untuk sesaat di hadirat-Nya. Kemudian mintalah Dia untuk menunjukkan kepadanya kapan saat *pertama kali* dia merasakan hal ini (ataukah jika bersifat pola atau keturunan)⁷. Jika tidak ada ingatan akar atau ingatan kunci yang diungkapkan, mungkin ada keyakinan dusta yang menjaga ingatan tersebut. Jika menurut Anda inilah masalahnya, Anda dapat meminta Tuhan untuk menunjukkan kepada orang yang didoakan itu apakah ada sebabnya dia *tidak ingin* mengakses memori. Jika ada, berdoalah menggarap masalah itu terlebih dahulu.

Ada kemungkinan bahwa orang yang didoakan ini mungkin telah belajar untuk memberikan respons/tanggapan dengan cara tertentu karena itulah yang diteladankan oleh orang tuanya (atau orang penting lainnya dalam kehidupannya). Sebagai contoh, seorang wanita mungkin telah belajar untuk tidak menghormati lelaki karena demikianlah ibunya bersikap. Jika hal ini yang terjadi, mintalah kepada Tuhan untuk membawa ke dalam pikiran orang tersebut ingatan awal (atau kunci) atau pola di mana untuk pertamakalinya dia melihat orang lain bertindak dengan cara ini. (Hal ini bisa jadi waktu/tempat di mana dia belajar bertindak, merasa, berpikir atau merespons seperti itu.)

⁷ Hal ini dijelaskan lebih jauh dalam bagian mengenai menemukan [akar](#), di Bab 2.

Jika tidak ada kebenaran yang diungkapkan dalam ingatan akar atau pola akar (ketika ada keyakinan keliru yang terlibat). Terkadang orang yang didoakan tidak menerima kebenaran dalam ingatannya bahkan setelah Anda meminta Tuhan untuk mengungkapkan kebenaran-Nya kepadanya. Jika hal ini yang terjadi, tanyakan kepadanya apakah *dia* ingin mengundang Yesus untuk datang ke dalam ingatan dan mengungkapkan kebenaran-Nya. Langkah ini sangat membantu khususnya ketika orang yang didoakan itu pernah mengalami penganiayaan/pelecehan.

Mungkin orang tersebut menerima kebenaran, tetapi tidak mengenalinya sebagai kebenaran. Orang-orang mendengar dari Tuhan dengan cara yang berbeda. Kata-kata kebenaran dapat muncul di pikirannya, dia mungkin diingatkan akan Alkitab, melihat gambar (sesuatu dalam ingatan, misalnya), mendengar lagu, atau mendadak menyadari suatu kebenaran. Atau Tuhan mungkin mengungkapkan kebenaran kepadanya dengan cara lain. Menerima kebenaran membawa pelepasan dari rasa terluka dan dari keyakinan yang keliru.

Jika kebenaran belum terungkap dalam ingatan, tanyakan kepada Yesus apa sebabnya. Kemungkinannya mencakup:

- Anda belum menemukan ingatan asal atau ingatan kunci.
- Orang tersebut perlu [mengampuni diri sendiri](#).
- Ada [benteng-benteng internal](#) yang perlu dibereskan terlebih dahulu.

Jika "kebenaran" yang diungkapkan itu palsu. Kadang-kadang apa yang dianggap orang sebagai "kebenaran" yang diterimanya, ternyata tidak konsisten dengan Alkitab. Apa pun yang bertentangan dengan Alkitab pasti bukanlah kebenaran. Jika sesuatu yang salah terungkap, perlakukan itu sebagai keyakinan dusta/palsu. Mintalah kepada Tuhan untuk membantu orang tersebut berpikir atau merasa sebanyak yang diinginkan-Nya dan saat dia melakukannya, mintalah kepada Tuhan untuk menunjukkan kepadanya, kapan pertamakalinya dia merasa atau meyakini hal ini, atau apakah hal itu telah menjadi pola dalam hidupnya. Teruslah bekerja menyusuri keyakinan dusta itu sampai kebenaran Tuhan diungkapkan. Jika orang itu telah menerima pengajaran palsu, dia

juga perlu mendapatkan pengajaran tentang kebenaran yang alkitabiah.

Dalam beberapa kasus, Yesus palsu bisa juga muncul dalam ingatan. Munculnya Yesus palsu sering menjadi petunjuk adanya konflik dalam diri orang yang didoakan. Konflik yang menunjukkan bagaimana dia memandang Tuhan, dirinya sendiri, atau orang lain. Bukannya menyampaikan kebenaran, Yesus yang palsu akan mengucapkan kata-kata yang tidak menyenangkan atau berperilaku dengan cara yang tidak saleh. Apa yang disampaikannya tidak bisa bertahan mewakili kebaikan untuk waktu yang lama. Jika sosok Yesus palsu muncul dalam ingatan, tegurlah dalam nama Tuhan Yesus Kristus yang *Sejati* dari Nazaret. Mintalah kepada Yesus yang Sejati untuk mengungkapkan apa konflik yang ada di dalam diri orang yang didoakan dan di mana titik awal dimulainya konflik ini. Kemudian carilah kebenaran Allah di akarnya.

Jika ingatan akar belum benar-benar damai, teruslah berdoa menyusuri masalah-masalah yang muncul sampai ada kedamaian di seluruh ingatan.

Jika orang yang didoakan belum benar-benar merasa damai, teruslah berdoa menyusuri masalah-masalah yang muncul sampai dia sungguh-sungguh merasa damai. Mungkin ada lebih dari satu masalah atau memori untuk diproses.

Jika sudah waktunya sesi doa berakhir sebelum bisa menyelesaikan masalah-masalah ini, lihatlah bab sebelumnya untuk menemukan gagasan-gagasan bagaimana [berhenti](#) di tengah-tengah proses dan [melanjutkannya](#) di lain waktu.

Bagian 2. Kunci untuk Sembilan Masalah yang Umum Ditemui

Kunci-kunci ini dirancang untuk digunakan bersama dengan prinsip-prinsip Doa Keutuhan dan 5M yang diperkenalkan di [Bagian 1](#). Kunci-kunci ini memberikan gagasan konkrit untuk mengisi kerangka kerja umum ini.

Umumnya, kami menemukan bahwa memulai dengan berdoa menyusuri [belunggu keturunan](#) dan [belunggu okultisme](#) adalah langkah yang sangat membantu, sebelum mencoba menggarap berbagai masalah lain dalam diri seseorang.

Bab 6. Kemerdekaan dari Belenggu Keturunan⁸

*TUHAN, TUHAN, Allah penyayang dan pengasih,
panjang sabar, berlimpah kasih-Nya dan setia-Nya,
yang meneguhkan kasih setia-Nya kepada beribu-ribu orang,
yang mengampuni kesalahan, pelanggaran dan dosa;
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 34:6b-7*

*Supaya kita sungguh-sungguh merdeka,
Kristus telah memerdekakan kita.
Karena itu berdirilah teguh
dan jangan mau lagi dikenakan kuk perhambaan.
~Galatia 5:1*

Lisa yang telah lama menjadi pendoa syafaat dan sangat mengasihi orang-orang, sudah berpuluh-puluh tahun ingin mendengar suara Tuhan. Kami telah membawa hal ini kepada Tuhan dalam beberapa sesi Doa Keutuhan, tetapi dia masih terus bergumul. Setelah berdoa menggarap [kemerdekaan dari belenggu keturunan](#), dia mulai dapat mendengar suara Tuhan dengan jelas. Sejak saat itu, Lisa tumbuh dalam kedekatannya dengan Tuhan, dan dalam keyakinan akan kasih Tuhan baginya.

Setiap orang dipengaruhi secara positif dan negatif oleh anggota keluarga mereka. Kita belajar melalui memperhatikan dan meniru orang-orang di sekitar kita. Sebagai contoh, jika di dalam keluarga asal, perbantahan lisan merupakan kejadian sehari-hari maka pola ini sering akhirnya diterima sebagai cara yang normal untuk berinteraksi dengan orang lain.

⁸ Diadaptasi dengan seijin dari *A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing* oleh Alfred C.W. Davis, MBA, M.Div., hlm. 31-33.

Jika terlihat ada tren atau pola tertentu selama beberapa generasi, ada kemungkinan hadirnya dosa keturunan dalam garis keluarga tersebut. Dosa keturunan itu sama seperti dosa lainnya. Dosa ini perlu digarap dengan mengakui dosa tersebut kepada Tuhan dan bertobat dari perilaku tersebut.

Tindakan mengidentifikasi dan mengakui pola-pola yang tidak sehat dan berdosa dalam generasi keluarga, dapat membantu seseorang bebas dari dosa, sifat-sifat negatif dan pola tidak sehat yang mirip dengan yang ada dalam kehidupan nenek moyang mereka. Selain itu, mereka juga perlu menggarap pola-pola dalam kehidupan diri sendiri yang telah berurat-akar sebagai akibat dari pilihan dan pengalaman mereka sendiri. Misalnya, jika di keluarga asal ada pola melakukan kebiasaan berbohong, pertama-tama mintalah kepada Tuhan untuk membebaskan mereka dari belenggu keturunan yang terkait dengan hal ini. Mereka juga akan diuntungkan jika membereskan berbagai alasan yang membuat mereka secara pribadi memilih untuk berbohong.

Pada umumnya orang-orang akan mendapat manfaat dari doa memperoleh kemerdekaan dari belenggu keturunan.

Tindakan ini sering menambah kedamaian dan kemampuan yang lebih besar untuk mendoakan akar-akar masalah serta mengatasinya. Terkadang efek dari mendoakan kemerdekaan dari belenggu keturunan ini benar-benar dramatis.

Ketika berdoa bersama pengikut Kristus yang ingin mengalami kemerdekaan dari belenggu keturunan, kami menemukan manfaat dari langkah-langkah berikut ini:

- Mulailah dengan doa pembukaan. Sebagai bagian dari doa ini, mintalah pertolongan Tuhan untuk membantu orang yang didoakan agar dia dapat menemukan bagian-bagian belenggu keturunan yang perlu dia ketahui.
- Mintalah orang tersebut untuk dengan penuh doa meneliti daftar berikut ini, dan menyampaikan apa pun yang menurut dia ada dalam kehidupannya sendiri atau pun yang mungkin bersifat keturunan.

- Mohonlah kepada Tuhan untuk menunjukkan kepadanya jika ada bagian-bagian lain yang perlu dimasukkan, entahkah bagian tersebut ada di dalam daftar atau pun tidak.
- Setelah bagian belunggu keturunan ini berhasil diidentifikasi, mintalah orang tersebut untuk membaca di dalam hati contoh doa yang ada di bagian bawah. Kemudian mintalah dia memutuskan apa yang ingin didoakan (entahkah itu mencakup sebagian atau seluruh contoh doa tersebut).
- Mintalah orang tersebut untuk berdoa dengan bersuara, sementara Anda mendukungnya dalam doa.
- Setelah orang tersebut berdoa sesuai pimpinan Tuhan yang dirasakannya, mintalah kepada Tuhan untuk mengungkapkan jika ada hal-hal tambahan yang perlu dilakukan atau didoakan berikutnya. Hal-hal tambahan ini bisa mencakup menyesali dosa-dosa yang di dalamnya dia langsung terlibat, dimerdekakan dari efek-efek keterlibatan okultisme, dan berdoa mengenai akar-akar masalah yang muncul.
- Di akhir waktu doa, panjatkanlah doa penutup.

Potensi Dosa-dosa Keturunan, Pola-Pola Negatif atau Pembawaan yang Diwarisi⁹

Masalah Seksual	Adiksi/Kecanduan	Fisik/Psikologis
seks bebas	alkohol	
berzinah	tembakau	gangguan fisik
penyimpangan seksual	narkoba	mandul
pornografi	perjudian	depresi
hubungan seksual antar anggota keluarga	makanan	ketidakwarasan
dikandung di luar nikah	Obsesif/kompulsif	Masalah-masalah psikologis
Hawa nafsu	Kecanduan kerja	

⁹ibid, hlm. 33-34. Daftar ini tidak dimaksudkan sebagai daftar yang komplrit terinci.

Kematian	Masalah dalam Perkawinan	Pelecehan/Penganiayaan
keguguran	perceraian	fisik
aborsi	dinamika hubungan yang tidak sehat	emosi
bayi lahir mati		rohani
mati prematur		seksual
meninggal karena kecelakaan		hubungan yang bersifat menganiaya
bunuh diri		
dibunuh		
Bersifat Religius/Memuja Berhala		
menyembah leluhur	sihir	sinkretis
mempraktikkan okultisme	menganut agama-agama palsu	pemberontakan
praktik paranormal	dukun [sakit fisik]	cinta akan uang/kekuasaan
menyembah dewa-dewa	upacara-upacara tradisional	prasangka
menyembah roh-roh	kutuk	takut kepada manusia
menyembah berhala	aliran-aliran sesat	ketidakpercayaan
Emosi-emosi yang Tidak Sehat	Hubungan/Relasi	Menyalahkan Diri Sendiri/Menghukum Diri Sendiri
kemarahan/mengamuk	berbohong	menyalahkan diri sendiri
tidak mau memaafkan	mementingkan diri sendiri	menuduh diri sendiri
kepahitan	kemalasan	membenci diri sendiri

rasa malu/aib	bergosip/memfitnah	menghancurkan diri sendiri
rasa bersalah	bersikap negatif	mengkritik diri sendiri
kesombongan	memanipulasi/memperalat orang lain	malu atas diri sendiri
rasa takut	kontrol yang tidak sehat	marah kepada diri sendiri
kecemasan	memperdaya/menipu	
rasa tidak aman	suka mengecam	
perfeksionis	mencari kambing hitam	
tidak berdaya	membalas dendam	
takut pada penolakan	menghindari tanggung jawab	
takut ditelantarkan	takut pada kedekatan/komitmen	
membenci pria		
membenci wanita		
iri hati		
merasa tidak berharga		
apatis		

Contoh Doa¹⁰

Saya mengakui dosa-dosa, pola-pola negatif dan pembawaan leluhur saya yang telah berhasil saya temukan. Secara khusus saya menyertakan hal-hal berikut ini: (Sebutkan masalah-masalah sesuai pimpinan Tuhan yang Anda rasakan.)

Saya meninggalkan, menolak, dan menyangkal semua dosa, pola-pola negatif dan pembawaan buruk leluhur saya. Saya bertobat dari apa yang mereka yakini, tindakan-tindakan mereka dan perilaku mereka yang tidak benar. Saya menyatakan bahwa maksud-maksud dan kutukan serta kekuatan yang mengalir dari kutukan itu menjadi batal dan tidak berlaku lagi. Saya mematahkan semua hak, apa saja yang mendasari, atau hak

¹⁰ibid, hlm. 139-140

istimewa yang dimiliki oleh dosa-dosa ini dalam hidup saya dan saya tidak akan hidup di bawah otoritas mereka lagi, karena saya milik Yesus Kristus.

Saya menempatkan salib Yesus Kristus di antara saya dan apa pun yang hendak membahayakan saya, yang terkait dengan setiap anggota keluarga saya (sebutkan leluhur yang Anda temukan terkait dengan hal-hal tersebut) dan semua nenek-moyang yang tidak saya ketahui dan tidak saya kenal namanya. Saya menolak setiap dan semua cara yang dipakai Iblis untuk mengklaim kepemilikannya atas diri saya. Dengan otoritas yang saya miliki dalam Yesus Kristus, saya sekarang memerintahkan setiap roh yang berhubungan dengan nenek-moyang dan leluhur saya untuk diikat dengan belunggu dan dilucuti dari semua perlengkapan senjata, kekuasaan, otoritas dan ilusi. Saya memerintahkan agar sekarang mereka melemparkan ke bawah kaki salib Yesus Kristus semua rencana, program, agenda dan tugas yang mereka miliki dalam hidup saya. Saya memerintahkan agar mereka sekarang mengembalikan semua yang telah mereka curi dari saya, baik secara emosional, mental, fisik dan spiritual. Saya perintahkan agar mereka tunduk dan pergi ke tempat Yesus mengusir mereka pergi.

Tuhan Yesus, saya mengundang-Mu untuk memenuhiku dengan Roh Kudus-Mu sekarang. Saya memohon Tuhan membangun tembok perlindungan rohani di antara saya dan apa pun yang membuat saya membutuhkan perlindungan atau membahayakan saya dari hal-hal yang menyangkut ibuku, dan lindungilah saya dari hal-hal apa pun yang membahayakan saya yang menyangkut ayahku dan semua yang terkait dengan leluhur mereka. Buatlah tembok pelindung ini setinggi dan selebar yang diperlukan, untuk memberikan perlindungan rohani yang lengkap, dan meteraikanlah dinding-dinding itu dengan darah Kristus. Pada saat yang sama, tolong berkatilah hubungan saya dengan setiap anggota keluarga saya yang masih hidup dan bantulah kami untuk bertumbuh bersama-sama dengan cara yang baik dan sehat.

Tuhan, sekarang saya datang kepada-Mu sebagai anak-Mu, yang telah dibeli dengan darah Kristus. Biarlah darah Kristus sepenuhnya membersihkan alur garis darah saya sendiri. Saya menyerahkan diriku agar pikiranku diperbarui, dan saya menyelaraskan kemauanku dengan kehendak-Mu yang baik dan sempurna. Semua ini saya lakukan dalam nama dan otoritas Tuhan Yesus Kristus. Amin.

Kunci

- Mengenalikan ikatan-ikatan keturunan yang bekerja merusak keluarga asal dari orang yang didoakan.
- Orang yang didoakan mengakui hal ini dan meminta Tuhan untuk melindunginya.
- Bekerjalah membereskannya melalui langkah-langkah tindak lanjut.

Bab 7. Kemerdekaan dari Belunggu Okultisme

*Sebab itu janganlah engkau sujud menyembah kepada allah lain,
karena TUHAN, yang nama-Nya Cemburuan,
adalah Allah yang cemburu.
~Keluaran 34:14*

*Untuk inilah Anak Allah menyatakan diri-Nya,
yaitu supaya Ia membinasakan perbuatan-perbuatan Iblis itu.
~1 Yohanes 3:8b*

“Fokus Susi adalah menggerakkan orang-orang di Indonesia untuk melayani kelompok masyarakat yang terabaikan. Suatu hari, Susi dipijat oleh seorang tukang pijat lokal. Setelah itu dia merasa tidak dapat berdoa untuk orang-orang yang belum terjangkau dan bahkan kehilangan semua keinginannya untuk membaca Alkitab. Tanpa sepengetahuannya, tukang pijat itu telah memasukkan praktik okultisme ke dalam pijatannya. Melalui Doa Keutuhan, Tuhan memerdekakan Susi dan dia kembali membaca Alkitab serta menggerakkan orang-orang lain untuk melayani di antara orang-orang yang belum terjangkau.” ~ L, Indonesia

Ketika Tina masih orang percaya baru, dia menghindari dari menggunakan waktunya untuk bersama dengan Tuhan. Saat membaca Alkitab, dia sering jatuh tertidur atau mendengar suara-suara yang mengganggu. Bersama Yanti, dia berdoa untuk memperoleh kemerdekaan dari belunggu keturunan dan menyatakan meninggalkan dosa-dosa leluhurnya, termasuk dosa melakukan sihir/santet. Setelah itu, Tina bisa membaca Alkitab tanpa gangguan dan kedekatannya dengan Tuhan telah meningkat tajam.

Ketika Anda memfasilitasi suatu sesi Doa Keutuhan, belunggu okultisme bisa muncul sebagai salah satu masalah yang harus diatasi. Sebelum kita membereskannya, belunggu okultisme ini dapat

memengaruhi orang yang didoakan dalam berbagai cara. Di dalamnya termasuk menghalangi kemampuan seseorang untuk mendengar suara Tuhan, menyusup ke dalam proses Doa Keutuhan, dan menghambat orang yang didoakan itu sehingga tidak mengalami terobosan.

Kata 'okultisme' umumnya terkait dengan pengetahuan dan praktik rahasia yang berhubungan dengan fenomena supernatural atau 'paranormal', seringkali untuk tujuan memperoleh kekuatan pribadi. Untuk mencapai tujuannya, praktik-praktik okultisme ini bergantung pada setan atau 'roh-roh'.¹¹

Belunggu okultisme dapat diakibatkan oleh berbagai kegiatan. Hal ini termasuk, tetapi tidak terbatas pada: astrologi, tulisan-tulisan yang dipandu oleh roh-roh, memanggil roh orang mati, pemujaan pada setan, ramalan, kuasa untuk memikat orang, meramal nasib, *Freemasonry*, horoskop, media, papan Ouija, pembacaan garis tangan, setanisme, sihir, bimbingan roh-roh, kartu Tarot, *voodoo*, *wicca*, dan santet.¹²

Jika keluarga asal dari orang yang didoakan ini dulunya telah terlibat dengan praktik okultisme maka dia mungkin menderita akibat belunggu okultisme meskipun dia sendiri sama sekali tidak secara sadar melibatkan diri dalam kegiatan okultisme. Keterlibatan keluarga di masa lalu atau sekarang dapat meningkatkan keinginan orang yang didoakan untuk mengejar praktik-praktik okultisme. Rasa terluka dan pengumpulannya sendiri juga bisa meningkatkan keinginan yang sama.

Ketika seseorang mengakui keterlibatannya dengan okultisme, menyatakan akan meninggalkannya dan meminta Tuhan untuk mengampuni dan memutuskan pengaruh okultisme dalam hidupnya, maka hak-hak yang dipegang oleh roh-roh jahat yang telah memengaruhinya itu pun dilucuti.¹³ Orang yang didoakan juga harus

¹¹“What Is the Occult?” ChristianAnswers.net.<http://www.christiananswers.net/q-edn/edn-occult-defn.html>, diakses pada 14 Maret, 2017.

¹² Banyak dari butir-butir yang ada di daftar ini, dan lebih banyak lagi, yang didaftar di *webpage* di atas.

¹³*Undivided Heart Prayer Ministry* oleh Anna Travis, hlm.16-17.

menindaklanjuti dengan langkah-langkah apa pun yang diungkapkan oleh Allah, misalnya menghancurkan objek-objek yang menyimpan kuasa. Selain itu, dia perlu mempersembahkan tubuhnya sebagai korban yang hidup kepada Allah (Roma 12: 1) serta hanya mengandalkan Dia saja untuk mendapatkan perlindungan.

Jika Anda pernah terlibat dalam okultisme dan sekarang menyerahkan hidup Anda kepada Kristus, kami sarankan Anda meminta bantuan dari para pengikut Kristus yang telah dewasa ketika sedang berdoa untuk membereskan masalah-masalah ini.

Ketika Anda sedang membantu seseorang untuk berdoa membereskan masalah belenggu okultisme, kami menyarankan Anda meminta salah satu pengikut Kristus yang sudah dewasa untuk hadir dan mendukung dalam doa. Jika tidak ada di antara Anda berdua yang memiliki banyak pengalaman dalam membantu orang lain untuk berdoa membereskan masalah belenggu okultisme ini, mungkin yang terbaik adalah merujuk dia kepada orang lain.

Ketika berdoa bersama seorang pengikut Kristus yang sedang mencari kemerdekaan dari belenggu okultisme, kami mendapati bahwa langkah-langkah berikut bermanfaat:

- Mintalah kepada Tuhan untuk mengungkapkan kepada orang itu dalam cara apa saja dia telah terlibat dalam okultisme. Jika ada,
 - Minta kepada Tuhan untuk mengungkapkan apa pun di dalam diri orang tersebut yang turut menyumbang pada keputusan untuk terlibat dalam okultisme.
 - Bekerjalah membereskan hal-hal apa saja yang terkait, misalnya mengaku dan berbalik dari dosa, pemulihan dari berbagai luka batin, pengampunan, dan meruntuhkan benteng-benteng internal seperti menghakimi atau mengutuk orang lain.
 - Mintalah orang yang didoakan untuk berdoa sesuai pimpinan Tuhan yang dirasakannya dengan menggunakan [Contoh Doa untuk Keterlibatan dengan Okultisme](#) dan [Contoh Doa Pengakuan telah Melakukan Penyembahan Berhala](#).
 - Mintalah kepada Tuhan untuk mengungkapkan, kepada orang yang didoakan itu, apa saja yang membuat orang lain terlibat dalam okultisme atas namanya, entahkan

mereka itu mencari sesuatu yang “baik” atautkah yang membahayakannya. Jika ada,

- Mintalah orang tersebut berdoa sesuai pimpinan Tuhan yang dirasakannya dengan menggunakan [Contoh Doa untuk Penindasan Akibat Okultisme](#), sesuaikan doa ini dengan situasi orang yang didoakan.
- Garaplah masalah-masalah terkait yang muncul, seperti hal mengampuni, memulihkan luka-luka hati, dan meruntuhkan benteng-benteng internal termasuk bermacam-macam kutuk.
- Mintalah kepada Tuhan untuk mematahkan kuasa belunggu okultisme di dalam kehidupan orang tersebut, menutup setiap celah di dalam hidupnya yang terbuka terhadap kejahatan, mengisi setiap bagian dalam diri orang tersebut dengan kepenuhan Kristus, dan melindungi dia dan keluarganya.
- Mintalah kepada Tuhan untuk mengingatkan orang yang didoakan tentang semua benda terkait okultisme yang belum dia hancurkan.
 - Jika orang tersebut memiliki benda-benda gaib, mintalah kepada Tuhan untuk menunjukkan kepadanya setiap masalah yang harus diatasi sebelum menghancurkan benda-benda tersebut. Berdoalah untuk masalah apa pun yang muncul, dan bantulah dia menemukan jawaban atas setiap pertanyaannya.
 - Bersama dengan orang yang didoakan itu dan setidaknya dengan ditemani oleh satu pengikut Kristus yang sudah dewasa secara rohani, hancurkan semua benda-benda gaib yang dimilikinya dengan cara yang seharusnya.
 - Bersama-sama berdoa mengenai benda tersebut untuk menghancurkan kekuatannya secara total.
 - Mintalah kepada Tuhan untuk mematahkan semua kekuatan yang dimiliki benda tersebut atas diri orang yang didoakan.
 - Bakar atau hancurkan benda itu sampai benar-benar tidak bisa dikenali atau tak bisa digunakan lagi.
 - Buanglah di tempat yang tidak akan membuat seorang pun tergoda untuk memungutnya.

- Mintalah kepada Allah untuk menunjukkan kepada orang tersebut langkah-langkah tindak lanjut apa saja yang perlu dilakukannya.

Kunci

- Mengidentifikasi, mengaku dan bertobat dari keterlibatan dengan okultisme.
- Berdoa untuk semua hal yang terkait.
- Mematahkan kuasa belunggu okultisme atas kehidupan orang yang didoakan.
- Mintalah kepada Tuhan untuk menutup setiap celah di dalam diri orang tersebut, yang terbuka terhadap kejahatan.
- Mintalah kepada Tuhan untuk mengisi setiap bagian dari diri orang tersebut dengan Kristus.
- Hancurkanlah benda-benda gaib.
- Mintalah kepada Tuhan untuk melindungi orang tersebut dan keluarganya.

Daftar Tak Lengkap dari Praktik-Praktik Okultisme

Astrologi	Ramalan	Reinkarnasi
Menulis dibawah bimbingan roh	Analisis Tulisan Tangan	Pelecehan Ritual Setani
Karya seni di bawah pengaruh kuasa gelap	Kajian Zodiak	Pemulihan Psikis
Ilmu hitam	Horoskop	Setanisme
Misa/ penyembahan kuasa jahat	<i>I Ching</i>	<i>Séances</i> [berkomunikasi dengan dunia arwah orang yang sudah meninggal]
Chakra	Memuja berhala	Tenung
Medium	Mantera	Takhayul/ <i>Superstition</i>
<i>Charlie-Charlie</i> [semacam permainan jaelangkung]	Roh-roh jahat <i>Incubus / Succubus</i>	<i>Table-Tipping</i> [bertanya kepada roh yang mengontrol gerakan meja]
Mantra	Kartu Tarot	Jimat

<i>Clairaudience</i> [mendengarkan dunia roh]	<i>Levitation</i> /Ilmu Melayang	Penyembuhan dengan Pendulum
<i>Clairvoyance</i> [melihat kepingan yang akan terjadi di masa depan dengan menggunakan mata batiniah]	<i>Phrenologi</i> [studi tentang struktur tengkorak untuk menentukan karakter dan kapasitas mental seseorang]	Membaca pola sebaran daun teh di dalam cangkir/ <i>Reading Tea Leaves</i>
Menghubungi orang yang sudah meninggal	Papan Ouija	Meditasi Transendental
Pentagram Iblis	Medium	Ilmu Putih
Ramalan/ <i>Divination</i>	Memrogram Orang	<i>Wicca</i>
Bintang Timur/ <i>Eastern Star</i>	Telepati	Sihir
Persepsi Ekstrasensori	Melukis Arwah/ <i>Psychic Portrait</i>	<i>Voodoo</i> [semacam santet]
	Paranormal	Yoga
<i>Fetish</i> [benda berisi kuasa]	<i>Pyramidology</i> [mempelajari kegaiban piramida-piramida]	<i>Freemasonry</i> [Gerakan Freemason]

Contoh Doa untuk Keterlibatan dengan Okultisme (bagi seorang pengikut Kristus)¹⁴– gunakan bagian-bagian yang sesuai dengan situasi orang yang didoakan.

Ya Tuhan, saya bertobat dari keterlibatanku dalam okultisme. Maafkan saya untuk praktik apa pun yang dengan sadar atau tidak sadar saya lakukan sehingga mengundang keterlibatan roh jahat dalam hidupku.

¹⁴ Diadaptasi dengan izin dari *ibid*, hlm. 17-18.

Saya mencari bantuan melalui okultisme dengan cara-cara ini: [Jenis keterlibatan.] Tolong Tuhan, ampunilah dan bersihkanlah saya. Selamatkan saya dari konsekuensi dosa-dosaku. Saya mengakui bahwa setiap roh yang datang kepadaku yang dulunya saya pikir untuk keuntunganku, sejatinya adalah roh jahat yang ingin menghancurkanku.

Dalam nama Yesus, saya menolak semua manfaat, kemampuan, berkah atau kekuatan: [Suarakan apa saja yang terlintas dalam pikiran], semua hal yang saya peroleh melalui pertemuan-pertemuan gaib. Dalam nama Yesus, saya membatalkan semua pakta atau perjanjian gaib yang telah saya buat: [Sampaikan dengan bersuara perjanjian apa saja yang telah Anda buat.] Saya berada di bawah perjanjian baru yang disahkan oleh darah Yesus Kristus. Dalam nama Yesus, saya menyatakan telah meninggalkan perilaku memakai zat okultisme apa pun, baik makanan, minuman, atau ramuan. Saya menerima pengampunan dan penyucian yang diberikan oleh Tuhan Yesus.

Bersama dengan mereka yang mendukung saya dalam doa di tempat ini, saya memerintahkan semua benda/objek yang disisipkan oleh kekuatan gaib untuk keluar sekarang juga dalam nama Yesus. Ya Tuhan, kami membawa ke hadapan-Mu, segala benda yang terkait dengan okultisme. Kami menghancurkan kekuatannya dalam nama Yesus. Tolong beri saya kekuatan untuk menghancurkan aji-aji pengasihian, jimat-jimat atau benda lain yang bersangkutan dengan kekuatan gelap. [Benda-benda ini harus dihancurkan secepat mungkin. Lihat Ketika berdoa bersama pengikut Kristus yang mencari kemerdekaan dari belenggu okultisme.]

Dalam nama Yesus, kami memerintahkan semua roh jahat yang terkait dengan keterlibatan gaib ini untuk segera pergi ke tempat di mana Yesus mengirimmu. Kami melarangmu untuk menyentuhku, keluargaku, atau keturunanku. Ya Tuhan, saya hanya mau menerima dari-Mu saja, semua bantuan, berkat, penyembuhan, kemampuan, kekuatan, hadiah atau perlindungan yang ingin Engkau berikan kepadaku, untuk menggantikan apa yang telah diberikan oleh roh-roh jahat kepadaku. Tolong

tunjukkan kepadaku apakah ada luka-luka batin yang mungkin memengaruhiku untuk beralih ke okultisme dan tolong bantu saya untuk mencari dan menemukan penyembuhan untuk luka-luka itu. Saya memilih untuk hidup hanya untuk-Mu saja. Tolong penuhilah saya dengan kasih-Mu dan lindungi saya dengan kuasa-Mu. Dalam nama Yesus yang luar biasa, Amin.

Contoh Doa Pengakuan telah Melakukan Peyembahan Berhala (untuk seorang pengikut Kristus)¹⁵—gunakan bagian yang sesuai dengan situasi orang yang didoakan.

Saya menyatakan imanku di dalam Yesus Kristus, yang adalah Tuhan dan Juru Selamatku.

Ya Tuhan, saya datang ke hadapan-Mu untuk mengaku bahwa saya sudah berdosa terhadap-Mu saat secara sadar maupun tidak sadar berbalik dari-Mu dengan tidak melakukan perintah-Mu yang terutama “Kasihilah Tuhan Allahmu dengan segenap hatimu dan segenap jiwamu dan segenap akal budimu.”¹⁶

Dalam pemberontakan dan kebodohanku saya telah memilih untuk mengikuti guru yang salah, dan saya telah ikut serta dalam melakukan praktik-praktik okultisme dan penyembahan berhala. Kasihanilah saya, ya Tuhan!

Saya tahu bahwa hanya ada satu Allah yang sejati dan satu Allah yang Hidup (Yesaya 45:22), yang hadir sebagai Bapa, Anak (Yesus Kristus dari Nazaret) dan Roh Kudus. Saya mengakui bahwa Engkaulah satu-satunya Allah yang Mahatahu, Mahakuasa dan Mahahadir.

Saya juga mengakui bahwa Tuhan Yesus Kristus yang telah bangkit sudah memberikan semua kewenangan di surga dan di bumi dan bahwa Dia memerintah di atas segala sesuatu (Kolose 1;15-18).

¹⁵ Diadaptasi dengan izin dari *A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing*, hlm.155-156.

¹⁶ Matius 22:37

Saya sudah mengundang Yesus Kristus masuk ke dalam kehidupanku sebagai Tuhan dan Juru Selamat dan saya yakin bahwa sekarang saya adalah anak Allah (1 Yoh. 3:1-3). Saya percaya bahwa melalui iman dan anugerah Allah, saya duduk bersama-sama dengan Kristus di sorga (Efesus 2:6); dan bahwa ketika saya masih orang berdosa, Kristus telah mati bagiku (Roma 5:8). Saya percaya bahwa Yesus telah memindahkan saya dari kerajaan kegelapan dan membawa saya memasuki Kerajaan-Nya dan bahwa di dalam Dia saya memiliki penebusan, pengampunan dosa (Kolose 1:13-14).

Ya Tuhan, saya mengakui bahwa Engkau Allah kebenaran. Saya sudah diperdaya oleh bapa segala dusta (Yoh. 8:44) dan saya telah menipu diriku sendiri. Saya berdoa agar dengan bantuan Roh Kudus-Mu, Engkau membawaku kepada segala kebenaran dan menunjukkan kepadaku sekarang dalam cara apa saja saya sudah berbalik dari pada-Mu dan secara sadar maupun tidak sadar ikut ambil bagian atau terlibat dalam agama-agama palsu, praktik-praktik okultisme atau menyembah dan mengikuti guru-guru dan ilah-ilah palsu.

[Untuk setiap kegiatan okultisme yang diakui, berdoalah:] Ya Tuhan, saya menyatakan, mengakui dan mengambil tanggung jawab penuh atas perbuatan dosaku terhadap-Mu ketika saya ikut terlibat dalam _____ . Saya menyatakan meninggalkan keterlibatanku dengan _____ dan saya menyerahkan diri pada Tuhan Yesus Kristus , yang adalah jalan dan kebenaran dan hidup (Yohanes 14: 6).

Saya mengikat dosa penyembahan berhala yang kulakukan ke salib Yesus Kristus. Tuhan Allah, saya merendahkan diriku dan meminta pengampunan-Mu untuk semua pikiran dan kegiatanku yang tidak kudus. Saya sekarang menerima pengampunan-Mu. Mohon sucikan saya dari semua ketidakbenaran diriku. Bebaskanlah saya oleh anugerah dan rahmat-Mu.

Ya Tuhan, sekarang saya berbalik kepada-Mu dan bertobat dari dosa penyembahan berhala yang kulakukan. Hapuskanlah keinginanku untuk memisahkan diri dari-Mu. Saya berkomitmen untuk hanya menyembah Engkau, satu-satunya Allah yang benar

– Sang Pencipta, Pemelihara, Pelindung, Allah dari Kasih dan Kehidupan yang sejati.

Ya Tuhan, sekarang saya memohon kepada-Mu untuk mematahkan setiap hak, dasar pijakan atau hak istimewa yang saya peroleh dalam hidup saya sebagai hasil dari ibadah rohani yang sangat keliru. Amin.

[Setelah membahas semua praktik okultisme, dengan menggunakan doa seperti yang di atas, berdoalah:]

Tuhan, terima kasih karena Engkau telah melepaskan saya dari belenggu ketidakpercayaan. Terima kasih karena Engkaulah satu-satunya yang kubutuhkan. Saya memilih untuk taat hanya kepada-Mu saja dan Engkaulah satu-satunya yang kuandalkan. Lindungilah saya ya Tuhan, dari segala serangan balik dari dunia kegelapan dan bantulah saya untuk hidup dalam kemerdekaan oleh salib. Terima kasih karena Engkau telah melumpuhkan musuh dan bahwa Yesus Kristus telah memegang kemenangan. Saya mengklaim kemenangan itu di dalam hidupku.

Terima kasih Tuhan, bahwa saya, dengan iman, adalah anak Allah. Saya dibeli dengan darah Yesus, ditebus, dibebaskan dari kutukan, diterima dan menjadi seorang sahabat Kristus. Terima kasih telah mengampuni saya dan memerdekakan saya ya Tuhan. Dalam Tuhan Yesus Kristus yang sungguh mengagumkan, Amin.

Contoh Doa untuk Penindasan oleh Okultisme (bagi seorang pengikut Kristus)¹⁷

Ya Tuhan, saya yakin bahwa seseorang telah menggunakan kekuatan gaib untuk mencoba membantuku. Bantu saya untuk memaafkan [nama orang itu] apa yang telah mereka lakukan [jenis keterlibatannya] untuk memperoleh sesuatu demi membantuku [jenis bantuan yang dicari.]

¹⁷ Diadaptasi dengan izin dari *Undivided Heart Prayer Ministry*, hlm. 18-19.

Dalam nama Yesus, saya menolak setiap bantuan, manfaat, berkah, penyembuhan, perlindungan, dan kemampuan atau kekuatan yang disediakan oleh roh jahat. Dalam nama Yesus, saya menyatakan meninggalkan semua zat/benda yang dipakai dalam okultisme - makanan, minuman atau ramuan. Saya percaya pada pengorbanan dan darah Yesus Kristus yang lebih kuat dari apa pun.

Bersama dengan mereka yang ada di sini untuk mendukung saya dalam doa, dalam nama Yesus, kami mematahkan setiap kekuatan mantra atau mantra apa pun yang diucapkan atas namaku. Dalam nama Yesus, kami mematahkan setiap kekuatan pakta perjanjian atau sumpah yang dibuat atas namaku. Dalam nama Yesus, kami memerintahkan roh jahat yang mungkin datang kepadaku sebagai akibat dari keterlibatan orang lain dalam okultisme.

Tuhan Yesus, saya menerima semua bantuan, berkat, pemulihan, kemampuan, kekuatan, karunia dan perlindungan yang ingin Engkau berikan kepadaku, untuk menggantikan apa yang selama ini telah diberikan oleh musuh/Iblis. Terima kasih karena Engkau telah datang untuk menghancurkan karya Iblis, dan memberikan kepadaku hidup yang berkelimpahan. Tolong tunjukkan kepadaku setiap luka yang terkait dengan penindasan okultisme ini dan bantulah saya untuk mencari dan menemukan pemulihan bagi semua luka itu. Saya membuka hatiku untuk-Mu, Ya Tuhan. Dalam Nama Yesus yang penuh kuasa, Amin.

Daftar Kegiatan Rohani Diluar Isa Almasih¹⁸

1. Adat kepercayaan bahwa nenek moyang mengatur segala sesuatu dalam kehidupan
2. Anak dijadikan korban atau persembahan
3. Dijadikan *tumbal*: *sesuatu yg dipakai untuk menolak (penyakit dsb)*
4. *Animisme*: *kepercayaan kepada roh-roh yang mendiami benda (pohon, batu, sungai, gunung, dsb)*
5. Batu ali adalah batu untuk cincin yang kadang-kadang difungsikan untuk memperoleh kesaktian. Bahasa Jawa: ali-ali=cincin
6. Berendam di air sungai atau berdiri di bawah air terjun untuk memperoleh kesaktian
7. Cukur rambut dan turun tanah untuk anak-anak. *Turun tanah*: *upacara menurunkan kaki kanak-kanak ke tanah untuk pertama kali*
8. Debus. *Dabus (debus)*: *(pertunjukan) kekebalan terhadap senjata tajam atau api dengan menyiksa diri (dengan menusuk, menyayat, atau membakar bagian tubuh)*
9. *Hipnotisme*: *keadaan seperti tidur karena sugesti, yang pada taraf permulaan orang itu berada dibawah pengaruh orang yang memberikan sugestinya, tetapi pada taraf berikutnya menjadi tidak sadar samasekali; keadaan tidur karena kekuatan sihir*
10. *Dinamisme*: *kepercayaan bahwa segala sesuatu mempunyai tenaga atau kekuatan yang dapat mempengaruhi keberhasilan atau kegagalan usaha manusia dalam mempertahankan hidup*
11. *Horoskop*: *pengamatan posisi bintang-bintang pada waktu tertentu, seperti pada hari lahir seseorang dengan tujuan untuk meramalkan masa depannya*
12. *Kuntilanak*: *hantu berkelamin perempuan dan suka mengambil anak kecil atau mengganggu perempuan yang baru saja melahirkan*
13. Melihat pada daun sirih di dalam piring putih untuk mencari barang yang hilang, beroleh jodoh, ingin tahu bila dikutuk

¹⁸Bahan ini disesuaikan dari bahan Neil Anderson dan Living Waters. Huruf miring artinya diambil dari *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 1990, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Balai Pustaka.

14. Menari atau memukul orang karena kemasukan roh
15. Menghitung hari naas atau hari baik untuk mengadakan pernikahan, khitanan, acara selamatan
16. Gadis tidak boleh mandi waktu magrib
17. Gelang dari akar bahar untuk perlindungan
18. *Guna-guna: jampi-jampi (mantra dsb) untuk menarik hati orang*
19. *Jampi: kata-kata atau kalimat yang dibaca atau diucapkan, dapat mendatangkan daya gaib (untuk mengobati penyakit dsb); mantra*
20. Ikat pinggang dari kain yang diisi untuk perlindungan
21. *Pelet: menarik (memikat) hati perempuan dsb. dengan minyak pelet (guna-guna). Minyak yang dipakai diperoleh dari ikan duyung*
22. Menari tor-tor, kuda lumping. *Kuda lumping: kuda-kudaan dari kulit atau anyaman bambu; bermain seakan-akan mengendarai kuda*
23. *Ilmu halimunan: mantra yang diucapkan dapat membuat diri tidak kelihatan*
24. *Ilmu hitam: pengetahuan tentang kebatinan yang berhubungan dengan pekerjaan setan (seperti membuat orang gila, mencuri dengan bantuan mahluk halus, dsb)*
25. *Ilmu putih: ilmu kebatinan yang dipergunakan untuk melawan ilmu hitam (untuk mengobati orang sakit, orang kena guna-guna, mengusir setan, dsb)*
26. Ilmu semu gunting: membuat hangus badan orang lain
27. *Jalangkung: permainan dengan memanggil roh orang yang sudah meninggal (orang halus)*
28. *Jimat: benda yang dianggap mengandung kesaktian (dapat menolak penyakit, menyebabkan kebal, dsb)*
29. Mendatangi gunung, gua, pohon atau kuburan keramat untuk minta anak, kesembuhan, rejeki, kesaktian, kuasa, berkat. *Keramat: suci dan bertuah yang dapat memberikan efek magis dan psikologis kepada pihak lain*
30. *Kesurupan: kemasukan (setan, roh)*
31. Kutuk dari orang tua
32. Mandi dengan tujuh macam kembang
33. Melihat bulan tanpa berkedip pada hari keliwon atau bulan purnama. *Keliwon = hari pasaran yang kelima*

34. Memanggil arwah nenek moyang atau pahlawan
35. Memasang bawang, cabe atau sejenisnya di depan pintu untuk menangkal setan
36. Memelihara keris atau barang-barang pusaka
37. Mempunyai teman khayal atau roh pembimbing untuk persahabatan atau bimbingan
38. Mencoba bermimpi untuk mendapat bimbingan
39. Menaburkan garam dicampur abu di sekeliling rumah untuk menolak hantu pada Jumat keliwon dan Selasa keliwon diwaktu senja (pukul 18.00)
40. Mengunjungi dukun, peramal, petenung, pemantera, paranormal, penyihir, perantara untuk meminta petunjuk, nasihat, bimbingan, kekuatan, kesembuhan, memperoleh orang yang disukai. *Tenung: kepandaian untuk mengetahui (meramalkan). Paranormal: orang yang menguasai ilmu kebatinan; dukun. Sihir: perbuatan yang ajaib-ajaib yang dilakukan dengan pesona dan kekuatan gaib (guna-guna), misalnya menjatuhkan orang dari jauh; membuat orang menjadi sakit, mati atau gila; menusuk boneka dengan jarum*
41. Makan umbi-umbian untuk mencapai sesuatu
42. Orang hamil harus membawa gunting atau benda tajam
43. *Mandi bunting: upacara mandi ketika mengandung tujuh bulan*
44. Opo-opo
45. *Okultisme: kepercayaan kepada kekuatan gaib yang dapat dikuasai manusia*
46. Penguburan kepala binatang
47. Memakai darah ayam
48. Percaya ada kuasa dalam benda-benda yang dipakai dalam agama Kristen, seperti salib dan air yang diberkati
49. Percaya ada kuasa gaib pada gerhana bulan, gerhana matahari, pelangi
50. Percaya kepada hantu dan dedemit. *Dedemit: mahluk halus yang jahat dan suka mengganggu manusia; roh jahat, seperti tuyul, babi nyegik, ngipri ular, nyai roro kidul, pamacan, pamonyet. Tuyul: mahluk halus berupa bocah berkepala gundul yang oleh orang yang memeliharanya dapat diperintah untuk mencuri uang dsb*

51. Pernah diserahkan kepada ilah-ilah di kelenteng karena sakit-sakitan semasa masih kecil
52. Pernah ikut ilmu gaib berhubungan dengan bela diri: yudo, taekwondo, karate, kungfu, silat
53. Pernah belajar tentang okultisme, tafsiran bintang-bintang, tafsiran bulan, tafsiran mimpi, tenaga dalam
54. Menghadiri seminar parapsikologi, feng shui, dsb. *Parapsikologi: ilmu kejiwaan yang menitikberatkan pada hal-hal yang tidak dapat dilihat dengan mata*
55. Bertapa
56. Bernazar. *Nazar: janji (pada diri sendiri) hendak berbuat sesuatu jika maksud tercapai; kaul*
57. Punya piaraan: piara jin
58. Ramalan melalui kartu
59. Mengadakan selamatan untuk mencegah bencana alam, memohon perlindungan, menolak ancaman atau kutuk.
60. Berdoa dengan kemenyan, hio
61. *Sesajen: sajian (makanan, bunga dsb yang disajikan untuk orang halus dsb)*
62. *Susuk: jarum emas, intan dsb yang dimasukkan kedalam kulit, bibir, dahi, dsb disertai mantra agar tampak menjadi cantik, menarik, manis, dsb*
63. Meramal melalui telapak tangan
64. Percaya bila telapak tangan gatal akan mendapat rejeki
65. Ziarah ke kuburan supaya orang mati diselamatkan dan orang yang mengunjungi mendapat berkat
- 66.
67. Percaya takhyul bahwa tempat beras tidak boleh kosong
68. Ikut dalam aliran Saksi Yehova, Mormon, Zaman Baru (*New Age*)

Bab 8. Pemulihan dari Luka-Luka Batin

[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

“Waktuku bersama Jean sangat mendatangkan semangat, memperluas wawasan, dan sangat menolongku. Kami berdoa melalui *Skype*. Kami mendoakan pikiran-pikiran dan pola-pola dosa, sesuai yang dimunculkan Allah di dalam pikiranku. Di banyak peristiwa, Tuhan mengungkapkan bagaimana si jahat telah bekerja untuk membangun dusta/kebohongan yang rupanya saya yakini sebagai kebenaran. Saya merasa inilah akar penyebab mengapa saya merasa jauh dari Tuhan dan tidak layak untuk melayani-Nya dalam cara-cara yang bermakna. Contohnya adalah saya melihat gambaran Iblis yang sedang menuduhku dan melemparkan pakaian kotor kepadaku. Kemudian Tuhan menegurnya. Setelah itu, Tuhan mengingatkanku tentang berbagai kebenaran mengenai statusku sebagai anak di dalam Dia dan mengapa saya ada dalam keadaan bersih.

Saya merasa gambaran ini dikukuhkan sebagai gambaran yang berasal dari Tuhan, ketika seorang saudara menunjukkan kepadaku (tanpa mengetahui apa yang sudah saya alami) salah satu bagian Firman Tuhan dari Zakaria 3:1-5 mengenai pakaian yang bersih dan baru yang dikenakan pada imam besar Yosua. Di masa lalu saya dapat menjelaskan alasan-alasan teologis mengapa saya bersih di hadapan Tuhan dan bagaimana saya merupakan ciptaan baru di dalam Dia. Tetapi selalu ada satu sudut kecil di hatiku yang memegang

suatu dusta bahwa saya tidak akan pernah cukup bersih, tidak pernah cukup pantas, dan selalu dibebani oleh dosa.

Apa yang kami doakan selalu menunjukkan hasil yang positif. Dalam beberapa kasus ada hasil yang sifatnya segera, namun ada juga yang lebih lambat. Perubahan paling drastis yang saya rasakan adalah dimerdekakan dari depresi mencekam yang saya alami baru-baru ini. Sesuatu yang belum pernah saya alami sebelumnya di dalam hidupku. Setelah mendoakannya dalam pertemuan *Skype* pertama, depresi itu lenyap begitu saja! Sekarang, sudah tiga bulan sejak kejadian itu dan saya merasa tidak pernah mengalami masa depresi tersebut!

Dalam beberapa cara lain yang lebih halus, saya melihat cara Tuhan memandang saya dalam beberapa situasi terburuk yang terjadi di dalam hidupku. Dia selalu ada dan akan selalu ada di sana! Hal ini membawa wawasan baru dan segar tentang bagaimana Allah berkarya untuk kebaikanmu dan untuk kemuliaan-Nya dalam hidupku. Lagu “Hanya Dalam Kristus/*In Christ Alone*” terus muncul di pikiranku, khususnya penggalan lirik yang berbunyi “Tidak ada kekuatan neraka, tidak ada rancangan jahat manusia yang dapat merampas saya dari tangan-Nya.” Sekali lagi, hal ini terasa lucu karena saya selalu bisa menjelaskan dengan cepat tentang bagaimana Tuhan itu super terlibat dalam kehidupan kita dan memiliki keinginan untuk mengasihani kita, tetapi saya tidak sepenuhnya bisa menerima cinta kasih yang dari Bapa.

Secara keseluruhan, waktu-waktu ini sangat bermanfaat dan menyegarkan hubungan saya dengan Tuhan dalam cara-cara yang belum saya alami sebelumnya. Saya tidak mengatakan bahwa doa pemulihan adalah sebuah kotak ajaib yang dapat menyelesaikan semua masalah Anda dalam sekejap. Sebagian besar dari apa yang kami

bicarakan itu telah Tuhan sampaikan kepadaku selama berhari-hari sebelumnya, tetapi pada waktu yang tepat Tuhan menyampaikan kebenaran-Nya sepenuhnya selama Doa Keutuhan. Sekarang saya telah mulai mengikuti konseling dari seorang konselor profesional dan berpikir kali ini konseling akan sangat bermanfaat karena saya telah menyingkirkan banyak cara pikir yang lama dan mulai menggunakan cara-cara pikir yang baru.

Baru-baru ini saya membaca sebuah buku karya A.W Tozer yang berjudul Pengetahuan Tentang Yang Kudus/*The Knowledge of the Holy*. Di salah satu bab, ia menggambarkan sifat-sifat Allah lebih dari sekadar beberapa sifat yang tampak menjadi fokus bahasan para teolog. Pembahasannya lebih kepada sifat yang tak terbatas, yang dapat membuat seseorang menggunakan seluruh kekekalan untuk menjelajahi dan menikmatinya. Saya yakin bahwa kunci untuk bergerak maju dari titik ini adalah dengan menikmati Tuhan dalam semua yang layak bagi-Nya. Memanjakan diri dalam keindahan dan kemurnian Tuhan adalah sesuatu yang tidak akan pernah usang dan Dia tidak akan pernah meninggalkanku sendirian. Semua ini dimungkinkan melalui kebenaran mencerahkan tentang siapa saya di dalam Dia dan melalui pengetahuan tentang kasih-Nya bagi saya. Saya sungguh diberkati! ” ~D

Luka-luka batin dapat didasarkan pada keyakinan-keyakinan dusta, pada kebenaran, atau pada campuran keduanya. Rasa sakit dari sebuah luka batin cenderung dipicu oleh apa pun yang sedikit mirip dengan situasi di mana luka itu awalnya diperoleh (akar). Pemicu seperti ini membawa peluang munculnya pertumbuhan dan pemulihan. Tindakan seseorang untuk menerima pandangan Allah di akar tersebut tidak mengubah apa yang terjadi di dalam ingatan atau pola, tetapi dapat secara dramatis mengubah perasaan dan cara orang berpikir tentang apa yang terjadi, dan juga mengubah

bagaimana pilihan mereka untuk menanggapi situasi serupa di masa depan.

Kadang-kadang orang yang didoakan mengalami pelecehan atau trauma, atau perasaan-perasaan yang terkait dengan ingatan tertentu terasa sangat negatif. Dalam kasus-kasus seperti itu, kami menyarankan agar mereka mendoakan masalah-masalah itu dengan seorang pengikut Yesus yang sudah matang.¹⁹ Selanjutnya, mereka mungkin ingin memproses ingatan lainnya yang lebih kurang menyakitkan dengan mendoakannya sendiri.

1. **Luka-luka Batin Berdasarkan Keyakinan-Keyakinan Dusta/Keliru**²⁰

*Karena kita sekarang mempunyai Imam Besar Agung,
yang telah melintasi semua langit,
yaitu Yesus, Anak Allah,
baiklah kita teguh berpegang pada pengakuan iman kita.
Sebab Imam Besar yang kita punya, bukanlah imam besar yang
tidak dapat turut merasakan kelemahan-kelemahan kita,
sebaliknya sama dengan kita,
Ia telah dicobai, hanya tidak berbuat dosa.
Sebab itu marilah kita dengan penuh keberanian menghampiri
takhta kasih karunia, supaya kita menerima rahmat
dan menemukan kasih karunia untuk mendapat pertolongan kita
pada waktunya.
~Ibrani 4: 14-16*

Joni, pemimpin sebuah tim pelayanan, terus-menerus menyimpan ketakutan bahwa dia akan gagal dan tidak ada apapun yang bisa dilakukannya dengan cukup baik. Ketika saya berdoa bersama Joni

¹⁹Jika Anda berdoa dengan seseorang dan masalah ini muncul, mungkin yang terbaik adalah merujuk orang tersebut kepada seseorang yang lebih berpengalaman dalam membantu orang berdoa mengenai jenis masalah ini. Sebelum memulai sesi Doa Keutuhan, ingatlah untuk menjelaskan bahwa Anda bukanlah konselor yang bersertifikat.

²⁰Diadaptasi dengan seijin *A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing*, hlm. 45-50, 143-149. Konsep serupa juga bisa ditemukan di "*Beyond Tolerable Recovery*" oleh Ed M. Smith.

menggunakan Doa Keutuhan, Tuhan mengingatkan dia bahwa ketika dia masih muda, ayahnya sering menyebutnya “idiot-bodoh”. Dalam ingatan akar yang diungkapkan Allah itu, Joni melihat dirinya diteriaki berkali-kali saat sedang menolong ayahnya mengecat teras belakang rumah. Dalam ingatan tersebut Joni merasa sangat malu. Kepercayaan palsu yang sangat kuat, yang berakar dalam ingatan tersebut adalah “Saya tidak pernah bisa melakukan sesuatu dengan benar.”

Berakarnya dusta ini di pikiran Joni tidak harus terjadi saat pertama kali dia disebut idiot-bodoh. Keyakinan merusak ini tertanam di dalam pikirannya saat pertama kali dia menerima informasi yang keliru/salah sebagai sebuah kenyataan. Akarnya berada pada *persetujuannya* dengan informasi yang keliru itu; bukan pada informasi itu sendiri.

Ketika berdoa untuk luka-luka batin yang berdasarkan keyakinan dusta/keliru, sangat penting untuk menemukan perasaan-perasaan dan keyakinan-keyakinan dusta dalam ingatan atau pola akar. Keyakinan dusta dalam ingatan ini berhubungan dengan emosi negatif yang pernah dialami. Mungkin ada lebih dari satu keyakinan dusta dalam sebuah ingatan, atau sebaliknya, bisa ada dua atau lebih ingatan akar yang terkait dengan sebuah emosi atau sebuah keyakinan dusta. Ketika muncul sebuah keyakinan dusta, maka keyakinan-keyakinan itu (di tingkat hati) akan terasa sebagai sesuatu yang sangat benar bagi orang yang didoakan.

Banyak keyakinan keliru yang bersifat keturunan/generasional. Jika seseorang mengalami ketakutan, amarah atau rasa malu yang tidak sehat, depresi, kepahitan, atau emosi negatif lainnya, mungkin ada keyakinan dusta yang terlibat. Keyakinan dusta yang umum ditemui antara lain: “Saya sama sekali tidak berguna,” “Saya tidak dapat diterima kecuali saya ...,” “Jika saya membuat kesalahan, saya tidak akan pernah dimaafkan,” “Saya harus membayar kesalahan-kesalahanku,” “Saya merasa sangat bodoh. Saya tidak bisa melakukan sesuatu dengan benar,” “Saya tidak berharga,” “Tidak ada harapan bagiku,” “Pendapatku tidak layak didengarkan,” “Tidak ada yang pernah mendengarkanku,” “Saya tidak akan pernah bisa melakukan ini,” “Tidak ada yang

mencintaiku,” “Saya terlalu... . Tidak ada yang akan pernah mengasihiku,” “Hidup ini tanpa harapan,” “Saya tidak akan pernah bisa berubah,” dan “Saya tidak akan dapat mempercayai siapapun.”

Setelah apa yang menjadi ingatan akar berhasil ditemukan, bersama dengan perasaan-perasaan dan keyakinan dusta yang terkandung di dalamnya, kami mengundang Tuhan untuk mengungkapkan kebenaran-Nya di dalam ingatan itu. Tuhan menunjukkan kepada Joni bahwa Dia ada bersamanya, di tempat terjadinya peristiwa itu – di teras belakang. Tuhan berdiri di antara Joni dan ayahnya. Tuhan menyerap kata-kata kasar tersebut dan membawa pergi rasa malu yang dialami Joni. Dia mengingatkan Joni bahwa Dia selalu bersamanya dan siap untuk membantunya. Tuhan membantu Joni memahami bahwa ayahnya tidak mampu membimbingnya dengan baik karena ayahnya pun bergumul dengan rasa malu. Joni kemudian bisa mengampuni ayahnya. Selama waktu doa dan sejak saat itu dan seterusnya, Joni dapat menerima lebih banyak kasih dari Bapa surgawinya. Dia merasa semakin aman dan semakin sabar terhadap dirinya sendiri, terhadap keluarganya dan orang-orang dalam tim pelayanannya.

Kunci

Mengenali

- Perasaan-perasaan
- Keyakinan-keyakinan dusta/keliru
- Ingatan (atau pola) akar

2. Perasaan Tidak Nyaman yang Berdasarkan Kebenaran

Tetapi sesungguhnya, penyakit kitalah yang ditanggungnya, dan kesengsaraan kita yang dipikulnya.

~Yesaya 53:4a

Dalam waktu kurang dari setahun, ada lima orang yang dikasihi Sarah yang meninggal dunia. Ketika saya bertemu dengannya, dia sedang bergumul dengan depresi. Bersama-sama, kami membawa kehilangan yang besar ini kepada Tuhan. Tuhan berbicara kepada menghibur hatinya, dan memberinya perasaan tuntas dalam hubungannya dengan seorang bibi yang baru saja meninggal. Dia

memiliki hubungan yang tegang dengan bibi yang meninggal ini. Dia juga membebaskannya dari beban emosi yang ditanggungnya demi saudara perempuannya, Maya, yang tunangannya terbunuh dalam kecelakaan. Wajahnya menjadi lebih cerah saat kami berdoa, dan dia kembali ke rumah dengan mengusung harapan baru.

Ada banyak emosi tidak menyenangkan yang berakar pada keyakinan dusta, namun emosi seperti ini juga bisa muncul dari campuran antara keyakinan dusta dan kebenaran. Atau bahkan bisa benar-benar didasarkan pada apa yang benar, misalnya kesedihan akibat kematian orang yang dicintai, rusaknya persahabatan, kesedihan atas masa kecil yang hilang,²¹ pengkhianatan, kepercayaan yang rusak, kekecewaan, dan penyesalan atas dosa.

Jika orang yang didoakan mengalami emosi tidak enak yang berdasarkan kebenaran, Tuhan ingin berjalan bersama mereka dan mengangkat dukacita serta kesedihan mereka.

Ketika berdoa bersama seseorang melalui berbagai perasaan tidak enak yang berdasarkan pada kebenaran, kami menemukan bahwa langkah-langkah berikut ini sungguh bermanfaat:

- Mengucap syukur kepada Allah karena
 - Yesus mengundang kita untuk menanggung beban itu bersama dengan-Nya dan menemukan kelegaan (Matius 11: 28-30).
 - Dia menanggung semua kesedihan dan kesengsaraan kita di kayu salib (Yesaya 53: 4a).
- Mintalah Tuhan membantu orang yang sedang didoakan untuk merasakan kembali sebanyak rasa sakit yang Dia ingin mereka rasakan sekarang, di hadirat-Nya. Mereka bisa merasakan sakit ini secara fisik maupun emosional. Ketika mereka terhubung dengan rasa sakit ini, mintalah kepada Tuhan untuk memikul beban ini dan membantu orang itu menyerahkan beban tersebut kepada-Nya.
- Ucapkan syukur atas apa yang sudah dilakukan-Nya.

²¹Sebagian orang merasakan hal ini karena situasi mereka di masa kecil, mereka kehilangan kesempatan untuk “menjadi sekedar seorang bocah.”

Allah mungkin tidak segera mengangkat semua emosi yang tidak menyenangkan tersebut dari ingatan. Bahkan jika sebagian kepedihan itu masih tinggal untuk beberapa saat lamanya, Dia menawarkan untuk memberikan kelegaan dan akan berjalan bersama kita dalam menempuh perjalanan tersebut.

Kunci

- Mohonlah supaya Tuhan mengangkat bebannya (Yesaya 53: 4).
- Serahkanlah beban itu kepada-Nya (1 Petrus 5: 7).

3. Kemarahan

Tetapi sekarang, buanglah semuanya ini, yaitu marah, geram, kejahatan, fitnah dan kata-kata kotor yang keluar dari mulutmu.

~Kolose 3:8

“Selama Doa Keutuhan, saya diingatkan tentang sebuah ingatan masa kecil ketika saya merasa marah kepada ayahku. Saya tidak ingin melepaskan amarahku itu karena saya merasa bahwa satu-satunya pilihan lainnya adalah saya akan merasa tidak berharga. Saya membawa ingatan tersebut kepada Tuhan, merasakan kemarahan itu bergejolak, dan menghubungkannya dengan keyakinan saya yang keliru bahwa satu-satunya pilihan saya di luar rasa marah itu adalah merasa tidak berharga. Kemudian saya meminta kepada Tuhan untuk mengungkapkan pandangan-Nya. Dengan segera saya mendengar suara pelan dan kecil yang mengatakan, 'Menurutku kamu sangat bernilai, Aku rela mati untukmu.' Cara pandang saya langsung berubah dan saya dengan cepat melepaskan amarahku dan memaafkan ayahku. Kedamaian yang saya peroleh saat itu masih tetap ada sampai hari ini dan kebenaran bahwa menurut Tuhan--Dia rela mati untuk saya—betapa berharganya saya, terus-menerus membentuk hidup saya. Bagi Tuhan segala kemuliaan!” ~A

Amarah adalah sebuah emosi sekunder.²² Di bawah amarah tersebut, seringkali ada emosi-emosi utama yaitu frustrasi, rasa takut, malu dan/atau perasaan terluka. Jika ada kemarahan yang tersimpan dalam ingatan seseorang maka kita meminta Tuhan untuk mengungkapkannya kepada orang yang didoakan, apa yang dia rasakan *tepat* sebelum dia marah, bahkan sekalipun pada waktu itu dia tidak menyadari hadirnya emosi-emosi ini. Hal lain yang mungkin membantu adalah saat kita meminta kepada Tuhan untuk mengungkapkan kepada orang yang didoakan apakah dia merasa (atau berpikir) bahwa ada alasan tertentu mengapa dia perlu mempertahankan kemarahan itu, kemudian berdoalah untuk membereskan masalah-masalah yang terkait.

Sebagian amarah berakar pada kebenaran. Meskipun demikian kita diberitahu untuk “Janganlah matahari terbenam, sebelum padam amarahmu (Efesus4:26b). Manusia tidak didesain untuk mengusung amarah dalam jangka waktu yang lama. Amarah itu merusak tubuh kita. Selain itu, “...amarah manusia tidak mengerjakan kebenaran di hadapan Allah” (Yakobus 1:20b,).

Sejalan dengan berdoa membereskan amarah dan persaan-perasaan tersembunyi yang mendasarinya, orang yang didoakan mungkin perlu membereskan beberapa masalah: menghakimi orang lain atau merasa dihakimi, ketidakmauan mengampuni, dan keinginan untuk membalas dendam.

Kunci

- Kemarahan bukanlah sebuah emosi akar.
- Berdoalah menyusuri emosi akar (yang mendasari) - seringkali berwujud frustrasi, takut, malu dan/atau terluka.

²²Kim Pratt, LCSW, Psychology Tools: “*What is Anger? A Secondary Emotion,*” diterbitkan 3 Februari, 2014, <https://healthypsych.com/psychology-tools-what-is-anger-a-secondary-emotion/>, diakses 14 Maret, 2017.

Bab 9. Mengganti Kutuk dengan Berkat²³

Terpujilah Allah dan Bapa Tuhan kita Yesus Kristus yang dalam Kristus telah mengaruniakan kepada kita segala berkat rohani di dalam sorga.

~Efesus 1:3

“Saya tidak tahu apa itu Doa Keutuhan dan saya tidak tahu apa yang akan terjadi, tetapi Jean sedang berkunjung. Setelah mendengar dia menyebutkan hal Doa Keutuhan itu kepada orang lain, saya mengundangnya untuk berdoa bersamaku. Kami mengobrol sebentar, lalu langsung berdoa. Saya menanti-nantikan apa yang akan dilakukan Tuhan. Jean menaikkan sebuah doa sederhana, lalu saya mencoba mendengarkan Tuhan, dan kemudian Jean bertanya apa yang saya lihat/dengar. Awalnya saya tidak begitu yakin, tetapi kami mengulangi prosesnya: berdoa, mendengarkan, lalu menyampaikan apa yang saya dengar.

Perlahan-lahan sebuah pola pun muncul – saya menangkap situasi-situasi yang lebih serius, saat saya telah gagal atau mengecewakan orang lain. Saya juga menemukan dusta Iblis yang mengatakan kepadaku bahwa “Saya adalah sebuah kegagalan.” Kemudian Tuhan menggantikan dusta itu dengan kebenarannya – Tuhan tahu masing-masing situasi di mana saya gagal. Tetapi Dia masih tetap mengasihi saya, mengadopsi saya sebagai anak-Nya, menutupi kegagalan saya dengan darah-Nya yang dicurahkan di kayu salib dan memberikan kepada saya kebenarannya yang sempurna. Dia membuat saya tidak bercela di hadapan-Nya.

²³ Diadaptasi dengan seijin dari *A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing*, hlm. 35-37.

Saya mengetahui semua kebenaran ini, tetapi saya tidak tahu bahwa saya harus mengkonfrontasi kegagalan-kegagalan masa lalu dan kebohongan Iblis secara khusus, atau mengizinkan Tuhan mengatakan kebenaran-Nya secara langsung kepada saya seperti itu. Karena saya tidak tahu apa yang akan terjadi (dan kegagalan saya tidak ada dalam rencana saya saat memulai doa itu) maka saya sedikit terkejut ketika kegagalan-kegagalanku dan kebohongan Iblis diungkapkan pada saat kami berdoa. Tetapi saya percaya bahwa Tuhan tahu apa yang perlu saya dengar dan hal-hal ini ada dalam rencana-Nya bagi saya hari itu. Ini adalah pengalaman yang sungguh memerdekakan dan saya terus berusaha untuk berjalan di dalam kebenaran dan kemerdekaan itu.”

~ P

Orang tua dan orang-orang penting lainnya dapat memiliki dampak yang sangat kuat pada anak – entahkah dampak baik atau buruk. Orang yang didoakan mungkin telah diberkati oleh orang tuanya pada periode-periode kunci dalam hidupnya, entahkah berkat ini diberikan secara resmi atau tidak resmi. Atau mungkin ada absen [tidak adanya] berkat pada beberapa periode kunci dalam kehidupannya, saat orang tuanya tidak meneguhkan atau bahkan mengutuk mereka melalui satu atau berbagai cara.²⁴

Berkah dapat bersifat umum atau spesifik, resmi atau tidak resmi. Suatu berkah umum, seperti “Saya percaya kamu akan membuat pilihan-pilihan yang baik,” adalah hal yang sangat memberdayakan. “Hidup dan mati dikuasai lidah, siapa suka menggemakannya, akan memakan buahnya” (Amsal 18: 21a). Orang-orang yang telah diberkati dengan cara ini jauh lebih mungkin memiliki keyakinan dalam membuat pilihan-pilihan di sepanjang hidup mereka. Bahkan setelah orang tua (atau pemberi pengaruh penting lainnya dalam kehidupan seseorang) meninggal dunia, dampak berkat tersebut masih terus berlanjut.

²⁴ Meskipun selalu ada kemungkinan kutukan secara okultisme, namun umumnya hal ini lebih menunjuk kepada kata-kata menyakitkan yang mempengaruhi identitas diri seorang anak.

Jika seseorang pernah mengalami ditelantarkan, atau menerima kata-kata atau tindakan menyakitkan, dia mungkin mulai menjalani hidupnya dengan mengusung serangkaian keyakinan merusak tentang dirinya sendiri. Jika orang yang didoakan adalah orang percaya di dalam Kristus dan telah merasa dikutuk (atau merasakan kurangnya berkah) pada titik-titik penting dalam hidupnya, maka Allah ingin membantu dia mengenali hal-hal tersebut dan menggantinya dengan berkat-Nya. Dia ingin pengikut-pengikut Yesus tahu siapa kita sebenarnya di dalam Dia.

Berbagai contoh

BERKAT (Kata-kata Kehidupan)

KUTUK (Kata-kata yang Mematikan/Menyakitkan)

Kamu berharga bagiku.

Kamu tidak berguna.

Aku bersyukur kamu anakku.

Lebih baik kamu tidak pernah lahir.

Kamu punya pemikiran yang bagus.

Kamu tidak akan pernah menjadi apa-apa.

Kamu pandai memecahkan masalah.

Kamu tidak akan pernah berhasil.

Kamu berhasil mengerjakannya dengan hebat.

Kamu tidak pernah melakukan Sesuatu dengan benar.

Ketika membantu orang percaya di dalam Kristus berdoa melalui hal-hal ini, kami mendapati bahwa langkah-langkah berikut bermanfaat:

- Mintalah kepada Allah untuk mengungkapkan kepada orang yang didoakan saat-saat penting dalam kehidupan ketika dia merasa diberkati oleh orang tua atau anggota keluarga lainnya yang penting bagi dia. Kemudian mintalah Allah membantu dia menerima berkat-berkat ini dalam nama Yesus.

- Mintalah kepada Allah untuk mengungkapkan kepada orang yang didoakan saat-saat penting dalam kehidupan ketika dia merasa dikutuk atau kurang diberkati oleh orang tua atau anggota keluarga lainnya yang penting bagi dia. Kemudian mintalah Allah mengganti kutuk atau kekurangan tersebut dengan berkat. Jika orang yang didoakan berkesulitan mendengar Allah mengucapkan berkat-berkat ke dalam tempat-tempat ini, minta Allah menunjukkan sebabnya. Bekerjalah menggarap masalah apa pun yang muncul, misalnya—hal [mengampuni dan menerima orang tua](#), menyerahkan [amarah](#) apa pun yang dia miliki terhadap orang tuanya, [mengampuni dan menerima diri sendiri](#), [meruntuhkan benteng-benteng internal](#), dan [pemulihan dari luka-luka batin](#).
- Dorong dia untuk menaikkan doa berkat bagi orang tuanya, dan bagi anak-anaknya juga, jika dia memiliki anak.
- Unsur-unsur setani mungkin selama ini telah menjadikan kutuk tersebut sebagai pijakan. Kutuk itu sekarang telah diganti dengan berkat. Oleh sebab itu, perintahkan mereka, dalam nama Yesus, untuk pergi sekarang juga ke mana Yesus mengirim mereka, dan tidak pernah kembali lagi. Mintalah kepada Tuhan untuk mengatur agar orang yang didoakan dan keturunannya terbebas dari efek negatif akibat kurangnya berkat ini. Mintalah kepada Tuhan Yesus untuk mengisi tempat-tempat di dalam hati orang yang didoakan, yang telah dikosongkan dari kutuk-kutuk tersebut dan memenuhinya dengan kehadiran-Nya.

Kunci

- Menerima berkat.
- Mengganti kutuk dengan berkat.
- Menaikkan doa berkat.

Bab 10. Memahami Karakter Allah

*Dan meminta kepada Allah Tuhan kita Yesus Kristus,
yaitu Bapa yang mulia itu,
supaya Ia memberikan kepadamu Roh hikmat dan wahyu
untuk mengenal Dia dengan benar.*

*Dan supaya Ia menjadikan mata hatimu terang,
agar kamu mengerti pengharapan apakah
yang terkandung dalam panggilan-Nya:
betapa kayanya kemuliaan bagian yang ditentukan-Nya
bagi orang-orang kudus,
dan betapa hebat kuasa-Nya bagi kita yang percaya,
sesuai dengan kekuatan kuasa-Nya,
yang dikerjakan-Nya di dalam Kristus
dengan membangkitkan Dia dari antara orang mati
dan mendudukan Dia di sebelah kanan-Nya di sorga,
jauh lebih tinggi dari segala pemerintah dan penguasa dan
kekuasaan dan kerajaan dan tiap-tiap nama yang dapat disebut,
bukan hanya di dunia ini saja,
melainkan juga di dunia yang akan datang.*

~Efesus 1:17-21

Ayah Alex sering meledakkan kemarahan kepadanya. Seringkali tanpa alasan yang jelas. Meskipun sudah dewasa, Alex takut memiliki hubungan akrab dengan Tuhan. Dia memandang Tuhan bagai sebuah tinju kemarahan yang melayang dari langit, yang menunggu untuk menghajarnya jika dia melakukan kesalahan. Selain itu, Alex juga tidak yakin hal-hal apa saja yang termasuk dalam kata “salah.” Dia tahu bahwa kata itu mencakup dosa seperti pembunuhan dan perzinahan. Tetapi dia sering bergumul saat harus membuat keputusan, bahkan keputusan tentang pakaian mana yang harus dikenakannya. Dia takut membuat pilihan yang salah dan Tuhan akan marah padanya. Tetapi dia juga tidak tahu pilihan yang benar itu yang seperti apa. Dia merasa tidak aman dan bingung. Dia ingin mengalami kasih Tuhan, tetapi dia takut untuk terlalu dekat dengan-Nya.

Anak-anak sering belajar memandang Tuhan dengan cara yang terkait langsung dengan bagaimana orang tua mereka (atau orang penting lainnya dalam kehidupan mereka) berinteraksi dengan mereka. Korelasi ini bersifat paling kuat terhadap orang tua yang lebih dominan dalam hubungan perkawinan (orang yang merupakan rujukan konkret dari “Tuhan” yang dilihat anak dalam sistem keluarga). Misalnya, jika orang tua memperlakukan anaknya dengan kejam, maka anak-anak itu akan belajar memandang Tuhan sebagai yang kejam. Jika orang tua mereka yang lebih dominan berperilaku tidak konsisten, maka mereka harus berjuang untuk bisa percaya bahwa Tuhan itu konsisten.

Pandangan seseorang yang keliru tentang Tuhan dapat diubah. Langkah pertama yang penting bagi dia adalah menyadari bagaimana sebenarnya dia memandang Tuhan, dan bagaimana pandangannya itu kemungkinan dibentuk oleh orang tuanya.

Melakukan hal-hal berikut ini dapat membantu seseorang memahami bagaimana sebenarnya pandangannya tentang Tuhan:

- Buat daftar tiga hingga lima kata sifat yang menggambarkan interaksi ayah Anda dengan Anda ketika Anda masih kecil (misalnya, berbelas kasih, pengertian, tidak terasa akrab, dingin, kasar, kejam, baik, lembut, meremehkan).
- Buat daftar tiga sampai lima kata sifat yang menggambarkan interaksi ibu Anda dengan Anda ketika Anda masih kecil.
- Buat daftar tiga sampai lima kata sifat yang menggambarkan bagaimana Anda memandang Tuhan berdasarkan pengalaman Anda (tidak secara logis, tetapi murni pada tingkat perasaan).
- Perhatikan jika ada, apakah korelasi antara bagaimana Anda melihat interaksi ayah dan/atau ibu dengan Anda--dengan bagaimana Anda memandang Allah dalam pengalaman hidup sehari-hari?
 - Sampai sejauh mana Alkitab meneguhkan konsep Anda tentang Tuhan berdasarkan pengalaman Anda itu?
 - Sejauh mana pandangan yang berdasarkan pengalaman Anda itu berbeda dari ajaran Alkitab?
 - Apa yang dinyatakan oleh tanggapan-tanggapan Anda tentang seberapa akuratnya konsep Anda tentang Tuhan ini?

- Jika ada cara-cara Anda dalam memandang Allah yang berbeda dari bagaimana Kitab Suci menggambarkan Dia, apakah Anda ingin meminta Tuhan untuk mengubah pandangan berdasarkan pengalaman Anda itu sehingga Anda dapat lebih sepenuhnya “melihat Dia” sebagaimana adanya Dia? Jika demikian, mintalah kepada Tuhan untuk melakukan hal tersebut dan untuk membantu Anda mengatasi masalah-masalah yang terkait.

Seseorang mungkin juga mengalami rintangan-rintangan lain untuk memandang Tuhan sebagaimana adanya. Hal-hal ini akan banyak dijelaskan pada pembahasan [Bertumbuh dalam Mendengarkan Suara Allah](#).

Ketika berdoa dengan seseorang tentang memahami karakter Tuhan, kami mendapati bahwa langkah-langkah berikut bermanfaat:

- Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan, kepada orang yang didoakan, jika ada sifat-sifat karakter-Nya yang ingin ditekankan-Nya selama waktu doa.
- Jika dia ingin melihat lebih jelas siapa sejatinya Allah dan bagaimana Dia berinteraksi dengan anak-anak-Nya, doronglah orang tersebut untuk menyampaikan hal ini kepada Tuhan dan mintalah pertolongan-Nya.
- Mintalah kepada Allah untuk mengungkapkan kepadanya, dalam cara apa saja orang tuanya (atau orang penting lainnya dalam kehidupannya) telah mencerminkan, atau tidak mencerminkan, karakter sejati Allah.
- Mintalah kepada Tuhan untuk membantu dia *memisahkan* pemahaman-pemahaman mengenai karakter orang tuanya (atau orang penting lainnya) dan bagaimana orang-orang ini berinteraksi dengan mereka masing-masing -- *dari* siapa sejatinya Allah dan bagaimana Dia berinteraksi dengan anak-anak-Nya. Untuk membantu melakukan hal ini:
 - Mintalah kepada Tuhan untuk menunjukkan hadirnya orang lain dalam hidupnya yang, sampai batas tertentu telah memberikan teladan sifat-sifat karakter Allah yang sejati ini.
 - Mintalah Tuhan untuk menunjukkan kepadanya orang yang mana yang lebih menyerupai karakter sejati-Nya.

- Mintalah kepada Tuhan untuk menunjukkan lebih lagi kepadanya mengenai betapa karakter-Nya mencerminkan sifat-sifat yang sejati ini.
- Bekerjalah membereskan setiap masalah yang muncul, termasuk kemerdekaan dari belenggu keturunan, mengampuni orang tua sendiri dan mencari pemulihan dari luka batin.
- Mintalah kepada Tuhan untuk membantu dia bertumbuh dalam menjalin hubungan dengan-Nya sebagaimana Dia adanya, termasuk berkomunikasi dengan-Nya seperti yang Dia maksudkan.
- Mintalah kepada Allah untuk mengungkapkan kepadanya setiap rintangan lainnya yang membuat dia tidak dapat melihat Allah sebagaimana Dia ada. Garaplah masalah apa pun yang muncul.
- Mintalah kepada Allah untuk mengingatkan dia tentang bagaimana sebuah karakter Allah telah ditekankan selama waktu doa tersebut.
- Doronglah dia untuk mencari ayat-ayat terkait, menghafalkannya, dan merenungkannya.

Kunci

- Mengenali kesalahpahaman tentang karakter Allah.
- Pisahkan siapa sejatinya Allah dari sosok panutan-panutan yang tidak sehat.

Bab 11. Berdoa Menangani Trauma

*Aku telah mencari TUHAN, lalu Ia menjawab aku,
dan melepaskan aku dari segala kegentaranku.
Tunjukkanlah pandanganmu kepada-Nya,
maka mukamu akan berseri-seri,
dan tidak akan malu tersipu-sipu.
Orang yang tertindas ini berseru, dan TUHAN mendengar;
Ia menyelamatkan dia dari segala kesesakannya.
Malaikat TUHAN berkemah di sekeliling
orang-orang yang takut akan Dia,
lalu meluputkan mereka.
Kecaplah dan lihatlah, betapa baiknya TUHAN itu!
Berbahagialah orang yang berlandung pada-Nya!
~Mazmur 34:5-9*

“Saya pertama kali mengenal Doa Keutuhan sekitar sepuluh tahun yang lalu. Pelayanan doa ini ditandai dengan meminta Roh Kudus untuk datang dan melayani asal-usul/sumber luka batin yang kita alami, membawa terang dan penyembuhan ke bagian-bagian diri kita yang membutuhkannya.

Tidak lama setelah itu saya mendapat kesempatan untuk menggunakan Doa Keutuhan. Tom, salah satu pemimpin gereja kami, bekerja bersama seorang wanita muda bernama Alice di Walmart [semacam Hero Supermarket]. Setiap malam, Alice bermimpi buruk tentang kakaknya, Steven. Steven tersengat aliran listrik sewaktu melangkah keluar dari mobilnya. Mobilnya menabrak tiang listrik dan kabel-kabel yang bermuatan listrik itu jatuh tepat di atas mobilnya. Alice dan ibunya diminta untuk mengenali tubuh Steven yang hangus. Setiap kali Alice memikirkan kakaknya, dia ingat mayatnya yang terbakar mengerikan itu. Inilah yang menyebabkan dia terus bermimpi buruk.

Teman saya, Tom, bertanya kepada saya, “Menurutmu, bisakah Anda membantunya?” Saya tahu saya tidak bisa berbuat apa-apa, tetapi saya yakin bahwa Roh Kudus

dapat membantunya, melalui Doa Keutuhan. Saya pun bertemu Alice dan bertanya apakah dia ingin berdoa bersama dengan istri saya dan saya. Ketika kami bertemu, dia memberi tahu kami tentang mimpi buruknya.

Saya menjelaskan pola Doa Keutuhan kepadanya dan bertanya apakah dia mau kami berdoa untuknya dengan cara ini. Saya memberi tahu dia bahwa kami akan mengundang Roh Kudus ke dalam luka yang menjadi asal/sumbernya dan meminta-Nya untuk mengungkapkan apa yang sedang Tuhan lakukan di dalam peristiwa terjadinya luka asal itu. Hal yang belum bisa dilihat oleh Alice karena trauma yang dialaminya itu.

Kami berdoa selama 20-25 menit. Di satu titik saya bertanya kepada Alice, 'Apa yang sedang dilakukan oleh Roh Kudus? Apakah Anda melihat atau mendengar sesuatu?' Untuk sementara hanya ada keheningan dan kemudian dia mulai tertawa. Dia tertawa dan tersenyum. Saya tahu Roh Kudus sedang melakukan sesuatu, tetapi saya tidak dapat membayangkan apakah itu. Jadi saya bertanya kepadanya, 'Apa yang Anda dengar atau lihat?' Dia berkata, 'Saya baru saja melihat wajah saudaraku dan saya mendengar suaranya. Dia memanggilku dan berkata, 'Bucky, mengapa kamu berbeban berat?' (Dia menjelaskan kepada kami bahwa Bucky adalah panggilan sayang Steven untuknya.) Wajah yang dilihatnya itu benar-benar tidak terluka sama sekali, dan dia (Steven) mengatakan bahwa dia baik-baik saja dan bahwa Bucky juga akan baik-baik saja. Alice meninggalkan pertemuan kami dengan sukacita di dalam hatinya.

Suatu hari, sekitar tiga bulan kemudian, Alice meminta Tom untuk memberi tahu saya bahwa dia tidak pernah bermimpi buruk satu kalipun sejak kami berdoa untuk trauma itu. Roh Kudus telah begitu melayani dia dengan

kuasa-Nya sehingga dia tidak lagi dipengaruhi oleh trauma peristiwa itu.” ~S

Stepanus adalah manajer di suatu pabrik berukuran kecil ketika sebuah ledakan terjadi di pabrik itu. Ledakan itu demikian hebatnya sehingga sebuah mesin berukuran besar terlontar ke udara menembus atap pabrik. Tidak ada yang terluka, tetapi sejak peristiwa itu Stepanus menjadi tidak dapat berfungsi dengan baik dalam kehidupan sehari-harinya, dan berulang kali mengalami mimpi buruk tentang peristiwa itu. Setiap kali mendengar suara keras, dia juga menjadi diam tak bergerak, ketakutan.

Ketika Stepanus berdoa bersama Sabda, dia menerima damai Tuhan di setiap kejadian dalam trauma tersebut. Ketika Sabda bertanya apakah Stepanus kuatir tentang masa depan, dia pun menceritakan ketakutannya terhadap suara yang muncul tiba-tiba dan keras. Sabda meminta Tuhan untuk membantu Stepanus mengingat apa yang telah Dia katakan kepadanya dalam adegan trauma terjadinya ledakan itu. Setelah Stepanus terhubung dengan kebenaran ini, Sabda meminta Tuhan menunjukkan kepada Stepanus di mana Tuhan berada pada saat itu, dan di mana Dia akan berada di masa depan. Kemudian Sabda meminta Tuhan mengungkapkan kepada Stepanus apakah ada alasan untuk tetap takut, jika suatu suara keras mendadak terjadi lagi di masa depan.

Yesus berbicara kepada Stepanus dan menunjukkan bahwa dia tidak perlu takut, jika suatu suara keras terdengar. Dia memberi tahu Stepanus bahwa Dia akan ada di sana bersamanya, dan bahwa Dia memegang kendali dan dapat dipercaya. Dia mengingatkan Stepanus bahwa Dia ada di sana saat terjadi ledakan di pabrik dan tidak ada orang yang terluka.

Setelah sesi doa tersebut, Stepanus dibebaskan dari ketakutan yang melumpuhkannya dan tidak lagi menderita gangguan stres pascatrauma.²⁵

²⁵Gangguan stres pascatrauma/*Post-traumatic stress disorder* (PTSD) adalah gangguan kecemasan yang disebabkan oleh peristiwa yang sangat menegangkan, menakutkan atau menyedihkan. Seorang penderita PTSD sering menghidupi kembali peristiwa traumatis melalui mimpi buruk dan kilas balik, dan mungkin

Trauma adalah “guncangan perasaan/emosional yang parah, yang memiliki efek mendalam dan sering memengaruhi kepribadian secara berkelanjutan”²⁶ Contohnya termasuk bencana alam, kekerasan, kecelakaan serius, dan pelecehan. Orang-orang menanggapi trauma dengan cara yang berbeda. Reaksi normal terhadap trauma mencakup adanya perasaan terguncang, kecemasan, penyangkalan, rasa bersalah, kemarahan, malu dan kesedihan. Jika trauma mirip dengan luka-luka perasaan yang belum terselesaikan dari masa lalu, maka luka lama itu bisa kembali terpicu. Situasi serupa di masa kini dapat memicu trauma masa lalu yang belum terselesaikan. Orang-orang yang mengalami trauma juga bisa menderita gangguan stres pascatrauma.

Pengalaman traumatis sering kali mencakup sederetan kejadian. Dalam contoh di atas, Stepanus pertama kali merasa tidak aman ketika dia mendengar ledakan itu. Dia melihat lubang di atap, kemudian menyaksikan bongkahan besar sebuah mesin terlempar ke udara, melayang ke arah daerah padat penduduk. Guncangan itu tertanam dalam-dalam ketika dia menyadari berapa banyak orang yang bisa terluka karenanya.

Tujuan dalam berdoa menangani trauma mencakup

- Menerima kebenaran dan kedamaian Tuhan untuk setiap peristiwa dalam trauma tersebut.
- Mengetahui bagaimana hal ini berlaku di masa depan
- Menyerahkan beban trauma tersebut kepada Tuhan
- Dibebaskan dari segala kejahatan yang terhubung dengan trauma.

mengalami perasaan terisolasi, lekas marah dan rasa bersalah. Mereka mungkin juga memiliki gangguan tidur, seperti insomnia, dan sulit berkonsentrasi. Gejala-gejala ini seringkali berat dan cukup persisten jika dampaknya signifikan pada kehidupan sehari-hari seseorang. ”NCH Choices, <http://www.nhs.uk/conditions/post-traumatic-stress-disorder/pages/introduction.aspx>, di akses Maret 14, 2017.

²⁶ Definisi dari Funk & Wagnalls Standard College Dictionary, Hak Cipta © 1977 oleh Harper & Row, Publishers, Inc.

Ketika mendoakan pemberesan trauma, kami mendapati bahwa langkah-langkah berikut sungguh bermanfaat:

- Berdoalah secara urut menggarap setiap peristiwa dalam trauma yang belum terasa damai, dan mohonlah kepada Tuhan untuk:
 - Menemukan pikiran dan perasaan dalam peristiwa tersebut.
 - Membantu orang yang didoakan untuk berpikir dan merasa sebanyak yang Tuhan inginkan, tentang apa yang mereka rasakan dan pikirkan saat berlangsungnya peristiwa itu.
 - Menemukan kapan pertamakalinya dia berpikir atau merasa seperti itu. (Ini mungkin ingatan yang mewadahi traumanya.)
- Bantulah orang tersebut untuk berpikir dan merasakan sebanyak yang Tuhan inginkan mengenai apa yang mereka pikirkan dan rasakan dalam ingatan atau pola akar tersebut.
- Menyatakan kebenaran-Nya dalam ingatan atau pola akar itu.
- Teruslah bekerja menggarapmasing-masing ingatan akar sampai semuanya terasa damai. Kemudian:
 - Jika ingatan akar terjadi sebelum peristiwa traumatis yang saat ini sedang didoakan, undanglah Tuhan untuk mengungkapkan kebenaran-Nya dalam peristiwa trauma yang terkait.²⁷
 - Mintalah kepada Tuhan untuk mengungkapkan bagaimana kebenaran-Nya berlaku untuk masa depan.
- Lanjutkan sampai setiap peristiwa di dalam trauma itu terasa damai.
- Mintalah kepada Tuhan untuk membawa kepada pikiran orang yang didoakan, siapa pun yang belum mereka ampuni, segala perasaan kehilangan, kemarahan, atau ketakutan yang tersisa terkait trauma tersebut, dan/atau masalah lain yang harus dibereskan. Berdoalah untuk memproses hal ini.

²⁷ Jika orang tersebut telah mengalami banyak trauma selama hidupnya, mungkin akan membantu jika kita berdoa meminta Tuhan mengangkat semua gabungan beban trauma tersebut. Selain itu juga untuk mengikat dan mengusir roh jahat yang terhubung dengan semua gabungan trauma itu. Kemudian mintalah kepada Tuhan untuk membawa trauma kunci ke pikiran orang tersebut, dimulai dari trauma yang paling awal. Saat Dia melakukannya, berdoalah untuk masing-masing trauma tersebut seperti yang dijelaskan dalam bab ini. Lanjutkan sampai orang yang didoakan itu merasa bahwa semuanya terasa damai. Ini mungkin akan memerlukan beberapa sesi doa.

- Mohonlah kepada Tuhan untuk menyatakan kepada orang yang didoakan, di mana Dia sekarang dan di mana Dia akan berada di masa depan.
- Mintalah kepada Tuhan untuk mengungkapkan, kepada orang yang didoakan, setiap kekhawatiran yang mereka miliki terkait masa depan (misalnya mendengar suara keras, disentuh dengan cara tertentu, melihat lampu mobil datang ke arah mereka, mimpi buruk). Jika ada kekhawatiran, minta Tuhan untuk menunjukkan kepada mereka di mana Dia akan berada jika itu terjadi, dan apakah mereka perlu merasa takut atau tidak. Bekerjalah menggarap masalah-masalah yang muncul, termasuk [mengembangkan batas-batas yang sehat](#).
- Ketika orang yang sedang didoakan masih merasakan ada beban trauma yang tersisa, mintalah kepada Tuhan untuk mengangkatnya dan untuk membantu mereka menyerahkan beban ini kepada-Nya (Yesaya 53: 4).
- Perintahkan di dalam nama Yesus, setiap unsur roh jahat yang menjadikan trauma tersebut sebagai pijakan untuk pergi ke mana Yesus mengirim mereka dan tidak pernah kembali lagi.
- Dorong orang yang didoakan itu untuk beristirahat dan berolahraga. Ingatkan mereka bahwa bekerja menangani trauma adalah sebuah proses. Sarankan agar mereka berbagi secara teratur dengan seseorang yang mampu mendengarkan dengan belas kasih dan karunia, dan bantulah mereka mencari sudut pandang Allah.

Kunci

- Garaplah setiap peristiwa dalam trauma.
- Mohonlah supaya Tuhan mengangkat beban trauma tersebut.
- Ikat dan usir roh jahat yang terhubung dengan trauma.

1. Kebenaran yang Dinyatakan dalam Sebuah Urutan Peristiwa Traumatis

Alam, seorang yang percaya pada Kristus, terlibat dalam sebuah kecelakaan mobil serius. Setelah itu, dia menderita kilas balik dan serangan kecemasan. Dalam sesi Doa Keutuhan, Tuhan mengungkapkan beberapa peristiwa dan keyakinan, baik yang benar maupun yang salah di sederetan ingatan-ingatan traumatisnya. Hal-hal itu disampaikan secara ringkas dalam bagan di bawah ini.

Setelah Tuhan membawa kebenaran-Nya untuk menyinari setiap keyakinan dusta dalam setiap peristiwa yang ada di rangkaian tersebut, Alam pun dimerdekakan. Dia bersyukur kepada Tuhan karena telah menyelamatkan hidupnya dan hidup temannya. Dia berdoa agar Tuhan dimuliakan melalui dia.

Peristiwa	Keyakinan (yang benar atau yang salah/dusta)	Kebenaran yang Dinyatakan oleh Tuhan
Awal menyadari bahayanya -----	“Saya dalam bahaya.” (benar) -----	Tuhan ada di sana. Ia menjaga Alam tetap aman. -----
Menyaksikan bis meluncur semakin dekat dan semakin dekat -----	“Tidak ada seorang pun yang dapat membantuku.” (salah) -----	Tuhan menolong dia. -----
Tabrakan antara bis dan mobil -----	“Saya pasti akan mati.” (salah) -----	Dia tidak mati. -----
Pelan-pelan sadar kembali -----	“Temanku meninggal.” (salah) “Saya ingin mati juga.” (keputusan yang perlu dibatalkan/harus ditinggalkan) -----	Temannya tidak meninggal. Alam meninggalkan keputusan ini. Sebaliknya dia memilih untuk ingin hidup. -----
Mempedulikan temannya yang terluka parah -----	“Saya satu-satunya yang bisa menolong temanku.” (salah) “Saya tidak akan pernah bisa merasa lega.” (salah)	Dalam jangka waktu yang sangat pendek, Alam adalah satu- satunya orang yang ada dan bisa menolong. Allah ada di sana dan juga menolong. Alam bisa merasa lega. Tuhan memegang kendali.

2. Penerapan untuk Kasus Pelecehan

*Roh Tuhan ada padaku, oleh sebab Ia telah mengurapi Aku,
untuk menyampaikan kabar baik kepada orang-orang miskin;
dan Ia telah mengutus Aku untuk memberitakan pembebasan
kepada orang-orang tawanan,
dan penglihatan bagi orang-orang buta,
untuk membebaskan orang-orang yang tertindas,
untuk memberitakan tahun rahmat Tuhan telah datang."
~Lukas 4:18-19*

“Andi dilecehkan secara seksual oleh seorang mahasiswa yang lebih tua ketika dia belajar di salah satu seminari di Indonesia. Dia berdoa membereskan trauma ini dengan salah satu mitra Doa Keutuhan Indonesia. Sekarang dia sudah dipulihkan, menikah dan melayani di antara kelompok suku yang terabaikan.” ~ L, Indonesia

“Saya sangat menghargai empat kali pertemuan saya dengan Ellen selama pelatihan kami. Saya merasa bahwa Tuhan benar-benar menggunakan waktu doa kami bersama untuk membantu membebaskan saya dari pemikiran yang salah, dan juga dari meyakini dan bertindak berdasarkan naskah pelecehan yang terjadi di masa lalu.

Kita begitu mudah percaya kepada dusta, dan Iblis menggunakan hal ini untuk membuat kita tidak bisa sepenuhnya menggunakan karunia dan talenta yang telah diberikan Tuhan kepada kita. Saya merasa dalam beberapa cara saya telah mengalami kebuntuan dan merasa sama sekali tidak bisa bergerak dan tidak tahu bagaimana caranya keluar dari semua itu.

Mempunyai seseorang yang menemani perjalanan saya dalam berdoa (saya suka menyebutnya sebagai pendampingan doa) dan mengundang Kristus untuk datang ke dalam ingatan adalah hal yang benar-benar memerdekakan. Saya tidak lagi frustrasi dengan pikiran

dan perasaan yang sama, yaitu mengalami kebuntuan dan tidak sadar. Saya merasa lebih merdeka daripada yang pernah saya rasakan sebelumnya dan saya bertumbuh dalam hubungan saya dengan Kristus.

Saya adalah ibu dari empat anak, istri seorang pemimpin tim, pelatih/pendamping untuk wanita-wanita dari luar negeri [*expat*] yang baru tiba di negara pelayanan, dan seorang pemimpin di negara saya. Saya membantu melatih para pemimpin gereja dalam strategi pemuridan. Saya telah melayani bersama keluarga saya selama 20 tahun di Peru. Hati saya penuh harapan sekiranya Tuhan dapat memakai saya ketika saya berdoa mendampingi wanita-wanita lain untuk menemukan kemerdekaan dari benteng-benteng yang ada dalam hidup mereka.

Saya belum pernah mengikuti pelatihan mengenai Doa Keutuhan, tetapi saya telah mengalaminya. Saya ingin sekali mendapat pelatihan Doa Keutuhan. Saya melihat bagaimana Tuhan telah menggunakannya dalam hidup saya untuk membawa pemulihan dan keutuhan.” ~W

Maria mengalami pelecehan di masa kecil dan yakin bahwa seharusnya dia jangan pernah dilahirkan. Dia terus-menerus merasa ditelantarkan. Hal ini membuatnya merasa tertolak dan kesepian. Di ingatan akar yang diungkapkan oleh Tuhan, dia merasa sangat malu dan terluka. Dia mengundang Tuhan untuk masuk ke dalam ingatan ini dan Tuhan mengangkat rasa malu dan kepedihannya. Tuhan juga mengungkapkan kebenaran-kebenaran berikut ini kepadanya: bahwa Dia merencanakan kelahiran Maria, Dia telah mengadopsi Maria sebagai anak-Nya, dan Dia melimpahkan anugerah dan kebaikan kepada Maria (Efesus 1).

Di ingatan akar, Maria juga merasa tidak aman, dan yakin bahwa jika dia sampai mengendorkan kewaspadaannya maka dia pasti akan dilecehkan lagi. Ketika Yesus mengatakan kebenaran kepadanya, dia pun menyadari bahwa sekarang ini dia tidak lagi hidup dalam situasi seperti itu. Dia juga menyadari bahwa Yesus *memang*

melindunginya, bahkan di tengah-tengah pelecehan, dan bahwa Dia akan selalu melindunginya. Dia terus berusaha mempelajari batas-batas yang sehat dan bertumbuh dalam keamanan di dalam Kristus.

Pelecehan/*abuse* ada banyak macamnya, termasuk pelecehan fisik, emosional, spiritual, dan seksual. Selain hal-hal lainnya, sebuah pelecehan tentu melibatkan trauma. Orang yang telah dilecehkan mungkin juga menderita PTSD [gangguan stres pascatrauma]. Menangani pelecehan dan efek-efek yang mengikutinya adalah sebuah proses.

Saat orang-orang berdoa untuk menangani pelecehan dan masalah-masalah yang terkait, mereka dapat mengalami langkah maju yang signifikan dalam perjalanan menuju keutuhan. Mengetahui bagaimana pandangan Tuhan dalam ingatan [traumatik](#) terkait, menyerahkan [beban-beban](#) mereka kepada-Nya, dan [mengampuni orang lain](#) dari hati dapat sangat membantu mereka yang telah mengalami pelecehan untuk menemukan kemerdekaan.

Mengalami pelecehan atau jenis trauma besar lainnya dapat secara drastis memengaruhi [pandangan seseorang tentang Tuhan](#). Salah satu bagian dari proses pemulihan adalah memisahkan antara karakter orang yang pernah melakukan pelecehan dengan karakter Tuhan. Seberapa dapat dipercayanya orang yang pernah melakukan pelecehan itu (dulunya atau sekarang ini) dibandingkan/dipisahkan dari betapa Tuhan adalah Pribadi yang dapat dipercaya (di masa lalu telah terbukti dapat dipercaya dan selalu akan dapat dipercaya di masa depan). Orang yang didoakan juga bisa [menemukan keamanan sejati](#) di dalam Kristus jika dia belajar tentang bagaimana penampakan dari sebuah hubungan yang aman, yang berdasarkan kepercayaan yang bisa dilihatnya dari orang-orang yang mempunyai hubungan yang sehat. Langkah-langkah penting lainnya dalam memulihkan diri dari pelecehan mencakup kerelaan untuk memberikan [pengampunan](#) dan [mengembangkan batas-batas yang sehat](#).

Ketika berdoa dengan seseorang yang telah mengalami pelecehan, biasanya dia sendiri harus menjadi yang mengundang Tuhan untuk berbicara ke dalam ingatan atau pola akar. Seringkali tindakan ini membawa terobosan yang tidak dialami ketika yang meminta Tuhan untuk berbicara ke dalam ingatan akar adalah orang yang mendoakan.

Kunci untuk Berdoa mengenai Penganiayaan/Pelecehan

- Orang yang didoakan mengundang Tuhan untuk berbicara kepada ingatan atau pola akar.

Bab 12. Berdukacita atas Berbagai Kehilangan dalam Hidup Ini

*Berbahagialah orang yang berdukacita,
karena mereka akan dihibur.*

~ Matius 5: 4

Toni dan Bianda sangat gembira saat menantikan kelahiran anak sulung mereka. Kemudian datanglah keguguran yang pertama, diikuti oleh yang berikutnya dan berikutnya lagi. Hubungan di antara keduanya menjadi penuh pergumulan karena mereka berdua berkabung atas kehilangan-kehilangan ini dengan cara yang berbeda dan pada waktu yang berbeda.

Bianda ingin terus berusaha mengandung dan melahirkan, tetapi dia bergumul melawan rasa takut dan bergulat dengan perasaan bahwa dia gagal sebagai seorang ibu. Dia sering mencoba tawar-menawar dengan Tuhan, memberi tahu Dia bahwa jika Tuhan memberikan seorang anak kepada mereka maka Bianda tidak akan pernah meragukan Tuhan lagi.

Ketika Bianda dan Toni mencoba berkomunikasi satu sama lain tentang rencana mereka untuk memulai sebuah keluarga, Bianda sering menangis bercucuran air mata. Karena tidak tahu bagaimana cara menghibur istrinya, Toni pun mulai menarik diri dan sibuk dengan dirinya sendiri. Dia bekerja berjam-jam untuk menjauhkan diri dari situasi, dan dari rasa sakit dan kemarahannya sendiri. Bianda merasa tertolak karena ketidakhadiran Toni ini, dan perasaan gagalnya pun semakin bertambah.

Ketika Bianda dan saya berdoa mengenai kegugurannya dengan menggunakan Doa Keutuhan, Tuhan pun membawa kedamaian dan penghiburan. Tuhan memberitahu Bianda bahwa dia bukan seorang ibu yang gagal, dan bahwa dia akan melahirkan anak tepat pada waktunya nanti. Toni juga mengalami kemerdekaan melalui Doa Keutuhan. Tuhan menanggung kesedihannya dan membantunya memproses kemarahannya. Pernikahan mereka membaik, dan

mereka terus berusaha memiliki anak. Memang ada beberapa peristiwa keguguran berikutnya tetapi akhirnya Tuhan memberkati mereka dengan dua anak yang sehat.

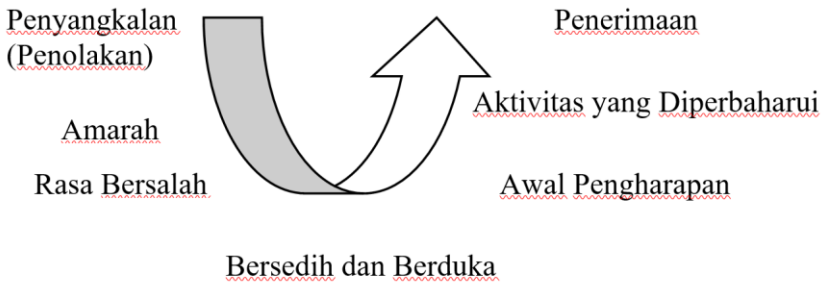
Seperti yang digambarkan di atas, orang-orang berkabung/berdukacita dengan cara yang berbeda-beda. Dukacita dapat menciptakan stres dalam sebuah hubungan. Doa keutuhan dan bertumbuh dalam komunikasi yang sehat dapat membantu meredakan ketegangan ini dan mendatangkan penghiburan.

Secara umum tahapan dukacita digambarkan dalam bagan di bawah ini²⁸, meskipun tidak selalu dialami tepat sesuai urutan yang digambarkan dan ada beberapa tahapan yang bisa saja dilewati. Orang yang berduka sering mengalami kesedihan mendalam, kemarahan, rasa bersalah, takut, kepedihan, kebingungan, kecemasan, putus asa, dan depresi. Mereka bisa juga terperangkap dalam emosi-emosi ini, atau dalam salah satu tahap dukacita yang ada di bagian awal.

²⁸ Tahapan-tahapan ini adalah sebuah variasi dari lima tahapan dukacita yang pertama kali dilontarkan oleh Elisabeth Kübler-Ross dalam bukunya pada tahun 1969, *On Death and Dying*.” Julie Axelrod, “The 5 Stages of Grief & Loss,” <https://psychcentral.com/lib/the-5-stages-of-loss-and-grief/>, diakses Maret 14, 2017.

Tahap-Tahap Dukacita

(Ini bisa merupakan siklus.)



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

Dalam proses berdukacita, awalnya kemarahan bisa ditujukan ke luar, kepada pihak lain. Hal ini juga sering mencakup kemarahan kepada Tuhan yang dipandang membiarkan terjadinya kehilangan ini. Kemarahan yang ditujukan keluar ini pada akhirnya akan menjadi kemarahan yang ditujukan ke dalam, yang juga mencakup rasa bersalah dan penyesalan. Rasa bersalah yang dialami bisa merupakan campuran antara rasa bersalah yang benar dan yang keliru.

Di dalam proses ini juga sering ada tawar-menawar yang biasanya terjadi di antara keadaan merasa bersalah, dan dukacita serta berkabung. “Tahap tawar-menawar ini bisa terjadi sebelum peristiwa kehilangan dan juga setelah kehilangan, sebagai upaya untuk bernegosiasi agar rasa sakitnya pergi. Tahap tawar-menawar ini ditandai dengan usaha untuk bernegosiasi dengan kekuatan yang lebih tinggi atau seseorang atau sesuatu yang menurut perasaan Anda, baik secara realistis atau tidak, memiliki kontrol atas situasi tersebut.”²⁹

²⁹ The Bargaining Stage of Grief, oleh Alexis Aiger, Terbaru: Nov 18, 2015, www.livestrong.com/article/143100-the-bargaining-stage-grief/, diakses Maret 14, 2017.

Dalam tahap dukacita dan berdukacita, rasa bersalah atau kemarahan yang tak terselesaikan atau malah ditekan pada umumnya akan membuat seseorang semakin depresi. Doa Keutuhan dapat membantu menyelesaikan masalah-masalah ini dan mendatangkan harapan. Ketika seseorang bergerak maju dalam proses berduka, mereka merasakan awal munculnya harapan, aktivitas baru, penerimaan dan sukacita.

Tahapan-tahapan ini bisa terus berputar/bersifat siklus. Berbagai ulang tahun, liburan, dan pengingat lainnya dapat memicu munculnya perasaan duka yang baru. Selain itu, dari waktu ke waktu, seseorang juga sering menjadi lebih menyadari/merasakan tentang apa dan berapa banyak yang telah hilang.

Doa Keutuhan membantu orang-orang terhubung dengan Tuhan pada saat mereka memproses dukacitanya dan bekerja menangani setiap bagian yang mengalami kebuntuan bersama-sama dengan Tuhan.

Berbagai Contoh dan Jenis-Jenis Kehilangan

- Harta kekayaan: *Pencurian, bencana alam, kehancuran*
- Relasional/hubungan: *Kematian orang yang dicintai, hubungan yang rusak, perceraian*
- Fungsional: *Kehilangan memori atau gagalnya fungsi fisik*
- Pandangan terhadap diri sendiri: *Rasa bersalah, malu, kehilangan harga diri*
- Peran: *Pindah pekerjaan, anak-anak tumbuh dewasa dan meninggalkan rumah, status sosial*
- Sistem: *Pengawas kerja/supervisoryang baru, perubahan etos organisasi, orang tua yang menikah kembali setelah kematian pasangannya*
- Ancaman: *Penyakit yang dapat menyebabkan kematian atau kecacatan, pembicaraan tentang perpisahan atau perceraian*
- Lain-lain: *Kehilangan reputasi, merasa kehilangan kontrol atau rasa aman, hancurnya sebuah cita-cita, hilangnya peran teladan, kehilangan-kehilangan tersembunyi (misalnya, kehilangan kebebasan karena orang yang dikasihi sakit atau cacat, kehilangan rasa memiliki setelah pindah, kehilangan rasa aman setelah terjadinya sebuah trauma, kehilangan*

kompetensi ketika memasuki pekerjaan baru, kehilangan akses ke rumah keluarga setelah rumah itu dijual, kehilangan hubungan setelah terjadinya konflik)

- Berbagai kehilangan yang bermakna ganda:
 - Absen secara fisik tetapi hadir secara psikologis: *Anggota keluarga yang tinggal di luar negeri, anak yang kuliah ke perguruan tinggi dan tinggal jauh dari rumah, pasangan yang bekerja di kota lain, pindah dan meninggalkan keluarga dan/atau teman dekat, anggota keluarga atau teman dekat yang pindah ke lokasi baru.*
 - Hadir secara fisik tetapi absen secara psikologis: *Orangtua yang kehilangan ingatan, pasangan yang mengalami stroke, kerabat yang memisahkan diri dan menjauh sebagai akibat dari depresi.*

Ketika membantu seseorang berdoa melewati dukacita dan kehilangan, cobalah untuk dengan tajam melihat seberapa banyak proses yang siap dihadapi oleh orang tersebut saat itu. Terkadang yang terbaik adalah hanya mendengarkan, dan meminta Tuhan mengangkat rasa sakit mereka dan berjalan bersama mereka. Di lain waktu, mereka mungkin ingin berdoa mengenai hal-hal di mana mereka merasa terperangkap/mengalami kebuntuan dalam proses berduka. Anda mungkin akan mendapati bahwa langkah-langkah berikut ini sangat menolong:

- Memberitahu mereka bahwa bekerja menangani kesedihan dan kehilangan adalah sebuah proses. Undang Tuhan untuk berjalan bersama mereka dalam proses tersebut.
- Mintalah kepada Tuhan untuk membantu mereka mengenali apa yang mereka rasakan³⁰ dan membawa perasaan ini kepada-Nya, beserta semua pertanyaan mereka.
- Jika mereka memiliki perasaan yang tidak terselesaikan, terutama kemarahan, rasa bersalah, ketakutan, atau depresi, berdoalah untuk membereskannya dengan menggunakan prinsip-prinsip Doa Keutuhan. Garaplah segala masalah lain yang muncul.
- Jika ada trauma yang terlibat dalam kehilangan tersebut, berdoalah untuk setiap bagian penting dari trauma itu.

³⁰Sebagai contoh Mazmur 55, 64, 69, 70.

- Jika orang yang didoakan mengalami depresi yang berkelanjutan, mintalah kepada Tuhan untuk menunjukkan kepada mereka mengapa hal itu terjadi. Berdoalah untuk setiap masalah yang kemudian diungkapkan oleh Tuhan.
- Mintalah kepada Tuhan untuk mengungkapkan apapun bentuk dari “kehilangan-kehilangan tersembunyi” dan bantulah orang tersebut agar bisa berdukacita dengan baik. Garaplah masalah yang berkaitan.
- Jika orang yang didoakan tidak menemukan adanya penyelesaian tuntas (misalnya menyangkut seseorang yang telah meninggal, perceraian yang disertai pertengkaran hebat atau hubungan yang dirusak secara sepihak)
 - Mintalah kepada Tuhan untuk membantu mereka mengenali pikiran-pikiran dan perasaan mereka mengenai tidak adanya penyelesaian ini.
 - Ikuti [proses dasar Doa Keutuhan](#) untuk terhubung dengan pikiran dan perasaan dalam ingatan kunci di mana orang tersebut tidak memperoleh penyelesaian, dan terimalah perspektif Allah, pertama dalam ingatan akar terkait (jika ada), kemudian dalam ingatan kunci di mana orang tersebut tidak mendapat penyelesaian.
 - Mintalah kepada Tuhan untuk memberikan penyelesaian kepada mereka.
- Ketika orang itu terhubung dengan sisa beban yang dia bawa terkait kehilangan ini, mintalah kepada Tuhan untuk mengangkat beban ini dan membantu dia menyerahkannya kepada-Nya (Yesaya 53: 4).
- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kepada orang yang didoakan jika dia sebenarnya sedang memikul beban penderitaan orang lain. Jika ya, mintalah kepada Tuhan untuk membantu orang itu merasakan hal tersebut sekarang, sebanyak yang Tuhan inginkan. Saat dia melakukannya, mintalah kepada Tuhan untuk menanggung beban tersebut dan membantu dia menyerahkan beban itu kepada-Nya.

Hubungan adalah bagian yang sangat penting pada saat kita sedang membereskan hal dukacita dan kehilangan. Selain menggunakan Doa Keutuhan, jika Anda sedang berusaha membantu seseorang untuk melewati dukacita dan rasa kehilangannya:

- Temanilah mereka. (Salah satu contohnya adalah dalam Ayub 2:13.)
- Tahan dorongan untuk “membantu” dengan memberikan nasihat atau menyatakan kebenaran.
- Dengarkan secara aktif. Perhatikan adanya isyarat-isyarat non-verbal (bahasa tubuh). Sampaikan kembali kepada dia apa yang Anda dengar dari dia. Dapatkan konfirmasi bahwa Anda memahami apa yang sebenarnya ingin dia sampaikan.
- Akui kesedihannya. Nyatakan bahwa tentunya sah jika dia seperti apa yang dia rasakan sekarang. Jangan berusaha menyingkirkan kesedihannya.
- Tunjukkan bahwa Anda peduli. Jadilah apa adanya.
- Berikan harapan dan penghiburan (2 Korintus 1: 4).
- Doronglah dia untuk menyerahkan perasaannya kepada “Allah sumber segala penghiburan” (2 Korintus 1: 3).
- Jika dia mengalami kebuntuan, bantulah dia mengambil langkah berikutnya dalam proses ini. Tunggulah waktu Tuhan. Jangan memburu-buru dia agar keluar dari dukacitanya.
- Doronglah dia untuk berolahraga secara teratur, jika memungkinkan.

Kunci

- Menggarap dukacita dan kehilangan adalah sebuah proses.
- Seseorang bisa mengalami kebuntuan dalam memproses dukacitanya. Jika hal ini terjadi, kebuntuan ini bisa ditembus/digarap.
- Allah ingin berjalan berdampingan dengan orang yang berduka dan mengangkat berbagai emosi yang tidak menyenangkan (Yesaya 53:4).

Bab 13. Mengakui dan Berbalik dari Dosa

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 (NIV)

Toni mengundurkan diri dari pelayanannya setelah terbongkar bahwa dia berulang kali melakukan perzinahan. Kebiasaannya berbohongpun telah menyusup ke setiap bidang kehidupannya, termasuk ke dalam sesi-sesi Doa Keutuhan bersama kami. Setelah penipuannya terungkap, dia menolak bertemu dengan saya lagi dan pindah. Sejak itu, keadaannya semakin memburuk dan dia sering berusaha menghilangkan kepedihannya dengan alkohol.

Agus juga jatuh ke dalam perzinahan setelah bertahun-tahun bergumul melawan adiksi seksual. Dia segera mengaku kepada para pemimpin gerejanya dan menjalani proses penyembuhan dan pemulihan, di antaranya dengan Doa Keutuhan. Dia dan istrinya, Dina, bekerja keras untuk membangun kembali pernikahan mereka dan menegakkan pola-pola yang sehat. Dia terus mengikuti Yesus dan mengejar kekudusan.

Setiap pola, cara berpikir, atau tindakan yang tidak sesuai dengan perintah Alkitab adalah dosa. Contohnya mencakup kegetiran, tidak rela mengampuni, gosip, dosa seksual, kesombongan, kebohongan, cinta uang, kontrol yang tidak sehat dan tindakan memanfaatkan orang lain/manipulasi.

Ketika seseorang mengaku dosanya, dia menyatakan diri sependapat dengan Tuhan bahwa apa yang dilakukannya itu salah dan meminta pengampunan-Nya. Tindakan berbalik dari dosa ini melibatkan sikap memilih dan berjalan di jalan kekudusan yang baru, bukan jalan lama yang penuh dosa. Proses ini bisa mencakup tindakan mencari [kemerdekaan dari belenggu keturunan](#), [pemulihan dari luka-luka batin](#), [meruntuhkan benteng-benteng internal](#), [mengejar hasrat-hasrat keliru](#), [mengembangkan pola-pola yang sehat](#), atau mengatasi masalah-masalah lainnya.

Ketika berdoa bersama seseorang yang bergumul untuk mengalahkan pola-pola berdosa, Anda mungkin menemukan langkah berikut akan sangat bermanfaat:

- Mintalah kepada Allah untuk mengungkapkan kepadanya segala dosa yang perlu diakuinya dan tidak melakukannya lagi (berbalik dari dosa).
- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kepadanya apa pun yang ada di dalam dirinya yang ikut menyumbang pada alasan/sebabnya dia melakukan dosa itu. Bekerjalah menggarap hal-hal ini, termasuk [belenggu keturunan](#), [belenggu okultisme](#) dan segala [luka-luka batin](#) atau [mengejar hasrat-hasrat keliru](#) yang terlibat di dalamnya.
- Dorong orang tersebut untuk mengakui dosanya kepada Allah dan meminta pengampunan-Nya.
- Mintalah kepada Tuhan untuk mengungkapkan kepada orang tersebut langkah-langkah tindak lanjutnya, dan tunjukkan kepadanya apakah dia siap dan mampu berkomitmen terhadap hal ini. Garaplah masalah apa saja yang muncul.
- Mohonlah supaya Tuhan mengisi tempat-tempat kosong di dalam diri orang tersebut dengan diri-Nya, dan bantulah dia untuk tidak berbuat dosa dengan cara ini lagi.
- Mintalah kepada Tuhan untuk membantu orang itu agar di masa depan dia bisa mengenali kapan saja dia berdosa, segera mengakui dosa itu kepada-Nya, bekerjalah menangani isu-isu terkait dan sepenuhnya berbalik dari dosa tersebut.

Kunci

- Berdoalah menggarap apa pun yang turut menyumbang pada keputusan untuk berbuat dosa dengan cara ini (apa sebabnya orang tersebut memilih melakukannya).

Bab 14.Mengampuni Orang Lain

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

*Dan ampunilah kami akan kesalahan kami,
seperti kami juga mengampuni orang
yang bersalah kepada kami;
dan janganlah membawa kami ke dalam pencobaan,
tetapi lepaskanlah kami dari pada yang jahat.
Karena jikalau kamu mengampuni kesalahan orang,
Bapamu yang di sorga akan mengampuni kamu juga.
Tetapi jikalau kamu tidak mengampuni orang,
Bapamu juga tidak akan mengampuni kesalahanmu.*

~Matius 6:12-15

Markus sangat pahit hati terhadap masa lalu dan ayahnya. Dia merasa pelayanannya tidak berbuah. Dia yakin bahwa dia tidak layak untuk melayani orang lain. Setelah mengalami Doa Keutuhan, ia menjadi pekerja lapangan paling produktif di agensinya di Indonesia. Tuhan menggunakan dia dengan luar biasa dalam membawakan Injil kepada suku-suku yang terabaikan.”
~ L, Indonesia

Yesus berkata bahwa kita harus mengampuni orang lain dari dalam hati kita (Matius 18: 21-35). Mengampuni dari hati berarti melepaskan sepenuhnya pelanggaran beserta akibat-akibat dari pelanggaran itu kepada Tuhan. Hal ini melibatkan proses menggarap berbagai perasaan negatif yang mendasari atau keyakinan apapun yang menghalangi. Dalam proses ini, orang yang mengampuni juga mendapat kelepaan.

Pengampunan tidak bergantung pada adanya tindakan apapun dari orang yang diampuni, misalnya tindakan meminta maaf. Mereka mungkin tidak pernah mengakui atau bertanggung jawab atas apa yang sudah mereka lakukan, atau memahami akibat kelakuannya itu bagi Anda atau orang lain. Mengampuni seseorang tidak berarti

menyatakan bahwa apa yang dilakukan orang itu benar, atau bahwa mereka harus dipercaya. Misalnya, tentu tidak bijaksana jika Anda terus memercayai seseorang yang telah berulang kali melecehkan Anda. Dalam kasus seperti ini, sungguh penting untuk menerapkan batasan-batasan yang sehat. Ini termasuk, misalnya, tidak sendirian dengan orang tersebut atau berada dalam situasi lain yang memungkinkan mereka dapat melanjutkan perilaku yang melecehkan itu.

Terkadang memilih untuk mengampuni terasa sebagai hal yang mustahil karena seseorang berpikir (entahkah sadar atau tidak sadar) bahwa kemarahan atau sikap tidak mengampuni itu akan dapat melindunginya dari sesuatu yang lebih buruk. Sebuah perasaan atau keyakinan terselubung dapat menyebabkan dia menyimpulkan bahwa menggenggam erat pelanggaran tersebut adalah sebuah pilihan yang lebih baik ketimbang melepaskannya. Contoh-contohnya mencakup:

- Meyakini bahwa mengampuni orang tersebut sama artinya dengan menyatakan bahwa apa yang mereka lakukan [pelanggaran] itu adalah sesuatu hal yang tidak salah/baik-baik saja
- Meyakini bahwa mengampuni berarti membiarkan kesalahan/pelanggaran tersebut diulang kembali
- Hasrat untuk membalas dendam
- Hasrat agar orang tersebut dihukum karena perilaku mereka
- Hasrat untuk melindungi diri sendiri.

Ketika seseorang berada dalam situasi berkelanjutan yang melibatkan banyak pelanggaran, maka pengampunan akan terus-menerus menjadi sesuatu yang dibutuhkan. Pengampunan tidak sama dengan pemulihan hubungan/rekonsiliasi, yang melibatkan kedua belah pihak. Pengampunan juga tidak sama dengan kepercayaan. Kepercayaan yang cerdas³¹ mencakup adanya

³¹Konsep dari *The Speed of Trust* dan *Smart Trust*, keduanya karya Stephen M. Covey. “Analisis Percaya dengan Cerdas/*Smart Trust* melibatkan tiga variabel penting: 1. Kesempatan (situasinya – apa yang Anda percayakan kepada orang itu); 2. Risiko (tingkatan risiko yang terlibat di dalamnya); 3. Kredibilitas (karakter dan kompetensi orang tersebut. Tujuan dari *Smart Trust* adalah untuk mengelola risiko dengan bijaksana – untuk meningkatkan kepercayaan dalam cara

kesediaan yang tinggi untuk percaya, bersama dengan analisis tingkat tinggi kalau memilih untuk percaya adalah hal yang memang bijak dalam situasi tersebut.

Mengampuni seseorang tidak berarti menafikan belajar dari pengalaman masa lalu. “Sikap mengampuni pelanggar tidak berarti bahwa kita melepaskan mereka dari tanggung jawab atas apa yang telah mereka lakukan, atau bahwa kita harus melupakan pelanggaran tersebut dan bersikap seolah-olah pelanggaran itu tidak pernah terjadi ... Ketika pelaku terus bersikap tidak bertobat, [kita] menyerahkannya kepada Tuhan, agar Tuhan sendiri yang mengurusnya dengan cara-Nya, bukan dengan cara kita.”³²

Ketika seseorang memilih untuk *tidak* mengampuni orang yang telah menyakitinya, maka sebenarnya dia memilih untuk hidup dalam belenggu/perbudakan. Pilihan ini biasanya akan mengantarkan kepada pilihan-pilihan yang lebih buruk, lebih banyak kepedihan dan belenggu yang semakin berat. Tidak mengampuni juga menempatkan orang yang menderita pelanggaran ini berada dalam bahaya tidak diampuni atas pelanggaranannya sendiri terhadap Allah (Matius 6:15).

Ketika orang yang didoakan menyerahkan pelanggaran tersebut kepada Tuhan maka Tuhan sendiri yang akan mengurus hal penghakiman, hukuman atau koreksi apa saja yang perlu dilakukan. Dia juga menawarkan untuk menanggung luka dan kesakitan yang diakibatkan oleh pelanggaran tersebut (Yesaya 53:4, Matius 11: 28-30), dan menyembuhkan lukanya (Yesaya 53: 5).

Indikator bahwa orang yang didoakan telah sepenuhnya memaafkan seseorang adalah

- Memiliki belas kasihan kepadanya.
- Tidak mengatakan hal-hal negatif tentang dia (orang yang melakukan pelanggaran).
- Dapat dengan bebas memberkati dia.

yang akan memaksimalkan kemakmuran, energi dan sukacita.” *Smart Trust*, hlm. 60.

³²*Breaking the Bonds of Our Past* oleh Douglas Hayward, PhD., hlm.16.

- Terbebas dari semua kepahitan, kemarahan, kejengkelan, kebencian, dan/atau ledakan kemarahan terhadap dia.
- Tidak menuduh, menyalahkan atau menghakimi dia.
- Tidak mencari ganti rugi atau balas dendam.
- Melepaskan pelanggaran itu, tidak menggenggamnya erat-erat.

Indikator/penunjuk bahwa orang yang didoakan belum sepenuhnya memaafkan seseorang adalah:

- Merasakan adanya perasaan negatif tentang orang tersebut.
- Mengatakan hal-hal negatif tentang dia.
- Mengutuk atau mengharapkan hal-hal buruk akan menimpa dia.
- Merasakan kepahitan, kemarahan, kebencian, dan/atau marah luar biasa terhadap orang tersebut.
- Menuduh, menyalahkan atau menghakimi dia.
- Ingin mendapat semacam ganti rugi atau membalas dendam.
- Tidak mau melepaskan (selalu memperhitungkan) pelanggaran itu.

Ketika berdoa untuk seseorang tentang pengampunan, Anda mungkin menemukan langkah-langkah berikut ini bermanfaat:

- Mintalah Tuhan membantu orang yang didoakan untuk mengenali siapa saja yang belum dia ampuni, dan pelanggaran apa saja yang belum dia maafkan.
- Mintalah Tuhan menunjukkan kepada orang itu apakah dia dapat sepenuhnya menyerahkan setiap pelanggaran tersebut kepada Yesus.
- Untuk setiap pelanggaran yang dia merasa tidak mampu melepaskan sepenuhnya, mintalah Tuhan mengungkapkan *mengapa*. Garaplah masalah apapun yang menjadi akar, termasuk rintangan umum apapun yang tercantum di atas.
- Ketika orang yang didoakan telah merasa siap, mintalah dia untuk berdoa dengan bersuara dan menyerahkan setiap pelanggaran itu kepada Yesus.
- Ketika semua pelanggaran yang terkait dengan orang tertentu itu telah diserahkan kepada Tuhan, doronglah orang yang didoakan untuk menaikkan sebuah doa berkat bagi orang itu.

- Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan, kepada orang yang didoakan
 - Pandangan-Nya tentang apakah lebih baik orang yang didoakan itu pergi menemui si pelanggar dan memberitahu tentang pelanggaran itu atau tidak.
 - Apa batasan-batasan yang sehat terkait si pelanggar ini.
 - Tanggapan apa yang tepat untuk menghadapi si pelanggar ini.
 - Apakah ada langkah-langkah tindak lanjut lainnya.
- Mintalah kepada Tuhan untuk membantu orang yang didoakan agar menindaklanjuti langkah-langkah berikutnya.

Kunci

- Mengikat dan mengusir roh-roh jahat yang terkait dengan pelanggaran-pelanggaran yang dilakukan oleh orang tersebut.
- Mengampuni orang tersebut dan sepenuhnya menyerahkan pelanggarannya kepada Tuhan.
- Menerima dan memberkati orang yang diampuni itu.

Bagian 3. Kunci untuk Berbagai Situasi Tambahan

Berbagai kunci dan gagasan untuk mendoakan masalah-masalah yang umum dihadapi ini dirancang untuk digunakan mengiringi prinsip-prinsip Doa Keutuhan dan 5M. Kunci-kunci dan gagasan-gagasan ini bersifat mengisi kerangka kerja umum yang telah diperkenalkan di [Bagian 1](#).

Bab 15.Mengampuni Orang Tua

*Hormatilah ayahmu dan ibumu—
ini adalah suatu perintah yang penting,
seperti yang nyata dari janji ini:
supaya kamu berbahagia dan panjang umurmu di bumi.*
~Efesus 6:2-3

Ketika Erna masih kecil, ibunya sering berteriak marah-marah kepadanya sambil mengatakan hal-hal seperti, “Mengapa kamu tidak bisa melakukan sesuatu dengan benar?” Erna merasa bahwa untuk hal ini, mengampuni ibunya akan sama artinya dengan mengakui bahwa dia memang tidak dapat melakukan sesuatu dengan benar.

Ketika berusia 15 tahun, Erna bersumpah bahwa dia tidak akan pernah meneriaki anak-anaknya seperti yang dilakukan oleh ibunya. Tekad ini berhasil diwujudkannya sampai tiba saatnya ketika Erna kewalahan karena anak-anaknya tidak taat dan kurang menghormatinya. Dia mulai marah-marah dan meneriaki anak-anaknya, persis seperti ibunya dulu meneriaki dia.

Melalui Doa Keutuhan, Erna mampu mengampuni ibunya atas hal-hal menyakitkan yang pernah dilontarkan kepadanya. Dia menerima ibunya sebagai sosok yang diciptakan menurut gambar Allah –beserta semua kekuatan dan kelemahan ibunya. Dia merasakan belas kasih untuk ibunya dan meminta Allah memberkati dan menolong ibunya bertumbuh sepenuhnya menjadi semua yang telah Tuhan rencanakan baginya.

Erna meminta Tuhan mematahkan sumpah yang telah dibuatnya, yaitu untuk tidak meneriaki anak-anaknya seperti ibunya meneriakinya. Sebagai gantinya, dia meminta Tuhan menolongnya untuk selalu memandang kepada-Nya, mengikuti jalan-jalan-Nya dan menjadi seperti Dia. Erna juga mengenali dan berdoa mengenai rasa takutnya akan membuat kesalahan.

Ketakutan ini telah ikut membuat dia tidak dapat mengoreksi anak-anaknya dengan cara yang sehat. Hasil doanya adalah meningkatnya kedamaian dan rasa aman, dengan demikian teriakan-teriakannya kepada anak-anak pun mulai berkurang. Oleh karena sudah tidak terganggu rasa takutnya maka Erna pun belajar untuk menangani konflik dengan cara yang lebih sehat.

Jika seseorang belum memaafkan ayah atau ibunya atas pelanggaran yang mereka lakukan di masa lalu (entahkah itu pelanggaran nyata ataupun dianggap melanggar), mereka mungkin akan mendapati diri mereka melakukan tindakan yang serupa dengan tindakan yang tidak ingin mereka lakukan itu. Sebagai contoh,

- Semakin lama menjadi semakin seperti orang tuanya (misalnya menjadi marah, getir atau cemas), atau
- Menjadi semakin berbeda dari orang tuanya sebagai upaya untuk memastikan bahwa dia sama sekali tidak mirip dengan mereka (misalnya menjadi terlalu toleran terhadap anak-anak sendiri untuk menghindari bertindak terlalu keras; atau terlalu percaya kepada orang lain untuk menghindari hubungan yang berjarak).

Ketika seseorang melakukan perilaku tertentu sebagai wujud reaksi terhadap orang tuanya (atau orang lain yang memegang kedudukan penting dalam hidupnya) maka fokusnya adalah pada orang tuanya (atau orang penting itu), bukan pada Allah dan jalan-jalan-Nya. Hal ini bisa dihasilkan oleh sumpah yang pernah dibuat pada masa kanak-kanak (atau masa sesudahnya). Misalnya, "Aku tidak akan pernah menjaga jarak dengan anakku, tidak seperti ayahku," atau "Aku tidak akan pernah kehilangan kesabaran terhadap anak-anakku, tidak seperti yang dilakukan ibuku kepadaku." Sebuah sumpah juga bisa berakar pada keputusan atau keinginan (entah disadari atau tidak disadari). Misalnya, seseorang mungkin merasa perlu untuk terus meniti karir di dunia profesi untuk membuktikan bahwa orang tuanya salah saat mengatakan "Kamu tidak akan pernah jadi apa-apa".

Jika seseorang telah bersumpah untuk tidak menjadi seperti salah satu atau kedua orang tuanya, dia mungkin menganggap bahwa sumpah ini bisa melindungi dia dari menjadi seperti orang tua tersebut. Tragisnya, orang yang bersumpah untuk tidak menjadi seperti orang tuanya sering kali justru menjadi seperti mereka. Atau dia mungkin menjadi kebalikan dari orang tua tersebut tetapi dalam cara-cara yang tidak sehat. Ada pilihan lain yang jauh lebih baik: orang itu dapat meminta Tuhan menolongnya menjadi seperti Yesus dan berfokus kepada-Nya.

Terkadang orang-orang bergumul berat untuk mengampuni orang tuanya karena menyangka bahwa mengampuni akan sama artinya dengan menyatakan bahwa dosa-dosa yang dilakukan oleh orang tuanya itu adalah hal yang bisa diterima. Memandang dosa-dosa orang tua sebagai hal yang terpisah dari siapa sejatinya orang tua tersebut dalam rancangan Allah, akan dapat membantu orang itu melepaskan dosa-dosa orang tuanya. Sesudah itu, dia akan lebih bisa menerima orang tua sebagai orang yang tidak sempurna disertai segenap kekuatan, keanehan, dan kelemahan – seseorang yang dicintai oleh Allah dan diciptakan menurut gambar-Nya.

Selain mengampuni pelanggaran-pelanggaran dan dosa yang dilakukan oleh orang tua, orang yang didoakan itu mungkin juga perlu melepaskan perilaku-perilaku tidak berdosa yang dilakukan oleh orang tua dan menyerahkannya kepada Allah. Hal ini bisa mencakup tindakan-tindakan yang dalam pandangannya adalah hal yang buruk atau memalukan. Misalnya, kebiasaan-kebiasaan khusus atau perilaku yang menjengkelkan. Ketika orang tersebut melepaskan hal-hal ini, maka dia mungkin menemukan bahwa dia sendiri ternyata juga memerlukan pengampunan dari Tuhan karena telah [menghakimi](#) orang tuanya.

Jika seorang anak kehilangan orang tua karena kematian, perceraian, atau perpisahan, maka dia mungkin akan meng-idealkan orang tua yang absen/tidak hadir itu dan menyalahkan orang tua yang hadir. Ironisnya, masalah sebenarnya adalah kemarahan anak tersebut kepada (atau perasaan ditolak atau ditinggalkan oleh) orang tua yang tidak hadir.

Ketika seseorang mengampuni dan menerima orang tuanya, maka dia menjadi merdeka untuk mengikuti jalan Tuhan dan bukannya bereaksi terhadap cara-cara orang tuanya. Dia akan menjadi lebih mampu mencintai dan menghormati orang tua. Dia akan dapat mendoakan berkat bagi orang tuanya. Selain itu, dia akan diberdayakan untuk menangani dinamika hubungan-hubungan yang sulit dengan cara yang sehat.

Ketika berdoa untuk orang yang belum memaafkan orang tuanya, kami mendapati bahwa langkah-langkah berikut bermanfaat:

- Memohon Tuhan menolong orang yang didoakan agar dapat
 - Memandang orang tuanya dari mata-Nya dan lebih memahami sudut-pandang Tuhan tentangnya
 - Memilah mana hal-hal baik yang dilakukan oleh orang tuanya dan mana yang merupakan dosa dan kelemahan orang tua
 - Menerima orang tua (sebagai orang yang diciptakan menurut gambar Allah)
 - Mengampuni dosa orang tua.
- Memohon supaya Tuhan memberikan kepada orang yang didoakan itu belas kasih untuk orang tuanya.
- Memohon supaya Tuhan mengungkapkan kepada orang yang sedang didoakan itu, setiap area di mana dia bertindak sebagai wujud reaksi terhadap orang tuanya. Dan untuk masing-masing area tersebut,
 - Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan setiap pikiran atau perasaan tidak sehat yang dimilikinya terhadap orang tua, termasuk jika ada sumpah atau keputusan tidak sehat yang telah dibuatnya, yang masih berlaku.
 - Berdoalah menggarap setiap masalah yang terkait, termasuk kemerdekaan dari [belenggu keturunan](#), [pemulihan dari luka-luka batin](#) dan [meruntuhkan benteng-benteng internal](#).
- Mohonlah supaya Tuhan membantu orang itu mengidentifikasi apa saja yang mereka butuhkan untuk mengampuni orang tuanya.
- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kepada orang yang sedang didoakan itu apakah dia bisa atau tidak bisa sepenuhnya menyerahkan semua hal itu kepada Yesus.
- Untuk setiap soal atau emosi yang dia merasa tidak dapat sepenuhnya menyerahkan kepada Tuhan,
 - Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan sebabnya. Carilah sudut pandang Tuhan pada akar emosi, kesimpulan, dan berbagai sudut-pandang yang terlibat. Lihat [Bab 14. Mengampuni Orang Lain](#) untuk menemukan lebih banyak gagasan.

- Ketika orang yang didoakan sudah siap, mintalah dia untuk berdoa dan menyerahkan setiap soal tersebut kepada Yesus.
- Ketika dia menyerahkan setiap soal tersebut kepada Yesus, mintalah kepada-Nya untuk
 - Mengangkat setiap luka dan kepedihan yang ditimbulkan oleh pelanggaran tersebut dari orang yang didoakan.
 - Membantu orang yang didoakan untuk membebaskan orang tuanya dari setiap pelanggaran. Ini termasuk melepaskan segala kejengkelan, kemarahan, kepahitan, kebencian, kemarahan, keinginan untuk balas dendam, atau penghakiman apa pun terhadap orangtua.
- Ketika dia siap, dorong orang tersebut untuk meminta kepada Tuhan agar mematahkan kekuatan sumpah atau keputusan yang tidak sehat itu dan menggantinya dengan berbagai respons yang sehat.
- Mohonlah supaya Tuhan membantu orang yang sedang didoakan untuk bertanggung jawab atas tanggapan pribadinya terhadap orang tuanya.
- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kepada orang tersebut kalau dia perlu bertobat dari dosa-dosa apa pun, atau masalah-masalah apa saja yang perlu dibereskannya. Garaplah semua masalah yang muncul.
- Mohonlah supaya Tuhan membantu orang yang didoakan untuk mengucap syukur kepada Tuhan atas semua hal-hal baik dalam diri orang tuanya. Mintalah kepada Tuhan untuk membantu orang tersebut meniru hal-hal baik yang mereka lihat itu, dan bukan dosanya.
- Ketika dia siap, doronglah orang tersebut untuk memanjatkan doa berkat dan penerimaan bagi orang tuanya.
- Berdoalah untuk memberkati orang tersebut. Mohonlah supaya Tuhan membantunya menghasilkan buah yang baik dari semua yang baik di dalam dirinya yang telah diwariskan oleh orang tuanya.
- Mohonlah supaya Tuhan membantu orang yang didoakan untuk terus memilih mengasihi, mengampuni, dan memberkati orang tuanya.

Tindaklanjut. Orang yang sedang didoakan mungkin juga perlu

- Bertumbuh dalam belajar bagaimana menanggapi orang tuanya dengan cara yang sehat, dengan batasan-batasan yang sesuai.
- Bertumbuh dalam belajar bagaimana memberkati orang tua dan dengan tepat menunjukkan kasih Allah kepadanya.

Kunci

- Secara objektif memisahkan antara orang tuanya sendiri dan apa yang menjadi dosa dan kelemahan orang tua tersebut.
- Bertanggung jawab atas tindakannya sendiri.
- Berfokus pada Yesus dan mengikuti Dia.
- Menerima dan memberkati orang tuanya.
- Mengampuni dosa orang tuanya.

Bab 16. Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri³³

1. Mengampuni Diri Sendiri

Demikianlah sekarang tidak ada penghukuman bagi mereka yang ada di dalam Kristus Yesus.

Roh, yang memberi hidup telah memerdekakan kamu dalam Kristus dari hukum dosa dan hukum maut

~Roma 8:1-2

“Saya menghadapi berbagai rasa takut yang tidak masuk akal dan yang melumpuhkanku. Oleh sebab itu Jean pun setuju bertemu denganku. Selama tiga hari, kami menanti-nantikan Tuhan sampai Dia mengangkat setiap masalah yang perlu saya bereskan. Setiap kali saya memperoleh pengertian tentang sudut pandang-Nya, kami pun melangkah menggarap masalah berikutnya. Proses ini mendatangkan pemulihan ke beberapa area luka dan membantuku mengampuni diri sendiri dan orang lain. Proses ini juga menunjukkan di bagian mana saja saya mempunyai sudut pandang yang salah dan memberikan kepadaku keakraban baru dengan Kristus.”

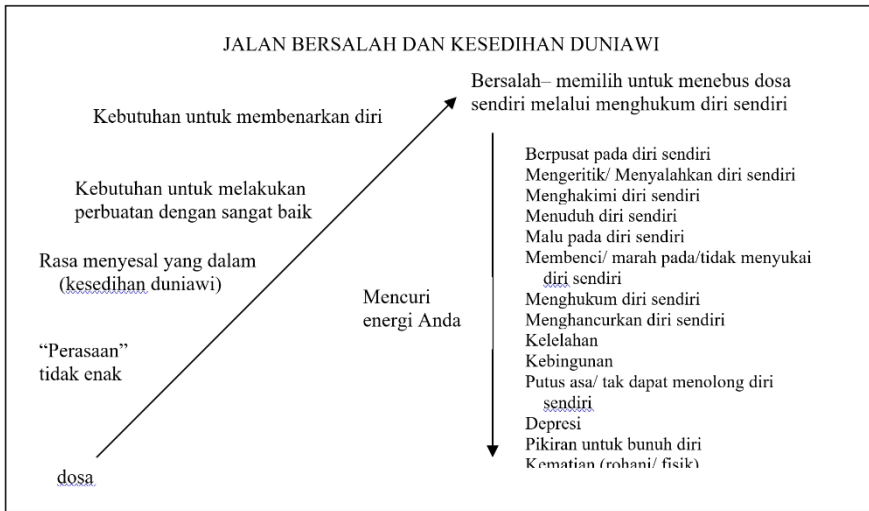
~S

Jika orang yang didoakan adalah orang yang percaya kepada Kristus,³⁴ maka dia telah diampuni oleh Allah (Efesus 4:32). Mengampuni diri sendiri adalah bagian dari meniru Allah dan menjalani kehidupan yang penuh kasih (Efesus 5: 1-2).

Ketika seseorang hidup dengan rasa bersalah atau rasa malu yang belum dibereskan, maka dia akan merasa belum diampuni meskipun Kristus sudah mengampuninya. Dia mungkin merasa seolah-olah masih ada hutang yang harus dibayar dan satu-satunya cara untuk membayarnya adalah dengan usahanya sendiri.

³³ Diadaptasi dengan seijin *A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing*, hlm. 107-122, 164 dan 165.

Jalan Rasa Bersalah dan Penderitaan Duniawi ini adalah jalan menuju perhambaan/belenggu.



Ketika pengikut sejati Yesus Kristus berkuat untuk mengampuni dirinya sendiri maka dia sedang memiliki keyakinan yang keliru tentang Tuhan, diri sendiri, orang lain, dan/atau dunia pada umumnya. Keyakinan keliru ini mungkin telah menancapkan akarnya ketika dia salah dalam menafsirkan pengalaman hidup atau menerima informasi keliru dari orang lain. Sebagai contoh, seseorang mungkin merasa bahwa dosa-dosanya begitu mengerikan sehingga dia tidak layak untuk diampuni, atau mungkin merasa perlu menderita untuk membayar dosa-dosanya. Kedua hal ini adalah keyakinan keliru yang terkait dengan [luka-luka batin](#). Misalnya, jika orang tua atau orang lain mengatakan hal-hal yang memalukan atau mengutuk dia (mis. "Kamu tidak dapat melakukan sesuatu dengan benar"), dia mungkin mempercayai kata-kata tersebut.

Erna merasa dirinya tidak pantas dimaafkan meskipun dia telah mengakui dan berbalik dari dosanya. Ketika temannya, Dora membantunya berdoa untuk menangani keyakinan ini, Tuhan mengingatkan Erna tentang masa kecilnya. Ibunya adalah orang yang sangat sulit disenangkan hatinya. Dia sering mengkritik penampilan dan tindakan Erna. Bertahun-tahun kemudian, ibunya

masih terus membangkit-bangkitkan apa yang tidak menyenangkan hati Erna di masa lalu.

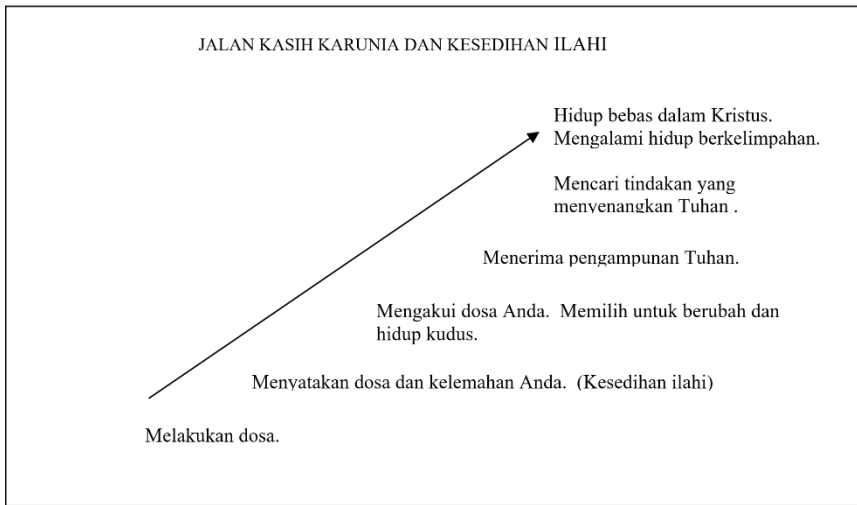
Di pola akar ini, Erna terhubung dengan keyakinan-keyakinannya bahwa apa yang dilakukannya tidak ada yang cukup baik dan bahwa dia tidak layak diampuni. Dia juga terhubung dengan perasaan-perasaan yang dialaminya selama berada dalam situasi-situasi itu: penolakan, rasa malu dan rasa tidak berdaya/putus asa. Saat dia rela merasakan kembali semua itu, Tuhan menunjukkan kepadanya bahwa Dia ada di sana setiap kali ibunya mengkritiknya. Tuhan melindunginya dan menanggungkan rasa malunya. Erna kemudian menyadari bahwa Tuhan adalah penyelamatnya, bukan penuduhnya.

Erna dan Dora terus berdoa menggarap seluruh pola akar. Erna mengampuni ibunya yang telah memperlakukannya secara tidak adil. Tuhan memulihkan kembali harapan Erna dan membantunya melepaskan diri dari keyakinan bahwa dia harus terus berusaha menyenangkan ibunya. Tuhan juga membantunya memilah-milah antara apa yang dosa (menurut Firman-Nya) dan apa yang bukan perilaku berdosa tetapi hanya perilaku yang tidak menyenangkan hati ibunya.

Dalam sesi Doa Keutuhan selanjutnya, Dora dan Erna membawa kepada Tuhan perjuangan Erna untuk *menerima* dirinya sendiri.

Ketika kita berdosa, Tuhan ingin kita mengakui dan berbalik dari dosa kita, bukan malah bersembunyi dari-Nya atau menghukum diri kita sendiri. *"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 Yahya 1:9).

Jalan Anugerah dan Penderitaan Ilahi ini akan memerdekakan kita untuk mengalami hidup yang berkelimpahan di dalam Kristus.



Ketika berdoa bersama pengikut Yesus tentang mengampuni diri sendiri, kami mendapati bahwa langkah-langkah berikut bermanfaat:

- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kepada orang yang didoakan apakah dia merasa Tuhan sudah mengampuninya.
- Jika dia tidak merasa diampuni oleh Tuhan, maka bekerjalah dengan menggunakan langkah [mengakui dan berbalik dari dosa](#) dan masalah-masalah lain yang diungkapkan oleh Tuhan.
- Jika orang yang didoakan merasa diampuni oleh Tuhan, maka mintalah kepada Tuhan untuk menunjukkan kepadanya mengapa dia merasa sulit atau merasa tidak mungkin dapat mengampuni dirinya sendiri. Bekerjalah menggarap semua masalah yang diungkapkan-Nya. Langkah ini mungkin mencakup [pemulihan dari luka batin](#), [bertumbuh dalam memahami karakter Allah](#), [memperoleh kemerdekaan dari belenggu keturunan](#), [meruntuhkan benteng-benteng internal](#), [mengampuni orang tua](#) dan [mengampuni orang lain](#).

Kunci

- Mengenali apa sebabnya mengampuni diri sendiri itu sulit.
- Berdoa untuk menggarap masalah-masalah terkait.
- Menerima anugerah dan pengampunan.
- Memberikan kasih karunia dan pengampunan.

2. Menerima Diri Sendiri

Sebab di dalam Dia Allah telah memilih kita sebelum dunia dijadikan, supaya kita kudus dan tak bercacat di hadapan-Nya. Dalam kasih Ia telah menentukan kita dari semula oleh Yesus Kristus untuk menjadi anak-anak-Nya, sesuai dengan kerelaan kehendak-Nya, supaya terpujilah kasih karunia-Nya yang mulia, yang dikaruniakan-Nya kepada kita di dalam Dia, yang dikasihi-Nya. Sebab di dalam Dia dan oleh darah-Nya kita beroleh penebusan, yaitu pengampunan dosa, menurut kekayaan kasih karunia-Nya, yang dilimpahkan-Nya kepada kita dalam segala hikmat dan pengertian.
~Efesus 1:4-8a

Sebab itu jadilah penurut-penurut Allah, seperti anak-anak yang kekasih dan hiduplah di dalam kasih, sebagaimana Kristus Yesus juga telah mengasihi kamu dan telah menyerahkan diri-Nya untuk kita sebagai persembahan dan korban yang harum bagi Allah.
~Efesus 5:1-2

Orang-orang percaya di dalam Kristus telah diangkat sebagai anak oleh Allah dan diterima oleh-Nya (Efesus 1:4-8). Menerima diri sendiri adalah bagian dari meniru Allah dan menjalani kehidupan yang penuh kasih (Efesus 5:1-2).

Jika seseorang sulit menerima dirinya sendiri maka bisa jadi hal ini disebabkan oleh karena dia memercayai dusta tentang siapa Tuhan itu atau siapa sejatinya dirinya sendiri. Beberapa dusta ini mungkin berasal dari hal-hal menyakitkan yang dikatakan orang lain kepadanya atau tentangnya. Dusta juga bisa berasal dari iklan, film, lagu, dan/atau sumber-sumber duniawi lainnya.

Di bagian sebelumnya, saya telah menceritakan bagaimana Tuhan membantu Erna memerdekakan dirinya dari perasaan tidak mampu menyenangkan ibunya. Erna mulai memilah apa yang sebenarnya dosa dan apa yang merupakan rasa bersalah dan rasa malu yang keliru. Dia belajar untuk bertobat dan berbalik dari perilakunya yang berdosa, dan sepakat dengan Tuhan mengenai hal mengampuni dirinya sendiri.

Erna bertanya kepada Dora apakah Dora bisa membantunya berdoa membereskan pergumulannya untuk menerima dirinya sendiri. Erna terus-menerus memandang dirinya melalui mata ibunya dan merasa bahwa dia tidak pernah cukup baik.

Ketika mereka berdoa bersama, Tuhan membawa pikiran Erna kembali ke pola akar yaitu kritik berulang dari ibunya. Tuhan berbicara dengan lembut kepada Erna, dan membantunya melihat dirinya melalui mata-Nya. Sulit bagi Erna untuk menerima kasih Tuhan dan memercayai hal-hal indah yang ditunjukkan Tuhan kepadanya. Dia merasa bercacat-cela dan tidak pantas dikasihi.

Erna dan Dora membawa pergumulan ini kepada Tuhan, dan Dia membantu Erna memahami bahwa tidak seperti ibunya, Tuhan itu aman dan kata-kata-Nya dapat dipercaya. Tuhan membantunya memahami bahwa Dia benar-benar mengasihinya, tidak ada tumpukan kekurangan/cacat-cela dalam diri Erna yang bisa menghentikan-Nya. Kasih-Nya kepada Erna itu sempurna dan tidak memiliki kekurangan. Erna pun mulai terbuka kepada Tuhan, menerima kasih-Nya dan menerima dirinya sebagai orang yang layak dikasihi.

Ketika seorang pengikut Yesus belajar untuk memandang dirinya sendiri melalui mata Allah, maka dia pun dimerdekakan. Dia dapat semakin hidup di dalam kenyataan tentang siapa Tuhan itu dan siapa sejatinya dirinya di dalam Tuhan. Matanya terbuka untuk melihat lebih banyak tentang karunia, bakat, dan kemampuan yang diberikan Tuhan kepada-Nya. Dia diberdayakan untuk hidup dalam kehidupan baru yang mulia di dalam Kristus (2 Korintus 5:17).

Ketika berdoa dengan pengikut Yesus³⁵ tentang menerima dirinya sendiri, kami mendapati bahwa langkah-langkah berikut bermanfaat:

- Bantu dia membereskan hal [mengampuni diri sendiri](#).
- Ketika dia telah siap, doronglah untuk meminta Tuhan agar membantunya melihat dirinya sebagaimana Tuhan memandang dia.
- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kepadanya apa saja yang menyebabkan dia sulit menerima diri sendiri. Berdoalah untuk membereskan masalah- masalah yang muncul.
- Mohonlah supaya Tuhan membantunya menemukan ayat-ayat yang mengajarkan kenyataan tentang siapa Tuhan dan bagaimana Tuhan memandangnya di dalam Kristus. Mintalah kepada-Nya untuk membantu orang yang didoakan ini menerima kebenaran dari ayat-ayat ini.³⁶ Berdoalah untuk membereskan segala rintangan yang muncul, yang mengakibatkan dia sulit menerima kebenaran ini. Di dalamnya termasuk [pemulihan dari luka-luka batin](#) dan [memahami karakter Allah](#).
- Naikkan doa untuk memberkati dia. Sertakan ayat-ayat tentang bagaimana Allah memandang dia di dalam Kristus.

Kunci

- Mengenali apa sebabnya menerima diri sendiri itu sulit.
- Berdoa untuk menggarap masalah-masalah terkait.
- Menerima penerimaan Tuhan.
- Memperluas penerimaan terhadap dirinya sendiri.

³⁵ Mereka yang belum mengikuti Kristus belumlah diterima oleh-Nya, Lihat [Bab. 31. Penerapan bagi Penjangkauan](#).

³⁶ Anda mungkin ingin membagikan sebagian ayat-ayat kepada orang yang didoakan sesudah sesi doa selesai. Salah satu contohnya adalah Efesus 1-3.

Bab 17. Mengembangkan Batasan- Batasan yang Sehat

Rumah orang congkak dirombak TUHAN, tetapi batas tanah seorang janda dijadikan-Nya tetap.

~Amsal 15:25

Ketika hari siang, Yesus berangkat dan pergi ke suatu tempat yang sunyi. Tetapi orang banyak mencari Dia, lalu menemukan-Nya dan berusaha menahan Dia supaya jangan meninggalkan mereka.

~Lukas 4:42-43

“Dapatkah Tuhan memulihkan kelelahan dan kesakitanku? Ternyata Dia bisa. Melalui Doa Keutuhan, Tuhan mengungkapkan kepadaku luka-luka dan pola-pola tidak sehat, yang selama ini telah kujalani. Dia mengajarku tentang batasan-batasan yang sehat dan kehidupan yang *saling bergantung*. Dia mengajarku untuk tidak takut kepada orang lain atau kepada pendapat mereka tentangku. Saya belajar betapa dalamnya kasih-Nya mengalir. Saya mempelajari bahwa kasih-Nya adalah kasih tanpa syarat. Saya tidak harus berusaha untuk memperoleh kasih itu. Saya dapat beristirahat dalam kasih-Nya dan tahu bahwa Dia akan benar-benar menjaga saya dengan cara yang luar biasa. Imanku telah dikobarkan kembali dengan kepercayaan kepada Tuhan yang luar biasa baik.” ~K

Toni dan Ayu menyewakan salah satu kamar di rumah mereka kepada Evan. Sebelum dia pindah, mereka bersama-sama membicarakan harapan-harapan masing-masing. Evan sangat memahami bahwa saat Toni dan Ayu mempunyai waktu untuk mengobrol berdua maka mereka akan membutuhkan ruang keluarga. Kadang-kadang mereka mengundang Evan untuk bergabung, tetapi Evan tidak tersinggung ketika mereka tidak mengundangnya.

Kapan saja memungkinkan, yang terbaik adalah mengembangkan batasan-batasan yang sehat sebelum kita terlibat dalam suatu situasi. Hal ini jauh lebih mudah ketimbang mengembangkan batasan-batasan tersebut belakangan. Mengetatkan batasan adalah hal yang jauh lebih sulit ketimbang mengendorkannya. Sebagai contoh, jauh lebih mudah bagi Toni dan Ayu untuk mengundang Evan bergabung dengan mereka di ruang tamu pada malam-malam tertentu ketimbang memintanya untuk pergi supaya mereka bisa berdua saja.

Seseorang mungkin perlu membangun batasan-batasan yang sehat untuk hal:

- Keseimbangan antara kerja dan istirahat
- Kekudusan dan kemurnian seksual
- Mengetahui apa yang menjadi tanggung jawabnya sendiri dan apa yang menjadi tanggung jawab orang lain
- Berpegang teguh pada apa yang dia ketahui sebagai yang benar, bahkan sekalipun orang lain tidak sependapat
- Tidak ikut-ikutan orang banyak yang melakukan tindakan berdosa atau turut membuat pilihan yang tidak bijaksana
- Mengembangkan hubungan saling bergantung yang sehat.

Ketika seseorang perlu mengembangkan batasan-batasan yang sehat, doronglah dia untuk melakukan hal-hal berikut:

- Mencari tahu tentang batasan-batasan yang sehat bagi situasi yang sedang dihadapinya.
 - Mencari apakah ada prinsip-prinsip yang relevan/sesuai dengan masalah tersebut di dalam Firman Tuhan. Meminta bantuan orang lain sesuai yang dibutuhkan
 - Meminta nasihat dari orang percaya yang sudah matang, yang memahami situasinya
 - Mohonlah kepada Tuhan untuk membantunya mengetahui batasan-batasan yang sehat bagi situasinya, sambil tetap mengingat gambaran yang lebih besar
 - Serahkan hasil interaksi di atas kepada Tuhan dan ujilah kemungkinan batasan-batasan yang hendak diterapkan tersebut dengan Firman-Nya.

- Menerapkan batasan-batasan yang sehat.
 - Mohonlah pertolongan Tuhan untuk membantunya menerapkan batasan-batasan yang sehat
 - Apakah ada sesuatu di dalam dirinya yang merintanginya diterapkannya batasan-batasan yang sehat ini? Jika ya, doronglah dia untuk meminta pertolongan yang diperlukan guna membereskan masalah-masalah tersebut bersama dengan Allah.
 - Jika orang lain menghalangi dia untuk menerapkan batasan-batasan yang sehat ini, carilah hikmat bagaimana melanjutkannya, dengan cara
 - Meminta Tuhan memberikan hikmat dan wawasan-Nya tentang bagaimana melanjutkan gerak maju ini
 - Meminta nasihat orang percaya yang sudah matang tentang bagaimana melanjutkan gerak maju ini
 - Menguji apakah nasihat yang diberikan itu selaras/konsisten dengan Firman Tuhan.
- Doronglah dia untuk berbagi dengan seseorang yang dipercayainya, yang dapat diandalkan untuk menjaga kerahasiaan; seseorang yang mengerti masalah tersebut dan tidak akan menghakimi orang-orang yang terlibat di dalamnya. Doronglah dia untuk meminta orang yang dipercayai ini meminta pertanggungjawaban darinya.

Kunci

- Temukan batasan-batasan yang sehat.
- Terapkan batasan-batasan yang sehat.

Bab 18. Mematahkan Perjanjian-Perjanjian yang Tidak Kudus

...engkau mengambil anak-anakmu lelaki dan perempuan yang engkau lahirkan bagi-Kudan mempersembahkannya kepada mereka menjadi makanan mereka. Apakah persundalanmu ini masih perkara enteng bahwa engkau menyembelih anak-anak-Ku dan menyerahkannya kepada mereka dengan mempersembahkannya sebagai korban dalam api?
Yehezkiel 16:20-21

Yulia awalnya terlibat dalam sebuah kelompok yang suka berziarah ke tempat-tempat keramat melalui Susana, teman barunya. Dia tertarik dengan keramahan orang-orang dalam kelompok tersebut. Keramahan mereka membantu mengisi kesepian yang selalu mengikutinya. Ketika dia semakin terlibat, dia membuat banyak perjanjian dengan orang-orang di dalam kelompoknya dan dengan roh-roh jahat. Menjadi seseorang yang memegang kekuatan/kuasa terasa sebagai hal yang sungguh memabukkan.

Namun di dalam hatinya, Yulia mulai merasakan kekosongan yang semakin besar. Keinginannya untuk menjadi bagian dari kelompok itu pun mulai memudar. Apa yang awalnya ditafsirkannya sebagai keramahan, sekarang dilihatnya sekedar kata-kata kosong belaka. Kata-kata yang dirancang untuk menarik dan mengendalikannya. Kejahatan yang dilihatnya di mata anggota-anggota lain dalam kelompok tersebut menghantui mimpinya.

Segera setelah itu, Yulia bertemu kembali dengan Maria, teman sekelasnya saat di SMU. Maria telah menjadi pengikut Kristus. Awalnya, setiap kali Maria hendak mengatakan sesuatu tentang Yesus, Yulia akan menjadi sangat marah dan memutuskan pembicaraan. Namun beberapa bulan kemudian, Maria terus menjangkau Yulia dengan penuh kasih. Yulia terkesan oleh kontras antara kasih yang ditunjukkan oleh Maria dibandingkan hubungannya dengan anggota-anggota kelompok yang suka berziarah itu. Mata Maria memancarkan kedamaian dan sukacita, dan Yulia mendambakan kedua hal tersebut.

Yulia mulai belajar Alkitab bersama Maria. Dia mempelajari kasih Allah yang besar kepadanya. Segera setelah itu, Yulia memutuskan untuk mengikut Kristus, tetapi dia masih terus diganggu oleh penindasan roh jahat. Seorang pengikut Kristus yang sudah dewasa rohani membantunya berdoa membereskan masalah-masalah yang terkait dan dia pun bertobat dari keterlibatannya dalam okultisme. Dia berkomitmen penuh untuk mengikuti Kristus, namun hatinya masih menyimpan rasa takut.

Beberapa tahun kemudian, ketika saya berdoa bersama Yulia, kami meminta Tuhan mematahkan setiap perjanjian tidak kudus yang telah dia buat, dan menutup setiap celah yang membuka pintu bagi masuknya kejahatan ke dalam hidupnya. Melalui Doa Keutuhan, Tuhan membantunya memperoleh kemenangan besar atas rasa takut dan teror yang dialaminya. Yulia menjadi lebih mampu menerima kasih Tuhan kepadanya, lebih memahami bahwa dia aman di dalam pemeliharaan-Nya dan mampu dengan baik menghadapi ketidakpastian.

Perjanjian tidak kudus seperti yang dilakukan oleh Yulia adalah perjanjian resmi dan mengikat di antara dua pihak. Perjanjian itu bisa bersifat kudus, seperti perjanjian yang dibuat Allah dengan umat-Nya (Mazmur 111:9, Lukas 1:68-73), atau bisa juga tidak kudus (mis. Yesaya 28:15). Perjanjian yang dibuat oleh anggota-anggota geng yang bertujuan untuk melakukan tindak kekerasan atau rasisme adalah contoh perjanjian yang tidak kudus. Perjanjian tidak kudus juga dapat dibuat melalui berbagai upacara okultisme.

Jika Anda telah menjadi bagian dari sebuah perjanjian yang tidak kudus, mintalah seorang pengikut Kristus yang sudah dewasa untuk hadir saat mendoakan masalah-masalah ini. Jika Anda belum memberikan hidup Anda kepada Kristus maka ini adalah langkah pertama menuju kemerdekaan.

Ketika membantu seseorang berdoa untuk membereskan masalah-masalah ini, penting bagi Anda untuk meminta bantuan seseorang yang dapat mendukung Anda dalam doa. Kami menyarankan agar ada orang percaya yang sudah dewasa yang juga hadir dalam sesi doa.

Ketika berdoa dengan pengikut Kristus yang telah mengambil bagian dalam sebuah perjanjian yang tidak kudus, kami mendapati bahwa langkah-langkah berikut bermanfaat:

- Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan kepada orang yang sedang didoakan itu, setiap perjanjian tidak sehat yang telah dibuatnya.
- Bereskan segala masalah yang terkait, termasuk hal [mengaku dan berbalik dari dosa](#), [kemerdekaan dari belenggu keturunan](#), dan [mengutuk orang lain](#).
- Hancurkan dinamika rohani negatif apa pun yang ada di belakang perjanjian-perjanjian ini, dalam nama Yesus. Mintalah kepada Tuhan untuk melindungi Anda, orang yang sedang didoakan dan keluarga Anda, dalam segala cara.
- Mintalah orang yang didoakan itu untuk berdoa sesuai pimpinan Roh Kudus dengan menggunakan [Contoh Doa untuk Mematahkan Perjanjian yang Tidak Kudus](#).
- Mintalah kepada Tuhan untuk menunjukkan kepada orang yang sedang didoakan tentang hal apapun dalam diri mereka yang turut menyumbang pada keputusan untuk masuk ke dalam perjanjian ini. Bereskanlah masalah-masalah tersebut.
- Mintalah kepada Tuhan untuk menunjukkan kepada orang yang sedang didoakan, setiap langkah tindakan lanjutan yang perlu diambilnya, termasuk menghentikan keterlibatannya dalam perjanjian yang tidak kudus.

Kunci

- Mengenali perjanjian-perjanjian yang tidak kudus.
- Mengakui dan berbalik dari perjanjian yang tidak kudus tersebut.
- Menghancurkan kekuatan perjanjian yang tidak kudus.
- Mohonlah supaya Tuhan mengisi orang yang didoakan itu dengan diri-Nya dan melindunginya dengan kuasa-Nya.

Contoh Doa untuk Mematahkan Perjanjian yang Tidak Kudus (bagi pengikut Kristus)³⁷

Tuhan Yesus, saya mengaku bahwa saya berdosa ketika saya [menyatakan jenis dosa] dan ketika saya memasuki perjanjian [menyatakan perjanjian] yang tidak kudus ini. Sekarang saya bertobat dari dosa-dosa ini. Tolong ampunilah saya, ya Tuhan.

Tuhan Yesus, saya memohon perlindungan-Mu untuk setiap bidang kehidupanku. Saya meminta Engkau mematahkan semua dampak dari perjanjian yang tidak kudus ini. Di dalam nama-Mu, saya menyatakan bahwa setiap penugasan, kutukan atau kuasa yang merupakan hasil dari perjanjian ini sekarang telah batal dan tidak berlaku lagi. Saya menempatkan salib Yesus Kristus di antara perjanjian tersebut dan diriku. Saya menolak segala dan setiap cara yang dipakai Iblis untuk mengklaim kepemilikannya atas diriku.

Dengan wewenang yang saya miliki dalam Yesus Kristus, sekarang saya memerintahkan kepada setiap roh yang terkait dengan perjanjian yang sebelumnya saya buat, untuk diikat dengan rantai dan dilucuti dari semua perlengkapan perang, senjata, kekuatan, wewenang dan ilusi. Saya memerintahkan agar sekarang mereka meletakkan di kaki salib Yesus Kristus semua rencana, program, agenda dan tugas yang mereka miliki dalam hidupku. Sekarang saya memerintahkan kepada mereka untuk mengembalikan semua yang telah mereka curi dari saya secara emosional, mental, fisik dan rohani. Saya perintahkan mereka pergi ke tempat Tuhan Yesus mengirimkan mereka.

Tuhan Yesus, sekarang saya mengundang-Mu untuk mengisiku dengan Roh Kudus-Mu. Saya meminta Engkau membangun dinding perlindungan rohani di antara saya dan orang lain yang terlibat dalam perjanjian yang tidak kudus ini. Buatlah dinding-dinding ini setinggi dan selebar yang dibutuhkan untuk memberikan perlindungan rohani yang lengkap, dan meteraikanlah dinding perlindungan ini dengan darah Kristus.

³⁷Diadaptasi dengan seijinA *Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing*, hlm. 139-140.

Ya Tuhan Allah, sekarang saya datang ke hadapan-Mu, sebagai anak-Mu yang telah dibeli oleh darah Kristus. Biarlah darah Kristus sepenuhnya membersihkanku dan menyucikan garis keturunanku. Saya berkomitmen pada pembaharuan pikiranku, dan menyelaraskan keinginanku dengan kehendak-Mu yang baik dan sempurna. Tolong tunjukkan langkah-langkah lebih lanjut yang perlu saya lakukan supaya bisa sepenuhnya bebas dari perjanjian yang tidak kudus ini, dan bantulah saya untuk menindaklanjutinya sampai tuntas. Dalam nama dan wewenang Tuhan Yesus Kristus. Amin.

Bab 19. Mematahkan Ikatan Satu Tubuh yang Tidak Kudus

*Atau tidaktahukah kamu, bahwa siapa yang mengikatkan dirinya pada perempuan cabul, menjadi satu tubuh dengan dia?
Sebab, demikianlah kata nas:
"Keduanya akan menjadi satu daging."
~1Korintus 6:16*

Edi sangat malu karena hubungan-hubungan seksual yang dilakukannya semasa remaja. Banyak kali dia mengakui dosanya, namun tetap merasa kotor. Dia bergumul dengan ketakutan dan kecemasan. Saat kami berdoa bersama, kami meminta pertolongan Tuhan untuk memutuskan semua ikatan satu daging yang tidak kudus dalam hidupnya. Kami juga meminta Tuhan untuk memperbarui kembali semua yang telah hilang karena dosanya, dan untuk membersihkannya dari segala dampak negatif yang dibawa oleh dosa ini ke dalam pola pikir dan perasaannya. Kami kemudian membawa rasa takut dan kecemasan Edi kepada Tuhan.

Tuhan membebaskan Edi dari penghukuman yang ditanggungnya dan membersihkannya dari rasa malunya. Tuhan juga membawa kedamaian ke akar ketakutan dan kecemasan Edi. Sekarang ini, Edi berjalan dalam kemenangan dan kekudusan, dan menyaksikan bagaimana Allah melakukan hal-hal besar melalui pelayanannya.

Ikatan satu daging terjadi melalui hubungan seksual. Ikatan satu daging dalam bentuk apapun di luar pernikahan antara suami dan istri adalah hal yang tidak kudus. Jika orang yang didoakan memilih untuk berbuat dosa dengan cara ini, mereka perlu [mengaku dan berbalik dari dosa](#) ini. Jika tindak seksual ini dipaksakan pada orang-orang yang didoakan atau dia dipaksa atau dijadikan korban, maka dia mungkin perlu mengikuti langkah-langkah doa tentang [pelecehan](#), [pengampunan](#), rasa malu dan [trauma](#).

Saat berdoa bersama seseorang untuk mematahkan ikatan satu tubuh yang tidak kudus, kami mendapati bahwa langkah-langkah berikut bermanfaat:

- Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan dosa apa saja yang perlu diakui dan ditinggalkan oleh orang tersebut. (Hal ini mungkin ada atau mungkin tidak ada.) Garaplah sesuai kebutuhan.
- Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan masalah-masalah lain yang perlu diselesaikan oleh orang tersebut. Garaplah sesuai apa yang terungkap, termasuk belenggu keturunan dan pemulihan dari luka-luka batin.
- Mohonlah supaya Tuhan menghancurkan semua ikatan satu daging yang tidak kudus dalam kehidupan orang tersebut.
- Mintalah kepada Tuhan untuk memulihkan setiap bagian yang hilang atau terluka dari orang tersebut akibat adanya ikatan/belenggu itu.
- Mintalah kepada Tuhan untuk membersihkan orang itu dari segala hal yang tidak kudus yang muncul sebagai akibat dari adanya ikatan/belenggu itu.
- Mintalah kepada Tuhan untuk mengungkapkan kepada orang tersebut batasan-batasan tidak sehat yang masih mereka miliki. Selesaikan masalah-masalah ini sesuai kebutuhan.

Kunci

- Berdoalah menggarap apapun yang turut menyumbang pada keputusan untuk berbuat dosa dengan cara ini (jika keputusan-keputusan itu ikut berperan di dalamnya).
- Hancurkan, pulihkan, kuduskan.
- Kembangkan batasan-batasan yang sehat.

Bab 20. Meruntuhkan Benteng- Benteng di Dalam Diri Sendiri

Karena senjata kami dalam perjuangan 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 10:4-5

Benteng-benteng di dalam diri sendiri mencakup segala sesuatu di dalam diri yang menentang pengetahuan tentang Allah. Benteng-benteng itu sering berakar pada keyakinan keliru yang telah berurat-akar di dalam diri kita. Benteng-benteng ini adalah “pertahanan” yang kuat melawan karya Tuhan yang hendak memenuhi setiap bagian dari diri kita. Benteng-benteng ini berfungsi sebagai tembok penghalang di antara diri kita dan apa yang Tuhan ingin lakukan di dalam kita.

Contoh benteng-benteng di dalam diri sendiri, antara lain:

- Keyakinan keliru, seperti "Tidak mungkin saya menerima sesuatu yang baik," atau "Tidak ada yang mengasihiku."
- Perasaan-perasaan negatif yang kuat, seperti mengasihani diri sendiri, tidak bisa mengimani, merasa putus asa, merasa tidak berharga, atau merasa ketakutan/teror.
- [Sumpah-sumpah](#) yang tidak bijaksana, seperti "Aku tidak akan pernah mencoba sesuatu yang baru lagi," atau "Aku tidak akan pernah seperti ibuku."
- Menilai atau [menghakimi](#) karakter, seperti "Dia orang yang pelit," (dan bukannya sekedar menyampaikan pengamatan "Menurutku tidak memberi *tip* kepada pelayan adalah tindakan yang pelit.")
- Keputusan yang merusak, misalnya "Aku benci ayahku."
- Hubungan-hubungan yang didasarkan pada rasa takut. (Lihat [Bab 22 Mengatasi Rasa Takut yang Tidak Sehat.](#))

- [Kutukan-kutukan](#) yang ditujukan kepada orang-orang yang telah menyakiti Anda, misalnya "Kamu tidak akan pernah bahagia."

Ketika berdoa bersama seseorang mengenai benteng-benteng di dalam dirinya, kami menemukan bahwa langkah-langkah berikut ini sungguh bermanfaat:

- Mintalah Tuhan mengungkapkan, kepada orang yang didoakan, setiap benteng yang ada di dalam dirinya.
- Ketika orang tersebut siap, mintalah kepadanya untuk mengakui benteng-benteng tersebut kepada Tuhan. Doronglah dia untuk meminta Tuhan menghancurkan kekuatan benteng-benteng tersebut termasuk kekuatannya untuk memperdayai/menipu dia.
- Mintalah Tuhan meletakkan kuasa salib dan kebangkitan-Nya agar berada di antara benteng-benteng tersebut dan diri orang yang didoakan.
- Dalam nama Yesus, ikat kekuatan pola pikir apa pun yang tidak konsisten dengan kebenaran Allah.
- Mintalah kepada Tuhan untuk menunjukkan kepada orang tersebut perasaan dan keyakinan keliru apa saja yang terkait, dan menolong menemukan ingatan atau pola akar apa saja yang ada. Garaplah semua masalah yang muncul.
- Mintalah kepada Tuhan untuk memenuhi orang tersebut dengan kebenaran-Nya – terutama yang terkait dengan mengganti pola-pola pikir lama yang dulunya menempati benteng-benteng yang telah dihancurkan itu.
- Doronglah orang tersebut untuk mencari bagian-bagian Alkitab³⁸ yang berhubungan dengan kebenaran ini. Mintalah supaya Tuhan membantu dia menerapkan hal-hal ini di tingkat hati dan untuk hidup dalam kebenaran.
- Dalam nama Yesus, tegurlah semua unsur roh jahat yang dulunya berpijak pada sesuatu yang sekarang telah dipatahkan

³⁸ Dia mungkin sudah mengetahui ayat apa saja yang membahas hal ini. Dia juga bisa melakukan pencarian kata melalui situs seperti www.biblegateway.com. Atau dia bisa juga bertanya kepada pengikut Yesus lainnya ayat-ayat apa saja yang menurut dia akan menolong. (Dalam buku ini disertakan juga ayat-ayat sesuai masing-masing jenis benteng yang sedang dibahas.)

itu. Sekarang, perintahkan roh-roh jahat itu untuk pergi ke tempat di mana Tuhan Yesus mengutus mereka dan tidak pernah kembali lagi.

- Mintalah kepada Tuhan Yesus untuk melindungi orang itu dan mengisi tempat-tempat kosong di dalam diri orang tersebut dengan Diri-Nya.
- Mintalah supaya Tuhan membantu orang yang didoakan itu dalam menjalankan langkah-langkah tindak lanjut apa pun yang telah ditunjukkan-Nya kepada mereka.

Kunci

- Mengenali benteng-benteng di dalam diri sendiri dan sebabnya hal-hal ini telah dipilih.
- Bekerjalah menggarap masalah-masalah yang terkait.
- Mohonlah supaya Tuhan meruntuhkan kekuatan benteng-benteng di dalam diri sendiri, mengisi orang itu dengan diri-Nya dan melindunginya dengan kuasa-Nya.

Beberapa Jenis Benteng Khusus

1. Keputusan-keputusan yang Tidak Bijaksana

*Kami menawan segala pikiran
dan menaklukkannya kepada Kristus.*

~2 Korintus 10:5b

Ada berbagai kesimpulan, persepsi, asumsi, sikap, dan harapan orang yang tidak dibentuk berdasarkan kebenaran Allah. Kita sering menarik kesimpulan tentang sebuah situasi padahal dasar pengetahuan yang kita miliki saat itu tidak memadai. Hal ini mudah terjadi di masa kanak-kanak, terutama jika tidak ada yang membantu memberikan sudut pandang yang benar ketika seorang anak membuat keputusan dan kesimpulan tentang kehidupan. Mereka mungkin salah memahami siapa Tuhan itu, jenis hubungan seperti apa yang sehat, dan bagaimana bereaksi terhadap situasi yang serupa di masa depan.

Contoh keputusan-keputusan yang tidak bijaksana

- "Saya tidak bisa mempercayai siapa pun."
- "Dunia adalah tempat yang menyedihkan dan menakutkan."
- "Saya perlu melindungi diriku sendiri."
- "Saya tidak akan pernah bisa mengatasi masalah ini."
- "Lebih baik marah daripada takut."

Ketika berdoa bersama seseorang mengenai keputusan-keputusan yang tidak bijaksana, kami mendapati bahwa gagasan-gagasan berikut ini sungguh bermanfaat:

- Mintalah Tuhan menunjukkan kepada orang yang sedang didoakan hal-hal apa di dalam dirinya yang turut menyumbang pada keputusan-keputusan yang telah diambilnya itu.
- Bekerjalah menggarap masalah-masalah yang terkait, termasuk pemulihan dari luka-luka perasaan, mengaku dan berbalik dari dosa, dan mengampuni.
- Mintalah kepada Tuhan untuk menunjukkan kepada orang yang sedang didoakan kebenaran-Nya yang terkait dengan keputusan ini. Mintalah kepada-Nya untuk mengganti setiap dusta yang dia yakini dengan kebenaran-Nya.
- Mintalah Tuhan membantu orang yang didoakan ini untuk menerapkan kebenaran-Nya dalam kehidupannya dan menindaklanjutinya dengan langkah-langkah lanjutan yang sudah ditunjukkan-Nya kepadanya.

Kunci

- Mengenali keputusan-keputusan apa saja yang tidak bijaksana dan sebabnya keputusan-keputusan ini telah dipilih.
- Menggarap masalah-masalah terkait.
- Mengganti keyakinan-keyakinan yang salah dengan kebenaran.

2. Sumpah-sumpah yang Tidak Sehat– Disengaja maupun Tidak Disengaja

Kamu telah mendengar pula yang difirmankan kepada nenek moyang kita: Jangan bersumpah palsu, melainkan peganglah sumpahmu di depan Tuhan. Tetapi Aku berkata kepadamu: Janganlah sekali-kali bersumpah, baik demi langit, karena langit adalah takhta Allah, maupun demi bumi, karena bumi adalah tumpuan kaki-Nya, ataupun demi Yerusalem, karena Yerusalem adalah kota Raja Besar; janganlah juga engkau bersumpah demi kepalamu, karena engkau tidak berkuasa memutihkan atau menghitamkan sehelai rambutpun. Jika ya, hendaklah kamu katakan: ya, jika tidak, hendaklah kamu katakan: tidak. Apa yang lebih dari pada itu berasal dari si jahat.

~Matius 5:33-37

Bersumpah berarti berjanji untuk "melakukan suatu tindakan, atau untuk memberikan hadiah/pemberian atau pengorbanan tertentu."³⁹ Kita dapat melakukan sumpah kepada Tuhan, kepada makhluk roh yang lainnya, kepada orang lain, atau kepada diri sendiri. Bahkan sumpah yang sudah tidak diingat lagi pun masih tetap berpengaruh.

Seseorang bisa bersumpah tidak bijaksana meskipun niatnya positif. Misalnya, "Apa pun yang terjadi, saya akan membaca seluruh Alkitab tahun ini." Bandingkan dengan keputusan yang sehat: "Jika Tuhan menghendaki, saya akan membaca seluruh Alkitab tahun ini." Contoh lain dari sumpah yang tidak sehat adalah "Saya akan mengunjungi setidaknya 10 kota tahun ini." Seperti yang diajarkan oleh Yakobus 4:15 kepada kita, "Sebenarnya kamu harus berkata: "Jika Tuhan menghendakinya, kami akan hidup dan berbuat ini dan itu.""

Kita bisa bersumpah negatif kepada Tuhan, diri sendiri, atau orang lain sebagai upaya untuk melindungi diri dari rasa sakit lebih lanjut. Contohnya antara lain: "Aku tidak akan pernah seperti ayahku", "Aku tidak akan pernah bicara denganmu lagi", "Aku tidak akan

³⁹*Funk & Wagnalls Standard College Dictionary*, hak cipta © 1977 by Harper & Row, Publishers, Inc.

pernah membiarkan diriku dilukai lagi", "Aku tidak akan pernah mempercayai pria lagi", dan "Aku tidak akan pernah mencoba sesuatu yang baru lagi".

Kunci

- Mengenali sumpah-sumpah yang tidak bijaksana dan sumpah-sumpah yang negatif, serta apa sebabnya memilih untuk melakukannya.
- Menggarap masalah-masalah yang terkait.
- Mohonlah Tuhan membatalkan sumpah-sumpah yang tidak bijaksana dan sumpah-sumpah yang negatif.

3. Naskah-naskah yang Negatif

Sebab kamu tahu, bahwa kamu telah ditebus dari cara hidupmu yang sia-sia yang kamu warisi dari nenek moyangmu itu bukan dengan barang yang fana, bukan pula dengan perak atau emas, melainkan dengan darah yang mahal, yaitu darah Kristus yang sama seperti darah anak domba yang tak bernoda dan tak bercacat. Ia telah dipilih sebelum dunia dijadikan, tetapi karena kamu baru menyatakan diri-Nya pada zaman akhir.

~1 Petrus 1: 18-20

Ketika Martin masih muda, orang tuanya sering marah-marah dan saling berteriak kepada satu sama lain. Mereka tampaknya tidak dapat mengatasi masalah dan tidak mampu menemukan jalan keluar yang baik. Sepanjang yang bisa Martin ingat, dia telah mencoba menenangkan orang tuanya dengan berbagai cara, bertingkah imut, membuat lelucon, atau berusaha mencerahkan suasana.

Tunangan Martin memutuskan pertunangan mereka setelah Martin berulang kali tidak mau benar-benar membereskan masalah-masalah yang muncul dalam hubungan mereka. Kehilangan ini membuka pintu bagi Martin untuk mengenali, melalui Doa Keutuhan, bahwa dia mempunyai pola tertentu, yaitu berusaha membuat situasi terasa ringan. Tuhan menunjukkan kepadanya bahwa ia sering berusaha mengalihkan perhatian orang lain ketika mereka mulai membahas masalah dengan serius. Martin mengenali hal ini sebagai “naskah” yang secara mendalam telah

tertanam di dalam dirinya sejak kecil (perannya dalam drama keluarga). Martin kemudian menyadari bahwa dia dapat memilih apakah akan terus bertindak seperti ini atau tidak.

Beberapa benteng yang ada di dalam diri sendiri adakalanya berbentuk “naskah” yang telah tertanam di dalam diri seseorang, sering kali sejak kecil. Seolah-olah dia telah diberi peran tertentu dalam permainan dan diberi naskah untuk digunakan. Seringkali anak-anak hanya menerima naskah ini begitu saja dan mengikuti apa yang “tertulis” didalamnya.⁴⁰ Ketika seseorang berhasil mengenali naskah lama ini maka dia bisa

- Menerima kebenaran Tuhan tentang dirinya
- Memilih apakah dia ingin menerima, menolak atau melakukan perubahan atas naskah tersebut
- Meminta bantuan Tuhan untuk berjalan dalam pola-pola baru yang diungkapkan-Nya.

Kunci

- Mengenali naskah-naskah lama.
- Memilih untuk menerima, menolak atau mengubah hal-hal ini.
- Meminta bantuan Tuhan untuk berjalan dalam pola-pola yang baru.

4. Mengutuk Orang Lain– Disengaja dan Tidak Disengaja

*Dengan lidah kita memuji Tuhan, Bapa kita;
dan dengan lidah kita mengutuk manusia
yang diciptakan menurut rupa Allah,
dari mulut yang satu keluar berkat dan kutuk.
Hal ini, saudara-saudaraku,
tidak boleh demikian terjadi.
~Yakobus 3:9-10*

*Siapa mengutuki ayah atau ibunya,
pelitanya akan padam pada waktu gelap.
~Amsal 20:20*

⁴⁰Konsep yang disarikan dari perbincangan dengan Dr. David Wickstrom pada bulan Maret 2003.

*Berkatilah siapa yang menganiaya kamu,
berkatilah dan jangan mengutuk!*
~Roma 12:14

“Mengutuk seseorang artinya mengharapkan malapetaka menimpanya, atau mengatakan hal-hal negatif tentang dia atau masa depannya...Seseorang dapat mengutuk Tuhan, mengutuk diri sendiri, mengutuk orang lain, atau membayar seorang praktisi ilmu gaib untuk mengutuk orang lain.”⁴¹

Kutukan bisa bersifat disengaja atau tidak disengaja. Contoh kutukan yang tidak disengaja,⁴² misalnya "Kamu bodoh," "Kamu tidak berharga," "Kamu membuatku malu," "Kamu tidak akan pernah menjadi apa-apa," "Mengapa kamu tidak bisa seperti kakakmu?" dan "Kamu akan menjadi pemabuk seperti ayahmu."

Ketika berdoa dengan seseorang tentang mengutuk orang lain, kami mendapati bahwa langkah-langkah berikut bermanfaat:

- Mintalah kepada Tuhan untuk mengingatkan orang tersebut tentang kutukan-kutukan yang diarahkannya kepada Tuhan, dirinya sendiri atau orang lain. Untuk setiap kutukan tersebut:
 - Mintalah Tuhan menunjukkan kepadanya mengapa dia memilih melakukannya
 - Garaplah setiap masalah yang muncul, termasuk mengaku dan berbalik dari dosa tersebut
 - Ketika orang yang didoakan telah siap, doronglah dia untuk meminta kepada Tuhan agar Tuhan mematahkan kutuk yang ditujukan kepada seseorang dan menggantinya dengan berkat.
- Mintalah kepada Tuhan untuk menunjukkan apa saja langkah tindak lanjutnya.

⁴¹Diadaptasi dengan izin dari *Undivided Heart Prayer Ministry* oleh Anna Travis, hlm.13.

⁴² ibid

Kunci

- Mengenali cara-cara orang tersebut mengutuk orang lain dan apa sebabnya dia melakukannya.
- Menggarap masalah-masalah yang terkait.
- Memohon Tuhan mematahkan kuasa berbagai kutukan dan menggantinya dengan berkat-berkat.

5. Merasa Dikutuk

Seperti burung pipit mengirap dan burung layang-layang terbang, demikianlah kutuk tanpa alasan tidak akan kena.

~Amsal 26:2

Kristus telah menebus kita dari kutuk hukum Taurat dengan jalan menjadi kutuk karena kita, sebab ada tertulis:

"Terkutuklah orang yang digantung pada kayu salib!"

~Galatia 3:13

“Pengalaman menunjukkan, bahkan orang-orang percaya sekalipun [bisa] dipengaruhi oleh kutukan orang lain. Cara untuk merdeka dari kutuk adalah dengan mengakui apa saja yang mungkin telah memberi alasan kepada [atau menjadi dasar untuk] munculnya kutukan tersebut. Kita juga perlu mematahkan kuasanya di dalam Nama Yesus, yang telah menebus kita dari kutuk hukum Taurat dengan menjadi kutuk bagi kita (Galatia 3:13b)”⁴³

Para pengikut Kristus tidak perlu takut terhadap kutuk. Mereka bisa meminta Tuhan Yesus melindungi mereka dari semua kutuk dan akibat-akibat yang ditimbulkannya. *“Setiap senjata yang ditempa terhadap engkau tidak akan berhasil, dan setiap orang yang melontarkan tuduhan melawan engkau dalam pengadilan, akan engkau buktikan salah. Inilah yang menjadi bagian hamba-hamba TUHAN dan kebenaran yang mereka terima dari pada-Ku,’ demikianlah firman TUHAN”* (Yesaya 54:17).

Contoh kutukan tidak disengaja yang dapat memengaruhi kehidupan seseorang adalah kata-kata menyakitkan yang menusuk hati orang tersebut. Ketika ayah Markus memberi tahu Markus

⁴³ ibid

bahwa dia bodoh, Markus memercayainya. Dia pun berhenti sekolah di usia enam belas tahun karena berpikir bahwa dia tidak akan pernah berhasil. Teman-temannya kagum dengan kecemerlangannya, tetapi Markus tidak bisa menerima pujian mereka itu.

Ketika Markus berdoa bersama David tentang pergumulannya ini, Tuhan mengingatkannya akan kata-kata ayahnya. Dalam ingatan akar, Tuhan menunjukkan kepada Markus bahwa ayahnya berbicara seperti itu karena rasa sakit dan rasa tidak amannya sendiri. Markus kemudian dapat mendengar Tuhan berbicara ke dalam ingatan akarnya dan Tuhan memberi tahu bahwa Dia menciptakan Markus dengan kemampuan mekanika yang tinggi. Belakangan, Markus membuat sebuah alat yang dapat mengatur suhu di ruang operasi dengan lebih baik. Dia menjual alat tersebut kepada sebuah perusahaan manufaktur.

Jika Anda mencurigai seseorang mungkin telah mengutuk Anda dengan sengaja, berdoalah untuk mereka dan mintalah kepada Tuhan untuk menghancurkan kuasa dari kutukan tersebut. Untuk kutukan yang lebih kuat, atau jika Anda tidak yakin dengan otoritas Anda di dalam Kristus, undanglah orang-orang percaya lain dalam Kristus berdoa bersama guna mematahkan kutukan tersebut (Matius 18:18-20).

Ketika berdoa bersama seseorang yang merasa bahwa dia telah dikutuk, kami mendapati bahwa gagasan-gagasan berikut ini sungguh bermanfaat:

- Mintalah supaya Tuhan mengungkapkan segala sesuatu yang perlu dibereskan sebelum mematahkan kutukan tersebut. Misalnya, segala [dosa yang perlu dia akui](#), atau siapa pun yang perlu dia [ampuni](#). Garaplah masalah apa saja yang muncul.
- Jika orang itu merasa dikutuk karena beberapa dosa yang telah dia lakukan, bekerjalah dengan membereskan hal [mengaku dan berbalik dari dosa](#), kemudian mintalah kepada Tuhan untuk,
 - Menyucikan dan memerdekakan dia dari pengaruh kutukan lebih lanjut
 - Mengungkapkan kepada orang tersebut jika ada langkah-langkah tindak lanjut yang harus dilakukannya, misalnya

- meminta orang lain untuk memaafkannya atau menawarkan ganti rugi
- Menolong orang yang didoakan agar tidak berbuat dosa lagi dengan cara tersebut.
 - Jika orang itu merasa telah dikutuk karena dosa keturunan, bekerjalah dengan menggunakan panduan [kemerdekaan dari belenggu keturunan](#).
 - Mintalah supaya Tuhan menunjukkan kepada orang yang sedang didoakan itu, apakah ada sesuatu di dalam dirinya yang mungkin membuatnya rentan terhadap kutukan tersebut. Carilah pemulihan untuk [luka emosional terkait](#) dan bekerjalah membereskan masalah-masalah lain yang muncul. Masalah ini bisa mencakup adanya [keyakinan keliru](#) dan [mengampuni](#) orang yang mengutuknya.
 - Mintalah Tuhan mengungkapkan kepada orang tersebut, hal-hal lain yang perlu diketahuinya terkait soal mematahkan kutukan. Sebagai contoh, Tuhan dapat mengungkapkan sesuatu yang berkaitan dengan saat terjadinya peristiwa itu, atau tentang bagaimana kutukan itu telah berjalan dalam kehidupannya.
 - Mintalah supaya Tuhan mematahkan kutukan tersebut dan menggantinya dengan berkat.
 - Jika orang tersebut siap, mintalah supaya dia menaikkan doa untuk memberkati siapa pun yang mengutuknya. Doronglah dia untuk mencari cara-cara guna menunjukkan kebaikan kepada orang yang mengutuknya itu, namun dalam [batas-batas yang sehat](#).
 - Mintalah supaya Tuhan membiarkan orang yang didoakan itu mengetahui tentang kutukan apa saja yang ditujukan kepadanya, yang perlu dia ketahui. Ini termasuk kutukan yang nyata dan yang memang dimaksudkan, baik disengaja atau tidak disengaja. Dorong orang tersebut untuk berdoa bagi siapa saja yang terlibat dan berdoa melawan kutukan tertentu.
 - Mintalah Tuhan melindungi orang yang didoakan dari semua kutukan dan dampaknya, serta membantu mereka berjalan dalam kekudusan. Ucapkan syukur atas perlindungan-Nya. Pujilah Dia dan bergembiralah karena kebaikan-Nya.

Kunci

- Menggarap masalah akar dan masalah lain yang terkait.
- Mohonlah Tuhan mematahkan kuasa semua kutukan yang ada dan menggantinya dengan berkat.
- Mohonlah supaya Tuhan melindungi orang tersebut.

6. Merasa Dihakimi

Bagiku sedikit sekali artinya entahkan aku dihakimi oleh kamu atau oleh suatu pengadilan manusia. Malahan diriku sendiripun tidak kuhakimi. Sebab memang aku tidak sadar akan sesuatu, tetapi bukan karena itulah aku dibenarkan. Dia, yang menghakimi aku, ialah Tuhan. Karena itu, janganlah menghakimi sebelum waktunya, yaitu sebelum Tuhan datang. Ia akan menerangi, juga apa yang tersembunyi dalam kegelapan, dan Ia akan memperlihatkan apa yang direncanakan di dalam hati. Maka tiap-tiap orang akan menerima pujian dari Allah.

~1 Korintus 4:3-5

Leo merasa dihakimi oleh istrinya, Yeni. Istrinya sering mengkritiknya dan merasa malu karena dia. Ketika Leo berdoa bersama Samuel dengan menggunakan prinsip-prinsip Doa Keutuhan, Tuhan mengingatkan Leo tentang pergumulan Yeni. Yeni sering merasa tidak aman. Tuhan membantu Leo mengampuni Yeni yang bersikap tidak peka dan menaikkan doa untuk memberkatinya. Ketika Leo menyerahkan kata-kata kritik Yeni itu kepada Tuhan, Dia memberikan kedamaian. Leo dikuatkan untuk mencari kebenaran dalam kata-kata Yeni tanpa merasa dihakimi atau merasa dipermalukan.

Ketika seseorang merasa dihakimi oleh orang lain, maka dia sering bergumul dengan berbagai akibatnya. (Hal ini juga benar pada saat dia menghakimi dirinya sendiri.) Dengan kuasa dan otoritas Tuhan Yesus kita dapat mematahkan pengaruh dari setiap serangan terhadap jiwanya di bidang ini.

Ketika berdoa dengan seseorang yang merasa dihakimi, kami menemukan bahwa gagasan-gagasan berikut ini sungguh bermanfaat:

- Mintalah Tuhan untuk menunjukkan dalam cara apa saja dia merasa dihakimi. (Mungkin saja orang yang dia pikir telah menghakimi dia itu sebenarnya tidak menghakimi dia.)
- Mintalah supaya Tuhan menunjukkan kepada orang yang sedang didoakan jika ada dosa di dalam dirinya yang turut mendukung keputusan orang lain tersebut untuk menghakimi dia. Jika ada, garaplah masalah ini.
- Mintalah supaya Tuhan menunjukkan apa pun di dalam diri *dia* yang turut menyumbang pada perasaan bahwa dia dihakimi. Garaplah masalah-masalah ini.
- Untuk setiap hal/cara yang membuat orang yang didoakan ini merasa telah dihakimi, doronglah dia untuk
 - Menyampaikan kepada Tuhan apa yang dia rasakan.
 - Meminta Tuhan untuk menghancurkan akibat-akibat dari penghakiman (baik yang dirasa sebagai penghakiman maupun yang sebenarnya memang penghakiman) ini.
 - Mengampuni dan menaikkan doa untuk memberkati si pelaku.
 - Mintalah agar Tuhan mencurahkan berkat bagi orang yang didoakan.

Kunci

- Menemukan apa sebabnya orang tersebut merasa dihakimi.
- Menggarap masalah-masalah akar.
- Mohonlah supaya Tuhan menghancurkan kuasa penghakiman itu dan menggantinya dengan berkat.

7. Menghakimi Orang Lain

*Jangan kamu menghakimi, supaya kamu tidak dihakimi.
Karena dengan penghakiman yang kamu pakai untuk menghakimi, kamu akan dihakimi dan ukuran yang kamu pakai untuk mengukur, akan diukurkan kepadamu.
Mengapakah engkau melihat selumbar di mata saudaramu, sedangkan balok di dalam matamu tidak engkau ketahui? Bagaimanakah engkau dapat berkata kepada saudaramu:
Biarlah aku mengeluarkan selumbar itu dari matamu, padahal ada balok di dalam matamu.
Hai orang munafik, keluarkanlah dahulu balok dari matamu, maka engkau akan melihat dengan jelas untuk mengeluarkan selumbar itu dari mata saudaramu.*

~Matius 7:1-5

Menghakimi yang dimaksud dalam ayat ini adalah tindakan membentuk opini negatif yang luas mengenai seseorang atau mengenai karakter orang tersebut. Contoh menghakimi pihak lain (termasuk Tuhan) antara lain:

- "Tuhan tidak menepati janji-Nya," (bukannya "Saya tidak mengerti mengapa Tuhan melakukan hal itu")
- "Dia buruk," (bukannya "Dia melakukan banyak hal yang tidak saya sukai," yang lebih berfokus pada tindakan)
- "Dia bodoh," (bukannya "Itu hal yang bodoh untuk dilakukan," yang lebih berfokus pada tindakan).

Ketika berdoa dengan seseorang tentang menghakimi orang lain, kami mendapati bahwa gagasan-gagasan berikut ini sungguh bermanfaat:

- Mintalah Tuhan mengungkapkan kepada orang yang didoakan, dengan cara apa saja dia sudah menghakimi seseorang.
- Mintalah Tuhan mengungkapkan apa pun di dalam dirinya yang turut menyumbang pada keputusannya untuk menghakimi orang tersebut (atau Tuhan). Garaplah masalah-masalah yang muncul, termasuk hal [mengakui dan bertobat dari dosa](#).
- Saat orang yang didoakan telah siap, doronglah dia untuk
 - Meminta Tuhan memerdekakan orang yang dia hakimi dari pengaruh negatif penghakiman yang telah mereka jatuhkan
 - Menaikkan doa berkat bagi orang tersebut

- Mintalah pertolongan Tuhan untuk membantu orang yang didoakan agar di masa depan dia tidak menghakimi orang lain, tetapi sebaliknya memberkati mereka.

Kunci

- Mengenali cara-cara bagaimana orang tersebut menghakimi orang lain dan apa sebabnya mereka memilih untuk melakukannya.
- Menggarap masalah-masalah akar.
- Mohonlah supaya Tuhan mematahkan kuasa penghakiman dan menggantinya dengan berkat.

8. Ikatan-ikatan Emosional yang Tidak Sehat

*Karena kita mempunyai banyak saksi,
bagaikan awan yang mengelilingi kita,
marilah kita menanggalkan semua beban
dan dosa yang begitu merintang
dan berlomba dengan tekun dalam perlombaan
yang diwajibkan bagi kita.
Marilah kita melakukannya
dengan mata yang tertuju kepada Yesus,
yang memimpin kita dalam iman,
dan yang membawa iman kita itu kepada kesempurnaan,
yang dengan mengabaikan kehinaan tekun memikul salib
ganti sukacita yang disediakan bagi Dia,
yang sekarang duduk di sebelah kanan takhta Allah.*
~Ibrani 12:1-2

Setelah Toni bertemu dengan Ester di sebuah pesta, dia tidak bisa berhenti memikirkannya. Tidak seperti istrinya, Ester tampaknya benar-benar mendengarkan dan memahaminya. Minggu berikutnya, dia tanpa sengaja bertemu Ester di sebuah kedai kopi dan dia pun menanyakan nomor teleponnya. Mereka mulai diam-diam bertemu – seringnya saat makan siang atau makan malam. Toni semakin lama semakin menikmati waktu mereka bersama dan waktu yang dinikmati bersama istrinya menjadi semakin sedikit.

Ikatan emosional yang tidak sehat dapat bersifat sepihak ataupun timbal balik. Ikatan ini secara emosional menarik seseorang ke arah

orang lainnya dengan cara yang tidak sehat. Ada lebih dari satu jenis ikatan emosional yang tidak sehat yang bisa ada dalam suatu hubungan. Contohnya termasuk,

- [Kodependensi](#)
- [Ikatan Rasa Takut](#)
- Ikatan romantis dengan seseorang yang sudah menikah dengan orang lain
- Jika yang bersangkutan sudah menikah, ikatan romantis dengan siapa pun selain pasangannya
- Hubungan yang didasarkan pada kebiasaan bergosip.

Ketika berdoa dengan seseorang mengenai ikatan-ikatan perasaan yang tidak sehat, kami mendapati bahwa gagasan-gagasan berikut ini sungguh bermanfaat:

- Mintalah kepada Tuhan untuk mengungkapkan kepada orang yang didoakan itu, apa saja ikatan perasaan tidak sehat yang ada di dalam dirinya.
- Mintalah kepada Tuhan untuk mengungkapkan kepadanya segala sesuatu di dalam dirinya yang ikut membentuk munculnya ikatan ini. Garaplah masalah-masalah yang muncul.
- Mintalah kepada Tuhan untuk mengungkapkan kepada dia alasan apa saja yang membuatnya masih ingin mempertahankan ikatan yang tidak sehat ini. Garaplah masalah-masalah yang muncul.
- Mintalah Tuhan menunjukkan kepadanya seperti apa sejatinya sebuah hubungan yang sehat itu, serta apa batasan-batasan yang sehat baginya.
- Ketika orang tersebut telah siap, doronglah untuk meminta kepada Tuhan agar Tuhan memutuskan ikatan-ikatan hubungan yang tidak sehat ini. Selain itu, doronglah dia untuk meminta agar Tuhan mengganti ikatan-ikatan yang tidak sehat dengan ikatan-ikatan dan batasan-batasan hubungan yang sehat.
- Mintalah kepada Tuhan untuk mengisi orang tersebut dengan diri-Nya dan membantunya tumbuh dalam keakraban yang sehat dengan-Nya.

Kunci

- Mengenalikan ikatan-ikatan yang tidak sehat dan apa sebabnya mereka memilih melakukannya.
- Menggarap masalah-masalah akar.
- Mintalah Tuhan *mematahkan* ikatan-ikatan yang tidak sehat dan *menggantinya* dengan ikatan-ikatan yang sehat.
- Temukan dan terapkan batasan-batasan yang sehat.

Bab 21. Mengganti Hasrat yang Keliru

Dan supaya Ia menjadikan mata hatimu terang, agar kamu mengerti pengharapan apakah yang terkandung dalam panggilan-Nya: betapa kayanya kemuliaan bagian yang ditentukan-Nya bagi orang-orang kudus, dan betapa hebat kuasa-Nya bagi kita yang percaya.

~Efesus 1:18-19a

Keinginan mengejar apa yang palsu adalah keinginan mengejar apa yang dipandang oleh seseorang sebagai hal-hal yang memang diinginkan padahal sejatinya hal-hal tersebut berfungsi sebagai pengganti/substitusi bagi kerinduan yang lebih dalam dan lebih substansial. Mengejar keinginan-keinginan palsu ini bisa menjadi sebuah strategi yang sering dilakukan tanpa sadar saat seseorang dihadapkan pada perasaan-perasaan terluka. Namun sebenarnya mengejar apa yang palsu ini sama sekali tidak membantu ditemukannya jalan keluar bagi masalah-masalah perasaan tersebut, tetapi justru menghambat prosesnya. Untuk sementara waktu, hal-hal palsu ini memang mendatangkan kepuasan, akan tetapi ujungnya selalu berwujud kekecewaan.

Jawaban bagi setiap kerinduan sejati hanya ditemukan di dalam Kristus. Saat kita bergembira di dalam Dia, Dia akan memberikan kepada kita, pada waktu-Nya, apa yang benar-benar diinginkan oleh hati kita (Mazmur 37:4). Apa yang sejatinya diinginkan oleh hati kita, bisa sangat berbeda dengan anggapan kita tentang apa yang kita inginkan.

Allah menawarkan kenyataan-kenyataan surgawi yang jauh lebih besar dari cerminannya yang ada di bumi. Sebagai contoh, mari kita renungkan kontras antara mencari kuasa, kekayaan atau kedekatan hubungan di dunia ini dibandingkan dengan kenyataan-kenyataan surgawi berikut: *“pengharapan apakah yang terkandung dalam panggilan-Nya [kedekatan hubungan yang sejati, kasih, penerimaan dan rasa aman], betapa kayanya kemuliaan bagian yang ditentukan-Nya bagi orang-orang kudus [kekayaan sejati], dan betapa hebat kuasa-Nya bagi kita yang percaya [kuasa yang sejati]”* (Efesus 1:18b-19a). Kita memang bisa sangat tergoda untuk mengejar kontrol yang tidak sehat dan bukannya memercayai

Tuhan dan berserah kepada-Nya. Atau untuk mengejar tindak hubungan seksual yang tidak kudus dan bukannya mengejar keintiman sejati, atau untuk memburu kekayaan duniawi dan bukannya kekayaan surgawi. Tetapi tidak ada satu pun di antara hal-hal itu yang benar-benar bisa mendatangkan kepuasan.

Ketika berdoa dengan seseorang mengenai keinginan mengejar apa yang palsu, kami mendapati bahwa langkah-langkah berikut bermanfaat:

- Mintalah Tuhan menunjukkan kepadanya apakah sesungguhnya dia telah memilih untuk mengejar apa yang palsu. Jika ya,
 - Mintalah Tuhan menunjukkan kepadanya apa sebenarnya keinginan sejatinya yang tersembunyi namun tertutupi oleh keinginan-keinginan palsu tersebut.
 - Doronglah untuk meminta Tuhan menolong dia agar terus-menerus memilih keinginan akan hal yang sejati dan bukan memilih apa yang palsu.
 - Mintalah Tuhan menunjukkan apa saja di dalam dirinya yang membuat dia lebih ingin mencari hal-hal yang palsu ketimbang hal-hal yang sejati. Garaplah masalah-masalah apa saja yang muncul, termasuk [pemulihan dari luka-luka batin](#), dan [mengaku dan berbalik dari dosa](#).
- Mintalah Tuhan menolong dia untuk bergembira di dalam-Nya (Mazmur 37:4), mempercayakan keinginan-keinginannya kepada Tuhan dan menanti-nantikan Dia (Yesaya 30:15-18).
- Mintalah Tuhan menunjukkan keinginan mengejar hal palsu apa saja yang dia miliki dan membantu dia untuk menggantinya dengan keinginan-keinginan akan hal yang sejati.

Kunci

- Mengenali keinginan-keinginan akan apa yang palsu.
- Menggarap masalah-masalah terkait.
- Gantilah keinginan-keinginan palsu dengan keinginan sejati yang mendasarinya.

Bab 22. Mengatasi Ketakutan yang Tidak Sehat⁴⁴

*Aku telah mencari TUHAN, lalu Ia menjawab aku, dan melepaskan aku dari segala kegentaranku.
Tujukanlah pandanganmu kepada-Nya, maka mukamu akan berseri-seri, dan tidak akan malu tersipu-sipu.
Orang yang tertindas ini berseru, dan TUHAN mendengar; Ia menyelamatkan dia dari segala kesesakannya.
Malaikat TUHAN berkemah di sekeliling orang-orang yang takut akan Dia, lalu meluputkan mereka.
Kecaplah dan lihatlah, betapa baiknyanya TUHAN itu!
Berbahagialah orang yang berlindung pada-Nya!
Takutlah akan TUHAN, hai orang-orang-Nya yang kudus, sebab tidak berkekurangan orang yang takut akan Dia.
~Mazmur 34:5-10*

Purba sejak kecil menderita asma. Dia meminta Joko, temannya, untuk berdoa bersamanya. Saat itu hidupnya dirundung kesusahan. Rasa takut telah mengendalikan pikiran dan tubuhnya sedemikian rupa sehingga dia harus terus-menerus berjuang supaya bisa bernapas.

Ketika Purba dan Joko berdoa bersama, Tuhan membawa Purba kembali ke ingatan ketika dia masih sangat muda. Dalam ingatannya itu, dia sedang merasa ketakutan karena yakin bahwa penyakit asma itu suatu saat pasti akan membuat dia berhenti bernapas sewaktu sedang tidur. Purba kemudian tersadar bahwa sejak saat itu dia memiliki keyakinan bahwa dia pasti akan segera meninggal. Ketika Yesus menyampaikan kebenaran kepadanya, Purba menafsir-ulang ingatan tersebut sebagai pengalaman

⁴⁴ Kata takut, yang sering digunakan dalam buku ini, mengacu kepada rasa takut yang tidak sehat. Ada juga rasa takut yang sehat. Dalam *The Practice of Godliness*, NavPress 2016, Jerry Bridges menulis, “Orang Kristen telah dimerdekakan dari rasa takut terhadap murka Allah (lihat 1 Yoh.4:18). Tetapi orang Kristen belum dimerdekakan dari *disiplin* Allah dalam melawan perilaku mereka yang berdosa, dan dalam hal ini maka orang Kristen tetap punya rasa takut kepada Allah. Dia mengerjakan keselamatannya dengan takut dan gentar (Filipi 2:12); dia menjalani kehidupannya sebagai orang asing dengan rasa takut yang penuh hormat (1 Petrus 1: 17). Meskipun demikian, bagi seorang anak Allah, makna utama dari rasa takut akan Allah adalah hadirnya penyembuhan dan pemberian kemuliaan, hormat dan kekaguman” (hlm. 26).

seorang anak yang sedang ketakutan. Dia belum mati; dia masih benar-benar hidup. Purba berterima kasih kepada Tuhan karena telah melindunginya. Dia juga menyerahkan masa depannya kepada Tuhan. Sekarang, ketika Purba mulai merasa sulit bernapas, dia diingatkan akan perlindungan Tuhan yang selalu dapat diandalkan dan karenanya dia bisa merasakan kelegaan. Baik frekuensi maupun intensitas serangan asmanya pun mulai menurun.

Rasa takut itu bisa sehat atau tidak sehat. Rasa takut yang sehat berfungsi membantu orang menghindari bahaya, misalnya membuat orang mengemudi dengan tidak sembrono dan menggunakan listrik dengan bijak. Sedangkan ketakutan yang tidak sehat, tidak pernah dibutuhkan. “Janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau, janganlah bimbang, sebab Aku ini Allahmu; Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan kanan-Ku yang membawa kemenangan” (Yesaya 41:10).

Seperti sebatang pohon raksasa, ketakutan yang tidak sehat dapat memiliki banyak akar. Akar-akar itu bisa mencakup [belenggu keturunan](#), [trauma](#), [pelecehan](#), [kesalahpahaman tentang Allah](#), dan [luka-luka batin](#). Rasa takut yang tidak sehat juga bisa mempunyai banyak cabang, misalnya [pola-pola yang tidak sehat](#), [keinginan untuk memegang kendali dengan cara yang tidak sehat](#), dan [keinginan untuk terus-menerus sempurna](#). Ketakutan yang tidak sehat ini tidak berakar pada kebenaran dan tidak dapat bertahan melawan pancaran cahaya dan kasih Allah. Belajar hidup tanpa ketakutan adalah sebuah proses.

Saat berdoa bersama seseorang mengenai rasa takut yang tidak sehat, kami mendapati bahwa langkah-langkah berikut ini sungguh bermanfaat:

- Jika orang yang didoakan itu ingin hidup tanpa merasa ketakutan lagi, doronglah dia untuk menyampaikan hal ini kepada Tuhan dan meminta bantuan-Nya.
- Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan pikiran-pikiran menakutkan yang sedang dihadapinya. Berdoalah menggarap semua masalah akar yang muncul, termasuk [kemerdekaan dari belenggu keturunan](#), [meruntuhkan benteng-benteng di dalam diri sendiri](#), dan [pemulihan dari luka-luka batin](#).

- Untuk setiap situasi yang sekarang ini membuat orang tersebut merasa takut,
 - Mintalah kepada Tuhan untuk menunjukkan kepadanya apakah dia perlu takut dalam situasi ini, mengapa ya atau mengapa tidak.
 - Mintalah supaya Tuhan menunjukkan kepadanya apa saja alternatif tanggapan/respons lain yang dapat dilakukannya dalam menghadapi hal-hal yang memicu ketakutannya itu.
 - Mintalah Tuhan menyampaikan kepada orang yang didoakan itu, bagaimana sejatinya pandangan Tuhan terhadap situasi itu dan cara-Nya menyelesaikan segala persoalan tersebut.
 - Garaplah setiap masalah yang muncul.
- Mintalah supaya Tuhan membantu orang tersebut mempelajari tanggapan-tanggapan baru terhadap hal-hal yang memicu rasa takut, kemudian mempraktikkannya.
- Mintalah supaya Tuhan mengungkapkan kepada orang itu apakah dia merasa bahwa Tuhan benar-benar mengasihinya memedulikan dia, mengapa ya atau mengapa tidak. Garaplah setiap masalah yang muncul.
- Mintalah supaya Tuhan mengungkapkan kepada orang itu apakah dia merasa dapat memercayai Tuhan, mengapa ya atau mengapa tidak. Garaplah setiap masalah yang muncul.
- Ketika orang itu telah siap, doronglah dia untuk menengking benteng ketakutan apa pun dalam nama Yesus. Mintalah Tuhan mengisi kekosongan tempat di dalam diri orang tersebut dengan kasih, perlindungan, dan kuasa-Nya.
- Mintalah kepada Tuhan supaya
 - Menyembunyikan orang itu di bawah naungan sayap-Nya (Mazmur 17: 8)
 - Melindungi dia dengan kuasa-Nya
 - Menolong dia bertumbuh dalam hubungan akrab dengan-Nya.
- Naikkan doa untuk memberkati orang tersebut. Mintalah Tuhan membantunya bertumbuh dalam memahami betapa Tuhan mengasihinya. Berdoalah agar dia memahami betapa amannya dia, di dalam Kristus.

Kunci

- Garaplah masalah-masalah akar.
- Tengkinglah rasa takut yang tidak sehat itu di dalam nama Yesus.
- Mohonlah Tuhan memenuhi orang itu dengan diri-Nya dan melindunginya dengan kuasa-Nya.

1. Mengganti Ikatan Ketakutan⁴⁵ dengan Ikatan Kasih

*Di dalam kasih tidak ada ketakutan;
kasih yang sempurna melenyapkan ketakutan;
sebab ketakutan mengandung hukuman dan barangsiapa takut,
ia tidak sempurna di dalam kasih.
~1 Yoh. 4:18*

Bonar berusaha keras sekali untuk bisa menyenangkan ayahnya dan biasanya dia berhasil. Bonar belajar mengamati air muka ayahnya untuk melihat kalau-kalau ada tanda-tanda ketidaksenangan, kemudian dia akan cepat-cepat mengubah perilakunya sampai ayahnya tampak senang. Kadang-kadang, ketika Bonar gagal—dan ini jarang terjadi, kemarahan ayahnya akan meledak. Di dalam hidupnya, Bonar bergumul melawan berbagai rasa takut namun dia tidak menyadari betapa besar sebenarnya rasa takutnya kepada ayahnya.

Maria bekerja 80 jam seminggu. Dia takut kalau tidak demikian maka dia tidak akan bisa menyenangkan bosnya. Semakin lama dia menjadi semakin kelelahan dan sampai ke titik di mana dia merasa takut mengerjakan pekerjaan yang dulunya sangat disukainya.

Ikatan rasa takut di antara dua orang terbentuk ketika orang yang satu hidup dalam ketakutan terhadap yang lain, dan hubungan mereka didasarkan pada rasa takut. Ikatan ketakutan adalah benteng-benteng di dalam diri sendiri “yang ditandai dengan rasa sakit, penghinaan, keputusan, rasa malu, rasa bersalah, dan/atau rasa takut akan penolakan, pengabaian, atau konsekuensi

⁴⁵Untuk informasi lebih jauh tentang ikatan kasih dan ikatan rasa takut, lihat “*The Life Model: Living from the Heart Jesus Gave You*,” oleh James G. Friesen, Ph.D.; E. James Wilder, Ph.D.; Anne M. Bierling, M.A.; Rick Koepcke, M.A.; dan Maribeth Poole, M.A., Shepherd’s House, Inc., hak cipta© 2000, hlm. 16-18.

merugikan lainnya.”⁴⁶ “Saat [hubungan] diatur oleh rasa takut maka kecemasan akan meningkat ketika waktu untuk bertemu semakin mendekat. Rasa takut juga bisa terbentuk oleh adanya keterpisahan.”⁴⁷

“Kita sering tidak menyadari adanya ketakutan-ketakutan yang memotivasi kita dalam suatu hubungan. Biasanya, ikatan ketakutan berputar di sekitar ketakutan-ketakutan berikut ini

- Takut akan penolakan. "Saya harus melakukan semua yang aku bisa supaya hubungan ini bertahan."
- Takut kena marah. "Saya tidak tahan kalau ada yang marah padaku."
- Takut dipermalukan. "Aku tidak mau siapa pun melihat kelemahan atau kesalahanku.”⁴⁸

Ikatan kasih "didasarkan pada cinta dan ditandai oleh kebenaran, kedekatan, keintiman, sukacita, kedamaian, ketekunan, dan pemberian sejati.”⁴⁹ Orang yang beralih dari ikatan ketakutan ke ikatan kasih mengambil langkah-langkah yang penting, antara lain

- Bertumbuh dalam mengenal dan menikmati siapa dirinya
- Bertanggung jawab atas tindakan dan perasaannya sendiri
- Mengenal di mana ada ikatan ketakutan di dalam hubungan-hubungannya
- Melepaskan kebutuhan untuk mengendalikan hubungan dan merasa bertanggung jawab atas perilaku orang lain.⁵⁰

Ketika berdoa dengan seseorang tentang ikatan rasa takut, kami mendapati bahwa langkah-langkah berikut sungguh bermanfaat:

- Mintalah Tuhan mengungkapkan kepada orang tersebut ikatan ketakutan apa saja yang dimilikinya.
- Mintalah Tuhan menunjukkan kepada orang tersebut apakah dia telah siap untuk meminta Tuhan memutuskan ikatan-ikatan ketakutan itu dan menggantinya dengan ikatan kasih. Jika belum siap, mintalah Tuhan menunjukkan alasannya. Garaplah masalah apa pun yang muncul.

⁴⁶ “*The Life Model: Living from the Heart Jesus Gave You*,” hlm.17.

⁴⁷ *ibid*, hlm. 16

⁴⁸ *ibid*, hlm. 19

⁴⁹ *ibid*, hlm. 17

⁵⁰ Disarikan dari *ibid*, hlm. 18-19.

- Jika telah siap, doronglah dia untuk meminta Tuhan memutuskan ikatan-ikatan ketakutan apa saja yang ada di dalam hidupnya dan menggantinya dengan ikatan kasih. Ingatlah bahwa ini mungkin merupakan sebuah proses.
- Mintalah supaya Tuhan menunjukkan kepadanya bagaimana caranya secara sehat menanggapi orang yang bersangkutan (dengan siapa dia memiliki ikatan rasa takut). Mintalah Tuhan membantunya sehingga bisa memberikan tanggapan sehat tersebut.

Kunci

- Mengenali ikatan-ikatan rasa takut.
- Menggarap masalah-masalah akar.
- Memutuskan ikatan rasa takut dan menggantinya dengan ikatan kasih.
- Mengembangkan batasan-batasan yang sehat.

2. Penerapan untuk Serangan Kepanikan

*"Janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau,
janganlah bimbang, sebab Aku ini Allahmu;
Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau;
Aku akan memegang engkau
dengan tangan kanan-Ku yang membawa kemenangan.
Sesungguhnya, semua orang yang bangkit amarahnya
terhadap engkau akan mendapat malu dan kena noda;
orang-orang yang membantah engkau
akan seperti tidak ada dan akan binasa;
engkau akan mencari orang-orang yang berkelahi dengan
engkau, tetapi tidak akan menemui mereka; orang-orang yang
berperang melawan engkau akan seperti tidak ada dan hampa.
Sebab Aku ini, TUHAN, Allahmu, memegang tangan kananmu
dan berkata kepadamu:
"Janganlah takut, Akulah yang menolong engkau."
~Yesaya 41:10-13*

Serangan kepanikan yang pertama kali dirasakan Robi terjadi saat dia menerima peran barunya sebagai pemimpin. Dia merasa kewalahan dan kuatir bahwa dia akan mengecewakan orang-orang. Makin lama dia makin merasa sulit untuk bertemu dengan orang-orang.

Saat kami membawa masalah ini kepada Tuhan melalui Doa Keutuhan, Tuhan mengingatkan Robi tentang masa kecilnya. Saat itu, dia terpilih mewakili kelas tiga SD dalam suatu acara di sekolahnya. Ketika dia bangkit dari tempat duduknya untuk menyampaikan pidato yang sudah disiapkannya, dia terkejut karena melihat di depannya ada ratusan orang, dia pun menjadi panik. Pidatonya menjadi kacau-balau dan dia merasa telah membuat teman-teman sekelasnya menjadi kecewa.

Tuhan membawa kedamaian ke dalam ingatan ini dan menghilangkan rasa malu Robi. Dia membantu Robi untuk semakin bisa melihat betapa lebih banyak lagi kasih Tuhan yang besar baginya. Tuhan juga mendorong Robi untuk mengundang-Nya masuk ke dalam situasi ketika dia merasa takut. Serangan kepanikan Robi memang tidak sekaligus berhenti, tetapi kepanikannya terus menyusut karena dia berfokus pada kehadiran Tuhan yang setia menemaninya.

“Serangan kepanikan/*panic attack* adalah gelombang kecemasan dan ketakutan yang menyerbu secara luar biasa dan tiba-tiba. Jantung Anda berdegup kencang dan Anda tidak bisa bernapas. Anda bahkan mungkin merasa seperti sedang sekarat atau nyaris gila. Jika dibiarkan saja dan tidak diobati, serangan kepanikan dapat menyebabkan gangguan kepanikan/*panic disorder* dan masalah-masalah lainnya. Hal ini bahkan dapat menyebabkan Anda menarik diri dari kegiatan-kegiatan normal. Serangan kepanikan bisa merupakan peristiwa yang terjadi satu kali, tetapi ada banyak orang yang mengalami serangan berulang. Serangan kepanikan-berulang sering dipicu oleh situasi tertentu, misalnya menyeberangi jembatan atau berbicara di depan umum — terutama jika situasi itu telah pernah menyebabkan serangan panik sebelumnya. Biasanya, situasi yang memicu kepanikan adalah situasi di mana Anda merasa terancam dan tidak dapat melarikan diri. Serangan kepanikan juga dapat disebabkan oleh kondisi medis dan penyebab fisik lainnya.”⁵¹

Ketika berdoa untuk seseorang yang mengalami serangan kepanikan, kami mendapati langkah-langkah berikut sungguh bermanfaat. Selain itu, mungkin ada beberapa masalah fisik mendasar yang perlu digarap.

⁵¹ *Panic Attacks and Panic Disorders*, HelpGuide.org, <http://www.helpguide.org/articles/anxiety/panic-attacks-and-panic-disorders.htm>, diakses 14 Maret 2017.

- Mohonlah supaya Tuhan
 - Dengan segala cara melindungi orang yang didoakan tersebut
 - Mengikat setiap unsur roh jahat dan melarang mereka untuk ikut campur
 - Memulihkan orang itu dan memenuhinya dengan kasih-Nya.
- Berdoalah melalui langkah-langkah dasar Doa Keutuhan sesuai pimpinan Tuhan. Garaplah masalah-masalah terkait, termasuk [rasa takut](#), [kecemasan](#), [trauma](#), [belenggu keturunan](#), [benteng-benteng di dalam diri sendiri](#), [memahami karakter Allah](#), dan [pemulihan dari luka-luka batin](#).
- Saat dibutuhkan dan dia telah siap, berilah dorongan kepada orang tersebut untuk menengking ketakutan itu dalam nama Yesus dan memerintahkannya untuk pergi. Juga doronglah dia untuk meminta kepada Tuhan agar terus memenuhinya dengan kasih-Nya yang besar dan membantunya bertumbuh semakin mempercayai Tuhan.
- Ingatkan bahwa mengatasi serangan kepanikan bisa merupakan suatu proses. Imbaulah untuk mengundang Allah ke dalam proses itu.
- Doronglah dia untuk menggunakan teknik–teknik berikut ini jika mulai merasa panik:⁵²
 - Temukan 10 hal yang Anda lihat, kemudian 10 hal yang Anda dengar, dan 10 hal yang Anda rasakan.
 - Temukan 5 hal yang Anda lihat, kemudian 5 hal yang Anda dengar, kemudian 5 hal yang Anda rasakan.
 - Temukan 3 hal yang Anda lihat, kemudian 3 hal yang Anda dengar, kemudian 3 hal yang Anda rasakan.
 - Temukan 1 hal yang Anda lihat, kemudian 1 hal yang Anda dengar, kemudian 1 hal yang Anda rasakan.

Kunci

- Menggarap masalah-masalah terkait.
- Mengikat dan menengking rasa takut yang tidak sehat.
- Mohonlah Tuhan melindungi orang itu dan memenuhinya dengan diri-Nya sendiri.

⁵²Aktivitas yang disarankan saat mengalami serangan kepanikan. Perbincangan pribadi dengan Dr. David Wickstrom pada bulan Juli 2008.

3. **Bukan Lagi Seorang Korban– Diberdayakan oleh Allah yang Mengasihi**

Supaya kita sungguh-sungguh merdeka, Kristus telah memerdekakan kita. Karena itu berdirilah teguh dan jangan mau lagi dikenakan kuk perhambaan.

~Galatia 5:1

Sebab itu hendaklah setiap orang saleh berdoa kepada-Mu, selagi Engkau dapat ditemui; sesungguhnya pada waktu banjir besar terjadi, itu tidak melandanya.

Engkaulah persembunyian bagiku, terhadap kesesakan Engkau menjaga aku, Engkau mengelilingi aku, sehingga aku luput dan bersorak.

~Mazmur 32:6-7

“Saya meminta bantuan doa karena saya merasa buntu. Saya ingin bisa berkemenangan, tetapi saya sering merasa dikuasai oleh situasi sulit. Saya menyadari bahwa saya menjalani kehidupan seorang gadis baik yang mencoba untuk mengasihi dan melayani Tuhan, meskipun bukan dari sebuah tempat yang penuh, tetapi dari tempat yang sangat tidak terhubung dan kosong.

Dalam beberapa jam berdoa bersama, kelembutan dan keyakinan diri Jean berhasil menciptakan ruang yang aman bagi saya. Saya pun berani memasuki perasaan kecewa dan ditinggalkan, yang tidak pernah saya bawa ke hadapan terang Tuhan. Malahan saya mengubur perasaan-perasaan itu dalam-dalam. Saya baru mulai beroleh pemahaman ketika Tuhan mengungkapkan dalam ingatan-ingatan yang menyakitkan tersebut bagaimana sebuah akar penolakan telah terbentuk di dalam pemahaman saya tentang siapa diriku. Saya menemukan bahwa ketika saya tidak tahu bagaimana menamai apa yang sebenarnya sedang terjadi, atau bagaimana caranya meminta bantuan, maka saya sebenarnya telah memeluk rasa malu dan rasa tidak mampu. Hal ini menghalangi kemerdekaan saya untuk bertanya, dan mengajari saya untuk menyembunyikan apa yang terasa kurang benar. Sekali saya bisa melihat apa yang sebenarnya terjadi, maka mengatakan "Ya" kepada Tuhan dan mengatakan "Tidak" kepada apa yang selama ini telah membelunggu, tidak lagi terasa

sebagai hal yang menakutkan. Tuhan mencabut cengkeraman kegelapan, dan menempatkan kakiku di jalan untuk menemukan kasih karunia.

Sudah bertahun-tahun lamanya sejak cahaya itu masuk ke dalam jiwaku dan Tuhan pun mencabut keyakinan-keyakinan dusta yang selama ini membelengguku. Dia membuka pintu sehingga saya bisa berdiri di dalam anugerah yang saya tahu ada di sana, tetapi belum kumiliki sebagai milikku. Saya percaya pemulihan ini datang karena ada seseorang yang tidak gentar dan rela pergi menemani saya menghampiri takhta kasih karunia. Orang ini menaikkan permohonan karena mengetahui bahwa Tuhan akan menjawab dan menunjukkan kepadaku apa yang selama ini belum saya ketahui bagaimana cara mengaksesnya, dan bahkan saya takut menghadapinya. Sungguh membesarkan hati, mempunyai seseorang yang mau memegang tanganku dan berjalan bersamaku untuk bertemu dengan Tuhan TEPAT DI BAGIAN HIDUP DI MANA HUBUNGANKU DENGAN TUHAN BELUM TERSAMBUNG. Saya belajar bagaimana bertemu dengan Tuhan di tengah rasa sakit dan ketidakpercayaanku, dan hadir di sana untuk menerima dan percaya kepada-Nya. Apa yang telah dimulai-Nya hari itu, terus diperluas-Nya sehingga saya semakin berkembang dalamnya, yaitu ditetapkan (*destiny*) untuk berjalan sebagai seorang pemenang.” ~B

“Seorang korban adalah seseorang yang merasa **tidak berdaya**, dan karena itu tidak dapat mengambil tindakan yang tepat untuk menyelesaikan situasi yang memengaruhi kesejahteraannya. Menjadi tidak berdaya adalah perilaku yang dipelajari, yang bersumber dari pengalaman masa kecil yang kembali berulang. Pengalaman-pengalaman ini mengakibatkan adanya **kebutuhan-kebutuhan inti** yang tidak terpenuhi secara memadai. Sejak lahir dan di usia dini, anak-anak tidak mampu dengan sendirinya memenuhi kebutuhannya akan fisiologis dasar, kebutuhan akan keamanan/keselamatan, kebutuhan sosial sebagai anggota kelompok, cinta dan kasih sayang, dan kebutuhan akan harga diri

tentang nilainya sebagai sebuah pribadi, pengakuan sosial dan kebutuhan akan kepuasan karena telah mencapai sesuatu”.⁵³

Jika orang yang Anda doakan adalah pengikut Kristus, maka dia tidak perlu lagi hidup sebagai korban. Dia telah dimerdokan (Galatia 5:1). Dia tidak perlu lagi hidup dalam perbudakan; Tuhan ingin melatih dia untuk peperangan rohani dan memberinya kemenangan (Mazmur 18:31-34). Dia memiliki tempat persembunyian; dia dilindungi (Mazmur 32:6-7). Dia tidak lagi tak berdaya; kuasa Tuhan sedang bekerja di dalam dirinya (Efesus 1:19). Dia tidak perlu lagi merasa putus asa (Efesus 1:18); dia telah dilahirkan kembali ke dalam pengharapan yang hidup (1 Petrus 1:3). Wajahnya tidak perlu lagi ditutupi dengan rasa malu (Mazmur 34:5). Dia bisa berseru; Tuhan mendengar seruannya (Mazmur 4:4). Dia lebih dari pemenang (Roma 8:37).

Saat berdoa dengan seseorang yang merasa sebagai korban, kami menemukan langkah-langkah berikut bermanfaat:

- Mintalah kepada Tuhan untuk membantu orang tersebut memahami bahwa dia tidak perlu lagi menjadi korban. Jika ini sulit dipahami olehnya, mohonlah supaya Tuhan menunjukkan alasannya. Garaplah semua masalah yang muncul.
- Mintalah supaya Tuhan
 - Menjadi tempat persembunyian baginya dan melindungi dia dari kesulitan (Mazmur 32:6-7; 91:1-2; Amsal 18:10).
 - Mengelilinginya dengan sorak kemenangan (Mazmur 32:7).
 - Memberikan kepadanya “Roh hikmat dan wahyu untuk mengenal Dia dengan benar” (Efesus 1:17).
 - Membuat mata hatinya menjadi terang “agar kamu mengerti pengharapan apakah yang terkandung dalam panggilan-Nya: betapa kayanya kemuliaan bagian yang ditentukan-Nya bagi orang-orang kudus, dan betapa hebat kuasa-Nya bagi kita yang percaya, sesuai dengan kekuatan kuasa-Nya” (Efesus 1: 18-19).
- Jika secara umum dia merasa takut, terintimidasi, atau merasakan emosi negatif lainnya, mintalah kepada Tuhan untuk menunjukkan alasannya. Garaplah semua masalah

⁵³ “The Victim Mentality,” BecomeSelfAware.com, <http://www.becomeselfaware.com/articles/articles-2013/57-the-victim-mentality.html>, diakses pada 10 Desember 2016.

yang muncul, termasuk [trauma](#), [pemulihan dari luka-luka batin](#), [memahami karakter Allah](#), [pengampunan](#), [benteng-benteng di dalam diri sendiri](#), dan [belunggu keturunan](#).

Langkah-langkah tindak lanjut yang mungkin bermanfaat bagi orang-orang yang didoakan, antara lain

- Bertumbuh dalam pemahaman tentang siapa dirinya di dalam Kristus.⁵⁴
- Bertumbuh dalam pengetahuan tentang otoritasnya di dalam Kristus.⁵⁵
- Bertumbuh dalam [mengembangkan batasan-batasan yang sehat](#).
- Penyembahan. Pujian. Ucapan Syukur. Bernyanyi bagi Tuhan. Bersaksi tentang kebesaran-Nya.
- Jika merasa diserang,
 - Terapkan strategi dalam Mazmur 18.
 - Berserulah kepada Tuhan. Mintalah Dia menyelamatkan Anda.
 - Belajar menjalankan peperangan rohani.
 - Mintalah kepada Tuhan untuk menunjukkan kepada Anda bagaimana bertindak di dalam situasi Anda di dunia ini: dengan kasih, namun diberdayakan oleh Allah.
 - Menjalani peperangan, disamping Allah dan diberdayakan oleh-Nya.
 - Memperoleh kemenangan total.
 - Mempersembahkan segala kemuliaan kepada Tuhan.
 - Memuji Dia, percaya kepada-Nya dan menyembah Tuhan di sepanjang proses itu.
 - Mintalah supaya Tuhan menunjukkan kepadanya apa saja di dalam dirinya yang dapat menjadi bagian dari sebabnya mereka merasa diserang. Garaplah masalah apa pun yang muncul, mintalah bantuan seseorang jika diperlukan.
 - Mintalah supaya Tuhan mengungkapkan strategi-Nya untuk situasi dia, dan untuk memberikan kemenangan surgawi.

⁵⁴Satu daftar tentang siapa kita di dalam Kristus, “*Bible Verses about Our Identity in Christ*,” dapat diakses di BibleStudyTools.com, <http://www.biblestudytools.com/topical-verses/bible-verses-about-our-identity-in-christ/>, diakses 14 Maret 2017.

⁵⁵Ayat-ayat Kunci mencakup Matius 18:18-20; Lukas 10:19-20; 2 Korintus 10:3-5; Efesus 1:19-23; 2:6-7; 3:20; 2 Timotius 1:7 dan 2 Petrus 1:3.

Temukan ayat-ayat yang berhubungan dengan hal ini dan gunakan ayat-ayat tersebut dalam menghadapi peperangan rohani.⁵⁶

Kunci

- Mengetahui siapa dirinya di dalam Kristus.
- Mengetahui wewenang/otoritasnya di dalam Kristus.
- Mengetahui bahwa dia dilindungi dan diberdayakan oleh Allah.
- Menggarap masalah-masalah yang terkait.

⁵⁶Contoh: 2 Tawarikh 20:3-22; Efesus 1:3-12; 3:14-20; Filipi 1:9-11; Kolose 1:9-12.

Bab 23. Menemukan Keamanan Sejati

Nama TUHAN adalah menara yang kuat, ke sanalah orang benar berlari dan ia menjadi selamat.

~Amsal 18:10

Orang yang duduk dalam lindungan Yang Mahatinggi dan bermalam dalam naungan Yang Mahakuasa akan berkata kepada TUHAN: "Tempat perlindunganku dan kubu pertahananku, Allahku, yang kupercayai.

~Mazmur 91:1-2

“Di dalam hidupku, saya bergumul dengan masalah-masalah ketakutan: takut gagal dan takut ditolak. Saya mendapati diriku membutuhkan bantuan untuk hidup dalam kemerdekaan yang kurindukan. Saya tahu bahwa kemerdekaan bisa diperoleh di dalam Kristus, tetapi saya merasa perjalananku menabrak tembok kebuntuan. Doa Keutuhan adalah hal yang asing dan baru bagiku, tetapi saya memutuskan untuk mencobanya. Saya bertemu dengan Jean dua kali. Selama pertemuan-pertemuan itu, Roh Kudus membimbing percakapan kami untuk menunjukkan bagian-bagian yang menyakitkan dan ketakutan yang ada sejak masa kecilku. Selama momen-momen tersebut, saya menemukan beberapa akar yang ternyata masih memicu masalah-masalah dalam hidupku. Jean membantuku mendengarkan apa yang sebenarnya sedang dilakukan oleh Roh Kudus. Melalui Doa Keutuhan, saya bisa melambat, menjadi tenang dan membiarkan Roh Kudus mencabut rasa sakit dari hal-hal yang terjadi pada masa lalu. Dengan demikian, sekarang ini saya bisa berjalan dalam kemerdekaan.” ~H

Jauh di lubuk hati, kita semua merindukan keamanan sejati – mengetahui bahwa kita dikasihi, diterima, dan aman. Tuhan menawarkan keamanan sejati ini kepada setiap orang yang mengikuti Dia. Dia sangat mengasihi kita sehingga Dia mengutus

Anak-Nya untuk mati bagi kita. Di dalam Kristus, Dia telah menerima kita. Dia menawarkan keamanan sejati bagi semua yang mengikuti Dia.

Jika di masa kecilnya seseorang tidak mengalami keamanan dalam ukuran yang memadai maka sekarang ini mungkin sangat sulit baginya untuk memercayai Tuhan. Dia mungkin,

- Merasa tidak bisa memercayai siapa pun
- Menjadi kecewa dengan Tuhan ketika Dia tidak bertindak dengan cara yang terbaik menurut dia
- Mencari seseorang untuk memenuhi definisi *dia* tentang cinta, penerimaan dan/atau keamanan.
- Mengejar [keinginan yang palsu](#) untuk memperoleh kepuasan.

Ketika berdoa dengan pengikut Kristus tentang menemukan keamanan sejati, kita mendapati bahwa langkah-langkah berikut ini sungguh bermanfaat:

- Jika dia ingin bertumbuh dalam memercayai Tuhan dan hidup dalam kenyataan bahwa dia aman dan terjamin di dalam Dia, maka doronglah dia untuk menyampaikan hal ini kepada Tuhan. Dan meminta kepada-Nya untuk membantu dia.
- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kepadanya di mana dia telah menyaksikan seperti apa sebuah hubungan yang aman, yang telah diteladankan oleh orang lain dalam beberapa bentuknya, meskipun tidak sempurna.
 - Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kepadanya keselamatan dan keamanan seperti apa yang ditawarkan-Nya kepadanya. Dan bagaimana jika hal itu dibandingkan dengan hubungan-hubungan aman yang dia lihat di dunia ini.
 - Jika dia belum mengalami atau melihat hubungan yang bahkan sebagiannya saja aman, mintalah kepada Tuhan untuk membantu dia menemukannya.
- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kepadanya apa saja di dalam dirinya yang membuat sulit untuk percaya kepada-Nya.
 - Untuk membantu dia menemukan hal ini, mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kepadanya apa yang dirasakan jika dia memilih untuk benar-benar percaya kepada-Nya saat ini. Dan untuk memercayai Tuhan dengan segenap yang ada di

dalam dirinya apa adanya. Dan tidak pernah menengok ke belakang.

- Jika hal ini entah bagaimana terasa sulit
 - Mintalah Tuhan menunjukkan alasannya.
 - Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan kepadanya di mana dia pertama kali merasakan keberatan serupa tentang memercayai orang lain (mungkin salah satu atau kedua orang tuanya). Berdoalah melalui masalah-masalah yang muncul, termasuk [kemerdekaan dari belenggu keturunan](#), [trauma](#), [kurangnya berkat](#), [memahami karakter Tuhan](#), [meruntuhkan benteng-benteng di dalam diri sendiri](#), [mengganti keinginan-keinginan palsu](#), dan [pemulihan dari luka-luka batin](#).
- Doronglah dia untuk
 - Meminta Tuhan terus membantu dia melihat lebih banyak tentang sejatinya siapakah Tuhan dan seberapa aman dia di dalam Tuhan.
 - Terus memilih untuk percaya kepada Tuhan (sebanyak yang bisa dia lakukan) dan meminta Tuhan untuk membantu dia bertumbuh di bidang ini.
 - Mengingat apa yang telah Tuhan lakukan bagi dia di masa lalu, berterima kasih kepada-Nya, dan memberi tahu orang lain tentang kebaikan-Nya kepadanya.
 - Merenungkan Firman Tuhan yang menunjukkan karakter Allah dan posisinya di dalam Kristus.
 - Menggunakan waktu untuk menaikkan pujian dan penyembahan.
 - Memberitahu orang lain tentang betapa mengagumkan Tuhan itu.
 - Terus berdoa menggarap masalah-masalah apa pun yang muncul.

Kunci

- Mengenali akar-akar ketidakamanan.
- Menggarap masalah-masalah terkait.
- Bertumbuh dalam mengenal siapa Tuhan itu.

Bab 24. Mengembangkan Pola-Pola yang Sehat

*Yaitu bahwa kamu,
berhubung dengan kehidupan kamu yang dahulu,
harus menanggalkan manusia lama,
yang menemui kebinasaannya oleh nafsunya yang menyesatkan,
supaya kamu dibaharui di dalam roh dan pikiranmu,
dan mengenakan manusia baru,
yang telah diciptakan menurut kehendak Allah
di dalam kebenaran dan kekudusan yang sesungguhnya.*
~Efesus 4:22-24

Wilder dkk. menulis, “Sebagian besar dari tahun pertama perkembangan digunakan untuk membangun kegembiraan, namun anak yang sudah memasuki usia di atas 12 bulan memulai sebuah tugas penting untuk bisa kembali ke kegembiraan setiap kali dia mengalami emosi yang tidak menyenangkan.”⁵⁷ Jika seseorang masih belum tahu bagaimana caranya kembali gembira sesudah mengalami perasaan yang tidak menyenangkan, maka mereka masih belum terlambat untuk mempelajari caranya. Bagian otak yang terlibat dalam upaya kembali ke kegembiraan itu “mempertahankan kemampuannya untuk tumbuh di sepanjang hidup kita. Ini berarti bahwa “kekuatan kegembiraan” selalu dapat terus berkembang!”⁵⁸

Sebagian orang masih belum belajar bagaimana caranya langsung kembali ke kegembiraan sesudah mengalami emosi yang tidak menyenangkan. Mereka sering berusaha mencari emosi peralihan terlebih dahulu. Dari emosi peralihan ini mereka tahu bagaimana caranya kembali ke kegembiraan. Wanita sering menggunakan kesedihan sebagai emosi peralihan. Sedangkan pria lebih mudah menggunakan kemarahan sebagai emosi peralihan. Sebagai contoh,

- Dina merasa malu saat ibunya mengatakan kepadanya bahwa dia tidak dapat melakukan sesuatu dengan benar. Ketika Dina mulai menangis tanpa terkendali, ibunya pun menghiburnya.

⁵⁷*The Life Model: Living from the Heart Jesus Gave You*, hlm. 20.

⁵⁸ *ibid*, hlm.16.

Kemudian mereka tertawa bersama, menertawakan suatu kejadian yang tidak ada hubungannya dengan peristiwa itu.

- Sam tidak tahu bagaimana kembali ke kegembiraan sesudah dia merasa frustrasi, tetapi dia tahu bagaimana caranya kembali ke kegembiraan sesudah dia merasa marah. Ketika dia frustrasi di tempat kerja, dia menjadi marah dan meledakkan kemarahan itu kepada rekannya. Lalu dia membenarkan perilakunya itu.

Jika seseorang tidak memiliki cara langsung atau tidak langsung untuk kembali gembira sesudah mengalami emosi yang tidak menyenangkan, maka seringkali dia menjadi mudah hilang kendali dalam hal emosi. Dia cenderung mengembara dari emosi negatif yang satu ke emosi negatif yang lain. Misalnya,

- Denada merasa sangat malu ketika bosnya mengkritik pekerjaannya. Setelah dia sampai di rumah, dia pun meneriaki putranya yang masih kecil dan memukulnya dengan marah. Sesudah itu Denada pun menjadi semakin merasa malu dan semakin marah.
- Gino sering merasa frustrasi dan ingin menyerah. Tetapi dia merasa bahwa jika dia menyerah maka itu artinya dia gagal. Jadi dia merasa tidak bisa menyerah, dan terus berusaha. Namun Gino merasa tidak mampu dan menjadi lebih frustrasi lagi. Siklus ini terus berputar.

Semua pola yang tidak sehat ini tersusun oleh urutan kebiasaan dari tanggapan-tanggapan yang tidak sehat. Tanggapan ini merupakan upaya untuk kembali ke perasaan gembira sesudah mengalami perasaan yang negatif. Urutan di dalam sebuah pola yang tidak sehat bisa terdiri dari banyak langkah atau bisa juga hanya beberapa. Umumnya tanggapan ini dipicu oleh emosi tidak menyenangkan, yang muncul dalam suatu situasi. Dari situasi ini, orang yang bersangkutan tidak memiliki jalan langsung untuk kembali ke kegembiraan.

Seseorang mungkin memiliki pola tidak sehat yang sedang beroperasi dalam hidupnya, jika

- Dia menanggapi situasi dengan cara yang tidak sehat, entahkah dia menyadari sebabnya atau tidak

- Dia sepertinya tidak mampu mengubah tanggapannya yang tidak sehat itu
- Sesudah apa yang dia rasakan itu, dia tidak tahu bagaimana caranya kembali ke kegembiraan
- Orang lain sering bereaksi terhadap dia dengan cara-cara negatif. (Hal ini juga bisa berarti bahwa *orang lain* itu juga memiliki pola tidak sehat yang beroperasi dalam hidupnya.)

Jika seseorang memiliki pola tidak sehat yang beroperasi di dalam hidupnya

- Dia mungkin menyadari atau tidak menyadarinya.
- Dia mungkin telah mempelajari pola tersebut di masa kecilnya.
- Dia mungkin memiliki pola yang sama atau mirip dengan pola orang tuanya yang tidak sehat.
- Dia mungkin merasa terjebak di dalamnya karena
 - Dia tidak tahu cara merespons yang lebih baik
 - Dia tahu respons yang lebih baik tetapi tidak mau atau tidak mampu merespons dengan cara itu.

Mengetahui cara bagaimana langsung kembali ke kegembiraan sesudah mengalami emosi yang tidak menyenangkan, menolong kita mempunyai pola hidup yang sehat. Pola yang sehat tersusun dari tanggapan-tanggapan yang matang dan saleh terhadap berbagai situasi dan perasaan. Seseorang dapat mempelajari pola-pola yang sehat dengan melakukan hal-hal berikut:

- Menemukan kenalan yang menjalankan pola yang sehat dalam kehidupannya, kemudian
 - Melihat bagaimana pola-pola tersebut diteladankan
 - Mengajukan pertanyaan-pertanyaan untuk belajar lebih lanjut tentang pola-pola tersebut
 - Berbincang dengan menggunakan studi kasus
 - Bermain-peran yang sesuai untuk membantu dia belajar menerapkan pola-pola yang sehat dalam situasinya.
- Belajar tentang pola-pola yang sehat melalui berbagai buku
- Tuhan secara langsung membantu dia menciptakan dan menerapkan pola yang sehat.

Ketika berdoa dengan seseorang yang memiliki pola-pola yang tidak sehat, kami mendapati bahwa langkah-langkah berikut ini sungguh bermanfaat:

- Mintalah Tuhan menunjukkan kepadanya pola-pola tidak sehat yang saat ini beroperasi dalam kehidupannya.
- Mintalah Tuhan menunjukkan kepadanya apa saja yang memicu pola-pola tidak sehat tersebut. Untuk memfasilitasi hal ini, Anda bisa
 - Meminta Tuhan mengungkapkan ke pikirannya salah satu contoh/perwakilan dari pola ini yang belum lama berselang telah terjadi dalam kehidupannya.
 - Mulailah dengan *langkah pertama* yang disadari oleh orang tersebut. Langkah yang ada dalam pola yang tidak sehat tersebut (sepotong pemikiran, perasaan, dan/atau reaksi yang dimilikinya). Mintalah kepada Tuhan untuk membantunya mengingat setiap rincian lain tentang bagaimana dia *berpikir*, *merasa* dan *bereaksi* pada waktu itu. Mintalah Tuhan mengungkapkan kepada orang tersebut *mengapa* dia berpikir, merasa dan/atau bereaksi dengan cara tersebut.
 - Mintalah Tuhan menunjukkan kepadanya, apa yang dirasakan dan bagaimana dia bereaksi *tepat sebelum itu* (kecuali dia sudah berhasil menemukan pemicunya). Mintalah Tuhan menunjukkan kepadanya *mengapa* dia merasa dan bereaksi seperti itu.
 - Teruslah meminta Tuhan menunjukkan kepadanya tentang *bagaimana* perasaan dan reaksinya, dan *mengapa* dia merasa dan bereaksi seperti itu. Lakukan hal ini sampai dia bisa menemukan *langkah paling awal [pertama]* yang dilakukannya di dalam urutan pola tersebut.
 - Mintalah Tuhan menunjukkan kepadanya, *apa saja* yang memicu emosi negatif pertama di dalam urutan tersebut.
- Garaplah semua masalah akar yang terkait dengan emosi negatif pertama yang ada di dalam urutan itu.
- Jika Anda belum menemukan polanya secara keseluruhan, mintalah Tuhan mengungkapkan langkah-langkah lain di dalam pola tersebut, yang perlu Anda ketahui. Untuk membantu,
 - Mulailah dengan *langkah terakhir* yang Anda sadari ada dalam pola yang tidak sehat itu. Mintalah Tuhan membantu

dia mengingat bagaimana dia *berpikir, merasa* dan *bereaksi* pada waktu itu. Mintalah Tuhan menunjukkan kepadanya *mengapa* dia berpikir, merasa dan bereaksi seperti itu.

- Mintalah Tuhan menunjukkan kepadanya bagaimana dia berpikir, merasa dan bereaksi *tepat setelahnya* (kecuali dia sudah mengidentifikasi langkah terakhir dalam pola yang tidak sehat itu). Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kepadanya *mengapa* dia berpikir, merasa dan bereaksi seperti itu.
- Teruslah meminta Tuhan menunjukkan kepadanya *bagaimana* dia merasa dan bereaksi dan *mengapa* dia merasakan dan bereaksi seperti itu. Lakukan proses ini sampai dia mencapai langkah terakhir dalam urutan tersebut.
- Mohonlah Tuhan menunjukkan kepadanya bagaimana tampilan dari sebuah tanggapan yang sehat dalam situasi *awal/pertama*. (Situasi awal adalah situasi yang memicu emosi negatif pertama dan respons tidak sehat dalam pola tersebut.)
- Mohonlah Tuhan menunjukkan kepadanya apakah tanggapan yang sehat ini adalah tanggapan yang bisa dilakukan dan ingin dia pilih. Jika demikian, mintalah Tuhan membantu dia mengingat bahwa dia dapat memilih tanggapan yang baru ini dan mengembangkan kebiasaan menanggapi dengan cara ini. Jika tidak, tanyakan kepada-Nya mengapa tidak. Garaplah setiap masalah akar yang muncul.
- Mohonlah Tuhan menunjukkan kepadanya sebuah pola yang sehat, yang dapat muncul dari tanggapan baru yang sehat ini. (Tuhan mungkin sudah mengungkapkan hal ini, atau sebagian dari hal ini, pada langkah-langkah di atas.)
- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kepadanya bagaimana pola yang baru dan sehat ini dapat berlaku dalam situasi serupa yang mungkin akan dia hadapi.
- Mintalah Tuhan menunjukkan kepadanya, apakah *pola baru* ini adalah pola yang dia rasa bisa dilakukan dan ingin dia pelajari untuk diterapkan. Jika ya, mintalah Dia untuk membantunya berjalan dalam pola baru ini. Jika tidak, tanyakan kepada-Nya mengapa tidak. Garaplah setiap masalah akar yang muncul.
- Mintalah Tuhan membantu dia berjalan dalam pola baru ini dan menemukan ayat-ayat Kitab Suci yang berhubungan dengan hal

ini. Mintalah Tuhan mengingatkan dia dengan lembut, jika dia mulai lagi menanggapi dengan cara lama.

Kunci

- Mengenal pola-pola yang tidak sehat.
- Menemukan akarnya (perasaan negatif pertama dalam siklus tersebut dan apa yang memicu perasaan tersebut).
- Menemukan cara/jalan yang sehat untuk kembali ke sukacita sesudah mengalami perasaan awal yang tidak menyenangkan.
- Bertanyalah kepada Tuhan bagaimana caranya menanggapi situasi awal dengan cara yang sehat.
- Memahami dan menerapkan pola baru yang sehat.

1. Contoh: Membangun Sebuah Pola yang Sehat

Pola Lama yang Tidak Sehat:

Seleksi untuk drama sekolah baru saja dimulai. Sandra mencoba menjadi pemain yang memegang peran utama. Meskipun dia *gugup*, namun dia menikmati perbincangannya dengan temannya, Susana. Kemudian dia melihat Pak Edo dan Ibu Budi yang bertanggung jawab untuk memutuskan siapa akan mendapat peran apa dalam drama tersebut. Mereka sedang berbincang.

Sandra merasa *takut*. Perasaannya mulai terseret turun. Satu demi satu, perasaan *cemas* mulai bergantian menyerang pikirannya. "Aku takut tidak akan bisa ingat dialogku." "Bagaimana jika aku tidak mendapatkan peran itu?" "Aku pasti akan malu sekali untuk ke sekolah besok." "Apa yang bisa ku lakukan?" Sandra menjadi semakin takut.

Sandra memutuskan untuk *mencoba mengendalikan* situasi dengan *memaksa dirinya* berusaha lebih keras lagi. Dia berkata pada dirinya sendiri: "Kamu harus melakukan ini dengan baik, kalau tidak kamu akan gagal." Dia mulai *panik*. Ketika saatnya tiba untuk menjalani seleksi, dia tidak bisa berpikir jernih. Meskipun biasanya dia bisa berperan cukup baik dalam drama dan tahu dialognya dengan sempurna, namun dia lupa apa yang harus dikatakan dalam dialognya itu. Dia *merasa gagal*. Dia yakin bahwa sekarang dia tidak akan mendapat peran tersebut. Dia merasa *putus asa*.

Kemudian dia *marah* dan *menyalahkan* Susan atas apa yang telah terjadi. "Mengapa kamu tidak membantuku berlatih lebih banyak?" "Ini salahmu, aku tidak tahu yang mana yang menjadi

bagian dialogku," Susan melangkah pergi meninggalkannya, merasa tertolak. Sandra merasa *kosong* dan *putus asa*.

Pola Baru yang Sehat:

Setelah uji-coba tahun lalu, Sandra berdoa dengan seorang teman tentang pola tidak sehat di atas. Pola itu dimulai dengan hadirnya rasa *takut*. Perasaan takut ini kemudian menimbulkan *kecemasan* dan *keinginan untuk memperoleh kontrol yang tidak sehat*. Selanjutnya hal itu memicu rasa *panik* dan rasa *gagal*; lalu *marah*, *menyalahkan orang lain*, *kekosongan* dan *keputusasaan*. Tuhan membantu Sandra mengenali pola ini dan menggantinya dengan pola yang baru. Sandra telah meminta Tuhan membantunya mengikuti pola yang baru ini. Sandra tidak selalu langsung ingat untuk mengikuti pola yang baru, tetapi pola ini semakin menjadi kebiasaan saat dia mulai mempraktikkannya.

Seleksi drama sekolah tahun ini baru saja dimulai. Sandra sedang berbicara dengan temannya, Susan (yang sudah lama memaafkannya dalam peristiwa tahun lalu). Mereka sedang menunggu seleksi drama untuk menentukan siapa yang akan memegang peran utama. Pak Edo dan Ibu Budi yang sekali lagi bertanggung jawab memutuskan siapa yang akan memerankan apa dalam drama sekolah, sedang berbicara berdua.

Sandra merasa *gugup*. Dia mulai merasa *takut*. Tuhan mengingatkannya bahwa dia punya pilihan lain selain berusaha memaksakan diri untuk tampil bagus atau menyerah. Dia bisa mengikuti pola-Nya dalam Filipi 4: 6-9.

Dia *memberi tahu Tuhan tentang keinginannya* untuk memainkan peran utama, kemudian *menyerahkan keinginan itu kepada-Nya*. Dia juga *memberi tahu Tuhan tentang ketakutannya*. Tuhan mengingatkan Sandra bahwa Dia akan terus menyertainya. Tuhan mendorongnya untuk berfokus pada menyenangkan Tuhan dan bukan menyenangkan orang lain. Sandra menjadi *lebih tenang*. Dia memilih untuk *percaya kepada Tuhan*. Kemudian dia *berhenti berpikir tentang dirinya sendiri* dan mulai *melakukan yang terbaik sesuai kemampuannya*. Sandra tahu bahwa dia telah melakukan yang terbaik dan dia bisa merasakan bahwa *Tuhan senang*. Dia berterima kasih kepada Susan karena telah membantunya berlatih. Dia berharap mendapatkan peran itu, tetapi dia juga tahu bahwa walaupun dia tidak mendapatkannya, dia tidak perlu merasa malu, takut, atau merasa gagal. Dia *berterima kasih* kepada Tuhan atas

kebaikan-Nya dan karena Tuhan sudah menolongnya. Dia *bersukacita* karena Tuhan selalu menemaninya.

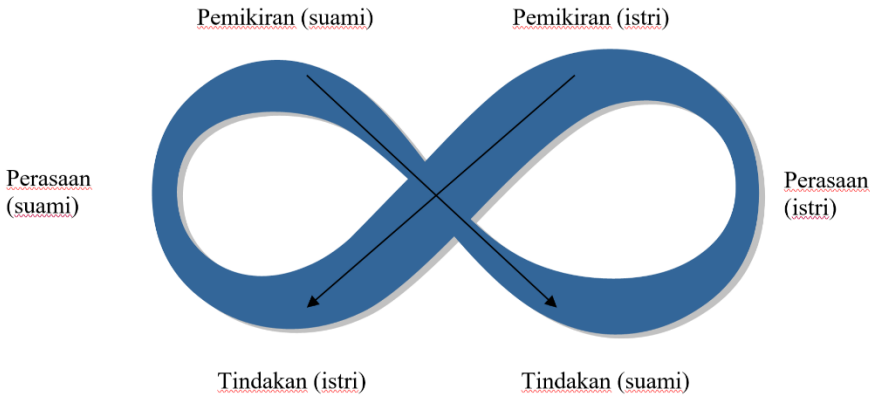
2. Mengatasi Kecemasan: pola yang digunakan oleh Sandra (Yesaya 30:15; Filipi 4:6-8)
 - Mohonlah supaya Tuhan membantu mengenali kapan Anda merasa cemas dan terapkanlah pola di bawah ini.
 - Akui bahwa Anda merasa cemas.
 - Sampaikan kepada Tuhan apa yang Anda rasakan itu.
 - Bertanyalah kepada Tuhan, apa yang Anda butuhkan.
 - Mintalah Tuhan menunjukkan sudut pandang-Nya tentang situasi tersebut.
 - Percayakan keinginan Anda kepada-Nya (Mazmur 37: 4).
 - Serahkan hasilnya kepada-Nya.
 - Ucapkanlah terimakasih kepada Tuhan
 - Untuk kebaikan-Nya, dan karena Dia sudah menunjukkan kebaikan-Nya kepada Anda di masa lalu
 - Karena Dialah yang memegang kendali
 - Karena Dia mengasihimu
 - Karena Dia membuat segala sesuatu bekerja bersama-sama untuk mendatangkan kebaikan bagi Anda (Roma 8:28)
 - Hal-hal lain yang Tuhan tunjukkan kepada Anda untuk disyukuri.
 - Ikuti langkah-langkah lain yang ditunjukkan-Nya kepada Anda.
 - Teruslah bekerja menggunakan langkah-langkah ini sampai Anda memiliki kedamaian yang melampaui segala akal (Filipi 4:7).
 - Bersyukurlah kepada Tuhan karena telah memberikan kedamaian kepada Anda.
 - Mohonlah kepada Tuhan agar membantu Anda berfokus pada semua yang benar, semua yang mulia, semua yang adil, semua yang suci, semua yang manis, semua yang sedap didengar, semua yang disebut kebajikan dan patut dipuji, (Filipi 4:8). Berlatihlah untuk melakukan hal-hal tersebut.
 - Ingatlah untuk berterima kasih kepada Tuhan atas apa yang telah dilakukan-Nya dalam situasi tersebut.

3. Meloloskan Diri dari Pola Angka Delapan yang Terus Berputar⁵⁹

Kadang-kadang dua orang bisa terjebak dalam sebuah pola berulang yang tidak sehat. Berikut ini adalah contoh pasangan suami istri yang berhubungan dengan cara yang tidak sehat ini. Dalam contoh ini, si suami memperlakukan istrinya sedemikian rupa sehingga istrinya berpikir bahwa dia disalahpahami sehingga merasa tidak aman. Istri ini kemudian menarik diri dan memasang tembok pemisah. Tindakannya ini membuat suaminya berpikir dirinya tidak dipedulikan sehingga dia semakin berusaha mengejar istrinya. Hal ini membuat istrinya menjadi semakin merasa tidak aman, dan siklus ini pun terus berputar. Di dalam pola ini ada tiga tingkat interaksi: 1) *pemikiran*, 2) *perilaku*, dan 3) *perasaan*.

	Suami	Isteri
Tingkat <i>Pemikiran</i>	Dia mengabaikan/tidak mempedulikan aku.	Dia tidak mengerti aku. Saya tidak aman.
<i>Perilaku</i> yang <i>Terkait</i>	Aku mengejar dia. Aku yang memegang kendali/pimpinan.	Aku menarik diri. Aku membangun tembok.
Tingkat <i>Perasaan</i>	1) Di <i>permukaan</i> -- marah 2) Jauh di <i>dalam</i> -- tertolak	1) Di <i>permukaan</i> -- takut 2) Jauh di <i>dalam</i> -- merasa tidak aman

⁵⁹ Diadaptasi dengan izin dari *A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing*, hlm. 41-43.



Pola berputar ini adalah pikiran-pikiran, tindakan, dan perasaan yang membentuk pola angka delapan yang tak terputus. Tindakan salah satu pasangan menyebabkan pasangan lainnya merasakan perasaan tertentu. Perasaan ini membuatnya berpikir dan pikiran tersebut kemudian membuatnya melakukan tindakan-tindakan. Hal-hal ini memicu perasaan pasangan lainnya. Perasaannya mengarah pada pikiran yang akhirnya memicu tindakan. Siklus ini terus berputar. Pola berputar ini bisa di mulai di titik yang mana pun.

Ketika berdoa dengan salah satu dari pasangan yang mempunyai pola hubungan berputar ini, kami mendapati bahwa gagasan-gagasan berikut sungguh bermanfaat:

- Mintalah Tuhan membantu dia menemukan emosi-emosi negatif dan tanggapan tidak sehat *yang dia miliki* di dalam pola yang berulang ini.
 - Mintalah Tuhan menolongnya mengenali terlebih dahulu, apa yang *dipikirkan* dan *dilakukannya*.
 - Mintalah Tuhan membantunya mengenali *perasaan-perasaan* di dalam dirinya.
 - Mintalah Tuhan menolongnya mengenali *perasaan-perasaan apa yang mendasari* pola berulang ini.
- Mintalah Tuhan menunjukkan kepadanya, apakah dia ingin mengubah *reaksinya* dalam pola berputar tersebut.
 - Mohonlah Tuhan menunjukkan kepadanya bagaimana dia dapat *berpikir* secara berbeda (mis. tentang apa pun yang menjadi pemicu, tentang orang lain yang terlibat).

- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kepadanya apa yang dapat dia *lakukan* dengan cara yang berbeda, dan menunjukkan bahwa hal ini adalah sebuah pilihan.
- Mohonlah supaya Tuhan membantu orang yang sedang didoakan, untuk menanggapi dengan cara-cara baru yang sehat ini.
- Mohonlah supaya Tuhan membantu orang yang sedang didoakan agar tidak menganggap dirinya tahu *mengapa* orang lain itu memulai atau merespons dengan cara tertentu. (Orang lain mungkin memiliki pemikiran dan perasaan yang berbeda dari anggapannya.)
- Mohonlah supaya Tuhan membantu orang yang didoakan ini untuk mengasihi orang lain yang ada dalam pola hubungan yang berputar tersebut (Kolose 3:13-14; 1 Korintus 13). Mohonlah supaya Tuhan membantu orang lain itu mencari pemulihan yang dibutuhkannya.
- Doronglah orang yang sedang didoakan itu untuk berbagi dengan orang lain yang ada dalam hubungan tersebut, sesuai yang dibutuhkan dan apa yang ditunjukkan Allah kepadanya tentang sumbangan *dia sendiri* terhadap pola yang tidak sehat ini.

Kunci

- Menemukan apa saja di dalam diri sendiri yang ikut menyumbang pada pola yang tidak sehat ini.
- Garaplah masalah-masalah yang terkait.
- Belajar menanggapi dengan cara yang sehat

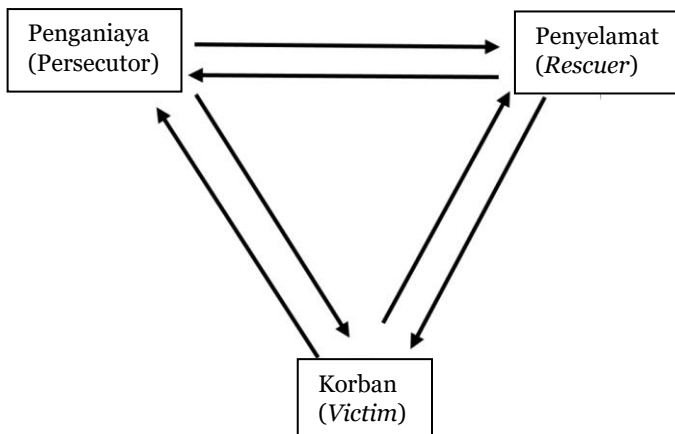
4. Kemerdekaan dari Segitiga Drama

*Jiwa kita terluput seperti burung dari jerat penangkap burung;
jerat itu telah putus, dan kitapun terluput!
Pertolongan kita adalah dalam nama TUHAN,
yang menjadikan langit dan bumi.
~Mazmur 124:7-8*

Ayah Karno sering meremehkannya dan mengatakan hal-hal seperti, “Kamu jelek. Kamu tidak akan pernah jadi apa-apa.” Ibunya yang merasa terganggu oleh pernyataan-pertanyaan itu, selalu membelanya. Dia sering berkata kepada anaknya, “Aku di sini

untukmu. Kamu selalu bisa mengandalkan Ibu.” Karno pun belajar bergantung kepada ibunya untuk membelanya, baik di rumah maupun di sekolah. Nah, sekarang dia terbiasa berlari ke istrinya, Kristin, untuk mendapatkan dukungan setiap kali bosnya menyinggung perasaannya. Namun dia juga kembali berlari ke ibunya untuk meminta bantuan kapan pun dia merasa Kristin mengkritiknya. Jika Kristin mencoba mendisiplinkan putra mereka, Danu, Karno pun habis-habisan membela Danu.

Segitiga drama Karpman⁶⁰ adalah sebuah pola hubungan destruktif yang melibatkan orang-orang di dalamnya ke dalam peran sebagai korban (*Victim*), penganiaya (*Persecutor*), dan penyelamat (*Rescuer*). Peran ini dapat berubah begitu saja selama berlangsungnya percakapan atau dari waktu ke waktu. Begitu seseorang belajar berperilaku dengan salah satu cara ini, dia pun cenderung memandang hubungan-hubungan dengan menggunakan lensa ini.



⁶⁰ “The original Karpman Drama Triangle as it appears in Karpman, S. (1968). *Transactional Analysis Bulletin*, 7(26), 39-43.” Dari https://en.wikipedia.org/wiki/Karpman_drama_triangle, diakses 14 Maret 2017. Untuk informasi lebih mendalam tentang segitiga drama, lihat <https://www.karpmandramatriangle.com/pdf/thenewdramatriangles.pdf>, <http://therapyideas.net/manipulation.htm>, http://www.johngouletmft.com/Breaking_The_Drama_Triangle_Newest.pdf, dan <https://www.psychologytoday.com/blog/fixing-families/201106/the-relationship-triangle>.

Segitiga drama memisahkan orang-orang dan hubungan-hubungan. Bertolak belakang dengan pola ini adalah Tuhan kita yang Tritunggal [tiga-dalam-satu]. Tuhan telah mengalahkan segitiga drama ini. Yesus mempersembahkan diri-Nya sebagai korban yang hidup untuk menyelamatkan kita. Penganiaya kita telah dikalahkan. Kita dilindungi dan diberdayakan oleh Tuhan.

Ketika berdoa dengan seseorang yang mungkin menjadi bagian dari sebuah segitiga drama, kami mendapati bahwa gagasan-gagasan berikut ini sangat membantu:

- Mintalah Tuhan mengungkapkan kepadanya apakah dia memiliki pola-pola hubungan yang mencakup pola pikir sebagai korban, penganiaya, atau penyelamat.
- Mintalah Tuhan menunjukkan kepadanya apakah dia ingin dibebaskan dari pola-pola hubungan tersebut. Jika dia ingin, doronglah dia untuk mengatakan hal ini kepada Tuhan dan meminta bantuan-Nya. Jika tidak, mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan kepadanya mengapa tidak/alasannya.
- Garaplah masalah-masalah akar, termasuk pemulihan dari [belunggu keturunan](#), [pemulihan dari luka-luka batin](#), [trauma](#), [beralih dari korban ke pemenang](#), [menemukan rasa aman yang sejati](#), dan [meruntuhkan benteng-benteng di dalam diri sendiri](#).
- Ucapkan syukur kepada Tuhan sebab Dia adalah Bapa, Anak, dan Roh Kudus; bahwa Dia telah menjadi kutuk bagi kita; bahwa Dia hidup di dalam kita dan melindungi serta memberdayakan kita.
- Mintalah kepada Allah Tritunggal untuk mematahkan segitiga drama dengan kuasa kematian dan kebangkitan-Nya. Dalam nama Yesus, perintahkan semua roh jahat yang terkait dengan segitiga drama tersebut untuk pergi ke mana pun Yesus mengirimnya dan tidak pernah kembali lagi. Mohonlah supaya Tuhan mengisi setiap tempat di hati dan pikiran orang tersebut dengan diri-Nya, khususnya di bagian-bagian di mana segitiga drama itu dulunya menancapkan akar-akarnya. Mohonlah supaya Tuhan melindungi orang itu dengan kuasa-Nya.
- Mintalah Tuhan memberikan seseorang yang dapat dijadikan teladan yang sehat dan dapat membantu orang tersebut untuk bertumbuh dalam pola-pola yang baru ini.

Kunci

- Mengenali pola-pola hubungan tidak sehat di mana orang tersebut merasa sebagai korban, penyelamat, atau penganiaya.
- Garaplah masalah-masalah akar.
- Mendoakan kuasa Allah Tritunggal atas segitiga drama – untuk memecah pola hubungan yang tidak sehat dan menggantinya dengan pola-pola yang sehat.
- Mempelajari dan menerapkan pola-pola yang sehat.

5. Penerapan untuk Perilaku Obsesif-Kompulsif⁶¹

Martin, seorang guru matematika SMA, sering menghabiskan waktu berjam-jam untuk mengoreksi pekerjaan murid-muridnya. Dia selalu memeriksa berulang-kali. Dia takut membuat kesalahan. Ketika selesai dan sudah pergi tidur, dia sering bangun kembali untuk memeriksanya sekali lagi.

“...penyandang OCD [Perilaku Obsesif-Kompulsif] merasa ada kebutuhan untuk memeriksa hal yang sama berulang kali, atau memiliki rutinitas pemikiran tertentu atau ritual tertentu yang dilakukan berulang-ulang. Pikiran dan ritual yang terkait dengan OCD menyebabkan kesusahan dan menghambat kehidupan sehari-hari.

Pikiran mengesalkan yang sering muncul disebut obsesi. Untuk mencoba mengendalikannya, seseorang akan merasakan dorongan yang luar biasa untuk mengulangi ritual atau perilaku tertentu yang disebut kompulsi/keharusan. Penderita OCD tidak dapat mengendalikan obsesi dan ‘perasaan harus’ ini.”⁶²

Saat berdoa dengan seseorang yang bergumul dengan perilaku obsesif-kompulsif (baik mereka memang terdiagnosa OCD maupun tidak), kami mendapati langkah-langkah berikut ini bermanfaat:

⁶¹Konsep *reframed* dan *refocus* diambil dari *The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science* oleh Norman Doidge, M.D, Scribe Publications, Pty Ltd, © 2007.

⁶²“Obsessive-Compulsive Disorder: When Unwanted Thoughts or Irresistible Actions Take Over,” National Institute of Mental Health, <http://www.nimh.nih.gov/health/publications/obsessive-compulsive-disorder-when-unwanted-thoughts-take-over/index.shtml>, diakses 14 Maret 2017.

- Mohonlah Tuhan mengungkapkan kepadanya apa tepatnya yang dirasakan *sebelum* melakukan tindakan obsesif-kompulsif. Garaplah masalah-masalah yang muncul.
- Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan kepadanya bagaimana perasaannya jika tidak bertindak dengan cara tersebut. Garaplah masalah-masalah yang muncul.
- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kepadanya apakah *masalah sejatinya* adalah hal yang menurut dia harus dilakukannya itu, atau bukan. Ataukah masalahnya justru terletak pada pola berpikirnya yang obsesif-kompulsif.
- Mintalah Tuhan memberikan gagasan berbagai kegiatan yang akan membantu dia memfokus-ulang pemikirannya. Salah satu contohnya mungkin melakukan hobi yang dinikmatinya, sesuatu yang menuntut cukup banyak olah-pikir.

Kunci

- Membingkai ulang (*reframe*) masalahnya: masalah sebenarnya adalah pola-pola pemikirannya itu.
- Memfokus-ulang (*refocus*) pikiran-pikiran.

Bab 25. Menyerahkan Kendali yang Tidak Sehat

Sebab beginilah firman Tuhan ALLAH, Yang Mahakudus, Allah Israel: "Dengan bertobat dan tinggal diam kamu akan diselamatkan, dalam tinggal tenang dan percaya terletak kekuatanmu." Tetapi kamu enggan, kamu berkata: "Bukan, kami mau naik kuda dan lari cepat," maka kamu akan lari dan lenyap. Katamu pula: "Kami mau mengendarai kuda tangkas," maka para pengejarmu akan lebih tangkas lagi.

Seribu orang akan lari melihat ancaman satu orang, terhadap ancaman lima orang kamu akan lari, sampai kamu ditinggalkan seperti tonggak isyarat di atas puncak gunung dan seperti panji-panji di atas bukit.

Sebab itu TUHAN menanti-nantikan saatnya hendak menunjukkan kasih-Nya kepada kamu; sebab itu Ia bangkit hendak menyayangi kamu. Sebab TUHAN adalah Allah yang adil; berbahagialah semua orang yang menanti-nantikan Dia!

~Yesaya 30:15-18

“Bertahun-tahun lamanya, saya bergumul melawan kecemasan akibat peristiwa masa lalu yang terjadi di antara saya dan salah satu saudara seiman. Meskipun sesudah itu kami tidak berhubungan lagi, namun saya masih tetap membayangkan percakapan-percakapan yang tidak mengenakkan, takut bertemu dia atau keluarganya, dan mudah merasa cemas tentang semua hal itu. Saya berkali-kali mendoakan hal ini, berusaha untuk memaafkan, meminta pengampunan, dan mencoba melepaskannya. Tapi hal itu terus muncul kembali.

Ketika saya berdoa tentang hal ini di salah satu sesi Doa Keutuhan, Tuhan mengungkapkan bahwa saya punya keinginan yang sangat kuat dan merasa harus “memperbaiki” berbagai hal. Saya tidak tahu bagaimana caranya memperbaiki situasi di atas, tetapi saya merasa entah bagaimana saya

bertanggung jawab untuk menjadi pihak yang memperbaiki situasi itu. Pada waktu doa tersebut, Tuhan mengungkapkan bahwa selama ini pandangan saya tentang Dia itu keliru. Saya telah memandang Dia sebagai Allah yang mengedangkan lengan-Nya kepada saya, memeluk saya, kemudian mengirim saya pergi, seraya berkata, "Sekarang, pergilah dan perbaiki hal itu." Nah, Tuhan menunjukkan kepada saya bahwa DIA-lah yang memperbaiki segala sesuatu; bukan saya.

Sejak saat itu, saya tidak lagi merasa berada di bawah cengkeraman kecemasan yang sama. Masalah yang saya hadapi belum berubah, tetapi saya merasa jauh lebih bebas untuk melepaskannya dan meminta Tuhan memperbaikinya pada waktu-Nya. Saya dimerdekakan untuk berdoa bagi orang tersebut tanpa merasa perlu 'melakukan' sesuatu. Sekarang saya tahu kebenaran apa yang harus saya katakan kepada diri saya sendiri agar dapat memerangi tarikan ke arah kecemasan dan keinginan mengendalikan. Pola baru ini bekerja tidak hanya dalam situasi itu, tetapi juga pada berbagai situasi lain yang membuat saya tergoda untuk 'memperbaiki' sesuatu itu." ~T

Kontrol dapat menjadi sesuatu yang sehat⁶³ atau tidak sehat. Mencoba memaksa atau memanipulasi orang atau situasi selalu menandai adanya kontrol yang tidak sehat. Ada orang-orang yang tidak tahu [jalan kembali ke kegembiraan](#), saat dia berada di tengah emosi yang tidak menyenangkan, misalnya rasa takut yang tidak sehat, rasa malu, rasa sakit, rasa bersalah, kecemasan, atau kemarahan. Dia mungkin mencoba untuk menghindari dari

⁶³Kontrol yang sehat mencakup mengarahkan, mengatur, memerintah, atau menahan seseorang atau sesuatu yang menjadi tanggung jawab Anda, tanpa berusaha memaksa atau memanipulasinya. Kontrol yang sehat diperlukan untuk melaksanakan dengan baik tanggung jawab yang telah ditentukan. Sebagai contoh: Didiklah orang muda menurut jalan yang patut baginya (Amsal 22:6); mengendarai sebuah mobil; bertekun mengerjakan suatu tugas; melatih pengendalian-diri.

mengalami emosi yang menyakitkan ini dengan mencoba mengendalikan situasi atau orang lain. Jika strategi ini tidak berhasil, dia mungkin akan berusaha lebih keras, bahkan menjadi semakin lebih mengendalikan. Jika hal ini tidak berhasil, terkadang orang beralih ke perfeksionisme. Jika perfeksionisme tidak berhasil maka seseorang bisa mengarah ke adiksi/kecanduan.⁶⁴

Kontrol yang tidak sehat dapat menyamar sebagai sebuah kekuatan dan pada saat yang sama mengganggu dibereskannya rasa sakit yang mendasarinya. Jalan keluarnya melibatkan pertobatan dan kelegaan serta tinggal diam dan percaya (Yesaya 30:15). Jalan keluarnya mengikuti langkah-langkah kepercayaan (di dalam Tuhan) dan menyerah (kepada Tuhan), bukannya berusaha menjadi yang memegang kendali dan memilih jalannya sendiri.

Seorang pria paruh baya telah menjadi presiden di organisasinya dan telah membuktikan dirinya sangat sukses di lingkungan bisnis. Namun di rumah, setiap kali istrinya mengutarakan satu masalah, dia menjadi marah. Akibatnya, istrinya belajar untuk tetap diam supaya tidak membangkitkan kemarahan suaminya. Pasangan ini menjalani kehidupan yang semakin terpisah tetapi tetap berjalan sejajar. Mereka menghindari komunikasi tentang topik-topik penting, dan ketegangan serta kebencian pun bertumbuh.

Ketika mendoakan siklus ini bersama seorang teman, pria itu teringat bahwa ayahnya dulu biasa memanggilnya "bodoh," saat dia masih muda. Pesan itu kemudian diterjemahkan olehnya menjadi sebuah pesan dusta, "Aku bodoh." Di kemudian hari, setiap kali istrinya mempertanyakan tentang sesuatu yang dikatakannya, maka dia merasa *seolah-olah* istrinya itu mengatakan, "Kamu bodoh." Dia bereaksi dengan menunjukkan kemarahan, tetapi jauh di lubuk hatinya, dia merasa tidak aman.

Selama bertahun-tahun dia telah menyembunyikan keyakinan keliru "Aku bodoh." Dia menutupinya dengan terus berusaha mengendalikan perilakunya. Pesan yang terpelintir ini telah menghasilkan rasa sakit, yang dia coba kendalikan dengan menyembunyikannya di balik amarah. Begitu keyakinan keliru ini

⁶⁴Diadaptasi dengan izin dari: *A Theory and Process for Christian Counseling & Inner Healing*, hlm. 10-11.

diungkap dan diganti dengan kebenaran maka dia pun bisa mulai benar-benar mendengarkan istrinya. Dia menyadari untuk pertama kalinya bahwa istrinya tidak sedang berusaha membuktikan bahwa dia bodoh. Istrinya hanya sekedar mengungkapkan pendapatnya.

Saat berdoa dengan seseorang mengenai kontrol yang tidak sehat, kami mendapati bahwa langkah-langkah berikut ini sungguh bermanfaat:

- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kepadanya apakah masalahnya adalah masalah kontrol yang tidak sehat.
- Jika ya, mintalah Tuhan menunjukkan emosi-emosi apa yang melandasi keinginannya akan kontrol yang tidak sehat tersebut. Garaplah semua masalah yang muncul. Ini bisa mencakup [trauma](#), [pengampunan](#), [mengembangkan pola-pola yang sehat](#), [memahami karakter Tuhan](#), dan [pemulihan dari luka-luka batin](#).
- Mohonlah supaya Tuhan membantu dia bertumbuh dalam kemampuan untuk memercayai Tuhan dan berserah kepada-Nya.
- Doronglah dia untuk memilih menyerahkan segenap kendali kepada Tuhan atas kehidupannya, beritahukan hal ini kepada Tuhan dan mintalah pertolongan-Nya.
- Doronglah dia untuk meminta kepada Tuhan
 - Ingatkan dengan lembut ketika dia mulai mengambil alih kontrol
 - Bantu dia memperhatikan bagaimana orang lain menanggapi dia. Dan dari tanggapan-tanggapan orang lain itu dia bisa mempelajari apakah dia sedang bertindak dengan cara yang mengendalikan.

Kunci

- Menyerahkan semua hasil kepada Tuhan.
- Mencari ayat-ayat dan janji-janji Alkitab yang terkait. Gunakan ini untuk berdoa dalam situasi tersebut.
- Ikutilah langkah-langkah tindakan apa pun yang dinyatakan oleh Tuhan.

Bab 26. Mengatasi Perfeksionisme

Yang kukehendaki ialah mengenal Dia dan kuasa kebangkitan-Nya dan persekutuan dalam penderitaan-Nya, di mana aku menjadi serupa dengan Dia dalam kematian-Nya, supaya aku akhirnya beroleh kebangkitan dari antara orang mati. Bukan seolah-olah aku telah memperoleh hal ini atau telah sempurna, melainkan aku mengejarnya, kalau-kalau aku dapat juga menangkapnya, karena akupun telah ditangkap oleh Kristus Yesus.

~Filipi 3:10-12

Sebab bukan diri kami yang kami beritakan, tetapi Yesus Kristus sebagai Tuhan, dan diri kami sebagai hambamu karena kehendak Yesus.

Sebab Allah yang telah berfirman:

"Dari dalam gelap akan terbit terang!",

Ia juga yang membuat terang-Nya bercahaya di dalam hati kita, supaya kita beroleh terang dari pengetahuan tentang kemuliaan

Allah yang nampak pada wajah Kristus.

Tetapi harta ini kami punyai dalam bejana tanah liat, supaya nyata, bahwa kekuatan yang melimpah-limpah itu berasal dari Allah, bukan dari diri kami.

~2 Korintus 4:5-7

Petrus memiliki harapan yang sangat tinggi terhadap dirinya dan orang lain. Penting baginya untuk datang tepat waktu atau lebih awal di acara-acara. Hal ini menjadi tantangan dan titik pertengkarannya utama setelah dia menikahi Ani. Perilaku ini juga semakin memburuk setelah kelahiran anak pertama mereka.

Setiap kali Petrus dan keluarganya terlambat berangkat ke suatu acara, ia menjadi marah dan suka mengkritik. Petrus menyadari bahwa tidak sepatutnya dia memperlakukan keluarganya seperti itu. Jadi dia meminta Widodo, temannya untuk berdoa bersamanya.

Saat mereka berdoa bersama, Tuhan mengungkapkan adanya rasa malu yang mendalam di dalam diri Petrus. Ayahnya sering mengkritiknya, meledak marah ketika Petrus tidak berhasil memenuhi harapannya. Allah membawa kedamaian ke akar rasa malu yang dirasakan oleh Petrus. Dia juga membantu Petrus

memaafkan ayahnya dan menolong Petrus mengampuni dan menerima dirinya sendiri. Dia juga membantu Petrus menerima kasih-Nya yang besar untuknya, dan menunjukkan kepadanya bahwa Dia bersukacita akan proses yang sedang membuat Petrus menjadi pribadi yang semakin utuh. Petrus pun menjadi semakin sabar terhadap dirinya sendiri dan keluarganya.

Seseorang yang perfeksionis “menuntut dirinya sendiri atau orang lain untuk menunjukkan tingkat keunggulan yang sangat tinggi.”⁶⁵ Hidup dengan cara seperti ini cenderung membuat kita menjadi lebih berfokus pada hukum (Roma 8:1-2) dan bukannya pada kasih karunia (Efesus 1:5). Perfeksionisme adalah sebuah “kuk perhambaan” (Galatia 5:1).

Jika orang yang Anda doakan itu bergumul dengan perfeksionisme, maka dia mungkin

- Berpikir bahwa dia, orang lain, dan situasi-situasi yang ada seharusnya *sudah* sempurna
- Menghukum apa pun yang menurut dia tidak sempurna
- Menuntut banyak hal dari diri sendiri atau orang lain
- Bergumul dengan hal menghakimi orang lain
- Kurang memiliki sukacita
- Meyakini bahwa jika dia melakukan kesalahan maka akan terjadi sesuatu yang buruk
- Tidak dapat mengakui atau menerima ketidaksempurnaannya. Tidak bisa mengakui dan menerima jika dia salah tentang sesuatu, atau melakukan sesuatu yang salah.

Yang benar adalah kita semua sedang berada di dalam proses. Jika kita di dalam Kristus, kita sedang disempurnakan, tetapi kita belum sempurna. Allah bersukacita mengenai proses ini (Efesus 1:4-5), dan Ia juga menganjurkan kita untuk bersukacita (Filipi 4:4; 1 Tesalonika 5:16, Efesus 5:1).

Ada ironi besar dalam ketidakmauan atau ketidakmampuan seorang perfeksionis untuk mengakui atau menerima

⁶⁵*Funk & Wagnalls Standard College Dictionary*, hak cipta © 1977 oleh Harper & Row, Publishers, Inc.

ketidaksempurnaannya. Jika seseorang tidak bersedia mendengar pada saat dia melakukan sesuatu dengan tidak sempurna, maka hal ini akan menghalangi prosesnya untuk *disempurnakan*. Ketika dia tidak bisa mengenali atau menolak untuk mengakui bahwa dia melakukan sesuatu dengan cara yang bukan yang terbaik, maka dia tidak akan bisa menangani hal itu. Dengan demikian, perfeksionisme *sejatinya menghambat* berjalannya proses penyempurnaan kita; perfeksionisme sejatinya justru menghambat dicapainya tujuan yang diklaim ingin dicapai.

Ketika berdoa dengan seseorang mengenai perfeksionisme, kami mendapati bahwa langkah-langkah berikut bermanfaat:

- Mohonlah Tuhan menunjukkan kepadanya, apakah perfeksionisme itu membantu atau justru menghalanginya.
- Mintalah Tuhan mengungkapkan masalah-masalah yang mendasari. Garaplah masalah-masalah yang muncul, termasuk [kontrol yang tidak sehat](#), [pemulihan dari luka-luka batin](#), [mengampuni orang lain](#), [mengampuni dan menerima diri sendiri](#), [belunggu keturunan](#), dan [menemukan keamanan sejati di dalam Kristus](#).

Kunci

- Membuka kedok perfeksionisme.
- Menggarap masalah-masalah yang mendasari.

Bab 27. Mengatasi Adiksi

Jadi apabila Anak itu memerdekakan kamu, kamupun benar-benar merdeka.

~Yoh 8:36

Ketika Thomas dan pendetanya yaitu Bapak Roni dan saya berdoa bersama, kami membawa pergumulannya kepada Tuhan. Pergumulannya adalah pola makan berlebih. Ingatan terbaru yang terlintas di pikirannya adalah ingatan saat dia kesepian, kemudian dia menuju ke dapur dengan niat untuk makan beberapa kue saja. Tetapi akhirnya dia memakan habis seluruh kue yang ada di kotak kue. Di dalam ingatannya, dia menemukan ada perasaan sedih yang diganti oleh perasaan nyaman setelah dia memakan kue yang pertama. Namun perasaan ini berubah menjadi rasa benci terhadap diri sendiri setelah dia menghabiskan seluruh kue dalam kotak itu, kemudian disusul dengan rasa putus asa karena merasa tidak akan pernah mampu memenangi pergumulan ini.

Kami meminta Tuhan membantu Thomas terhubung dengan perasaan dan keyakinan yang tersimpan di dalam ingatannya ini. Kami juga meminta Tuhan menunjukkan kepada Thomas kapan tepatnya dia pertama kali memulai kebiasaan makan berlebih ini. Thomas ingat saat dia baru berusia lima tahun. Thomas pulang dengan perasaan sedih karena teman-temannya tidak mau bermain dengannya. Ibunya memberinya kue dan menghiburnya. Dalam ingatan tersebut, Thomas mengaitkan makanan dengan kenyamanan dan kesenangan. Thomas menyadari bahwa hal ini ternyata telah menjadi pola dalam hidupnya. Dan hal ini juga merupakan pola yang dipakai ibunya untuk mengatasi kesedihannya.

Kami meminta Tuhan membantu Thomas terhubung dengan ingatan ini dan pola-pola yang terkait dengan perasaan dan apa yang diyakininya. Kami kemudian meminta Tuhan mengungkapkan sudut pandang-Nya di akar masalah serta menyingkapkan setiap penipuan/dusta yang diyakininya. Thomas tampak terkejut, lalu mulai tertawa. Dia kemudian menyampaikan kepada kami bahwa Tuhan telah menunjukkan kepadanya sosok roh jahat yang tersenyum penuh kebencian kepadanya dari balik kue itu. Tuhan juga menolongnya menyadari bahwa gula di dalam kue itu tidak membantunya, tetapi justru menyakitinya. Kenyamanan yang

ditawarkan oleh kue itu bersifat sementara dan akan diikuti oleh kesedihan yang lebih besar.

Tuhan kemudian menunjukkan kepada Thomas, dalam ingatan akarnya, bahwa mabuk karena *sugar high* [kondisi hiperaktif karena mengkonsumsi gula berlebih] adalah hal yang sifatnya palsu jika dibandingkan dengan kenyamanan dan kedekatan yang diinginkannya bersama Kristus. Thomas mengundang Tuhan ke dalam ingatan dan pola yang terkait. Tuhan pun membawa damai-Nya ke dalam ingatan tersebut.

Kami kemudian meminta Tuhan berbicara ke dalam ingatan yang baru-baru ini. Tuhan menunjukkan kepada Thomas bahwa Dia selalu bersamanya dan selalu siap untuk menghiburnya. Hal ini sulit diterima oleh Thomas, karena ayahnya tidak pernah menghiburnya. Setelah mendoakan hal ini dengan menggunakan langkah-langkah dalam Bab 12 tentang memahami karakter Tuhan, Thomas menjadi lebih dapat menerima penghiburan Tuhan.

Kami kemudian meminta Tuhan menunjukkan bagaimana kebenaran ini dapat diterapkan di masa depan. Thomas meminta Tuhan membantunya dan secara sadar mengundang Dia masuk ke dalam setiap situasi. Terutama menolongnya untuk bisa menerapkan kebenaran tersebut pada saat dia merasa sedih atau kesepian. Dia juga meminta Tuhan membantunya mencintai Firman-Nya, dan lari kepada-Nya untuk mendapat makanan rohani yang sungguh-sungguh memuaskan dan memperoleh penghiburan.

Kami meminta Tuhan melindungi semua wawasan yang telah diungkapkan-Nya, dan membantu Thomas menerapkan pola-pola baru ini. Kami kemudian menutup pertemuan kami dengan berdoa.

Michael Hardiman menulis, “Pecandu umumnya memulai dengan menggunakan beberapa zat atau perilaku tertentu dengan cara yang tidak sepatutnya, dengan tujuan untuk menghasilkan kesenangan atau menghindari rasa sakit sehingga memengaruhi kondisi emosional mereka. Jenis pengalaman yang dicari ada banyak dan beragam, tetapi mereka memiliki satu kesamaan: keinginan untuk mengulang pengalaman tersebut. Ada empat jenis pengalaman yang dicari: menciptakan perasaan mengawang-awang atau kegembiraan, menyingkirkan kecemasan atau tekanan emosional, menciptakan

perasaan berkuasa atau percaya diri, dan menciptakan perasaan adanya koneksi atau kesatuan”.⁶⁶

Di akar masalah kecanduan/adiksi biasanya ada emosi yang menyakitkan. Orang yang kecanduan tersebut tidak tahu bagaimana caranya kembali ke kegembiraan. Contohnya, antara lain, merasa sendirian, tidak berharga, atau tidak dikasihi. Emosi-emosi yang kuat ini mungkin disembunyikan di bawah "jubah" rasa malu, penyangkalan, khayalan, atau sikap menyalahkan.⁶⁷

Umumnya gerak perkembangan ke arah kecanduan adalah: emosi yang menyakitkan → kontrol yang tidak sehat → perfeksionisme (atau sisi sebaliknya: merasa pasti gagal) → kecanduan.⁶⁸

Orang dapat kecanduan berbagai hal. Ini mencakup, tetapi tidak terbatas pada, alkohol, tembakau, narkoba, seks, kontrol/memegang kendali, pekerjaan, pornografi, perjudian, permainan daring/*online*, makanan, kafein, dan belanja.

Melepaskan diri dari adiksi akan melibatkan upaya menghadapi emosi-emosi mendasar yang menyakitkan, ketergantungan pada asupan kimia, dan tekanan masyarakat. Hal ini juga melibatkan identifikasi dan penanganan pola-pola yang tidak sehat dalam gaya hidup adiktif. [Diagram](#) di bawah menggambarkan hal-hal tersebut. Mengatasi adiksi adalah sebuah proses. Komunitas yang penuh kasih juga bisa sangat membantu.

Ketika berdoa bersama seseorang yang bergumul dengan adiksi, kami mendapati bahwa langkah-langkah berikut bermanfaat. Langkah-langkah ini bersambung dengan prinsip-prinsip dasar Doa Keutuhan.

- Mintalah Tuhan menunjukkan kepada orang yang didoakan, apakah dia ingin dibebaskan dari perilaku adiktif tersebut. Jika dia mau, doronglah dia untuk menyampaikan hal ini secara

⁶⁶*Overcoming Addiction: A Common Sense Approach*, oleh Michael Hardiman, Crossing Press, hak cipta © 2000, hlm. 13.

⁶⁷ Diadaptasi dengan izin, dari sebuah perbincangan tentang *Addictions and Pornography*, disajikan oleh Alfred C.W. Davis di Jakarta, November, 2003.

⁶⁸ *ibid*

langsung kepada Tuhan dan meminta bantuan-Nya. Jika tidak, mintalah kepada Tuhan untuk menunjukkan kepadanya mengapa tidak mau/apa alasannya dan garaplah setiap masalah yang muncul.

- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kepada orang yang didoakan, apakah dia ingin dimerdekakan dari penyangkalan atau khayalan tentang perilaku adiktifnya.
 - Jika dia mau, doronglah dia untuk menyampaikan hal ini kepada Tuhan dan meminta bantuan-Nya. Kemudian mintalah Tuhan menunjukkan, apakah dia *benar-benar* ingin tahu dia memiliki perilaku adiktif atau tidak. Jika dia ingin tahu, mintalah Tuhan mengungkapkan hal tersebut kepadanya.
 - Jika dia tidak mau, mintalah kepada Tuhan untuk menunjukkan kepadanya mengapa dia tidak ingin tahu dan garaplah setiap masalah yang muncul.
- Jika orang tersebut sependapat,
 - Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan
 - Setiap penolakan atau khayalan/delusi yang terhubung dengan adiksi tersebut.
 - Setiap unsur jahat atau merusak yang terhubung dengan adiksi tersebut.
 - Dalam nama Yesus, bersama dengan orang tersebut
 - Lucuti perilaku adiktif itu dari kekuatan apa pun yang memperdayai orang tersebut.
 - Ikat setiap unsur roh jahat yang terhubung dengan perilaku adiktif itu.
 - Perintahkan adiksi itu untuk menunjukkan dirinya yang sebenarnya kepada orang tersebut.
- Tanyakan kepada orang tersebut apakah dia mau mengikat kekuatan adiksinya itu dalam nama Yesus. Dan doronglah dia untuk meminta Tuhan memberikan kemerdekaan dari adiksi itu. Jika dia ingin melakukan hal ini, dorong dia untuk melakukannya. Dukung dia dalam doa. Jika dia tidak ingin melakukan hal-hal ini, mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kepadanya mengapa tidak ingin/apa alasannya. Garaplah semua masalah yang muncul.
- Mohonlah Tuhan mengungkapkan kepada orang itu keyakinan-keyakinan inti yang bersifat merusak, yang dimilikinya. Sebagai

contoh, meyakini bahwa dia tidak berharga, tidak dapat dicintai atau sendirian. Garaplah segala masalah yang muncul, termasuk [pemulihan dari luka-luka batin](#).

- Mintalah Tuhan mengungkapkan kepada orang itu segala akar perasaan yang menyakitkan, misalnya rasa malu. Garaplah segala masalah yang muncul, termasuk [pemulihan dari luka-luka batin](#).
- Mintalah Tuhan mengungkapkan kepada orang itu segala [hasrat akan apa yang palsu](#), atau masalah-masalah lain yang berkaitan dengan perilaku adiktif. Garaplah semua masalah yang muncul.
- Tanyakan kepada orang tersebut apakah dia ingin mengundang Allah ke dalam awal dari siklus gaya hidupnya yang kecanduan itu. (Lihat [diagram](#) di bawah ini. Biasanya orang akan menunggu mengundang Tuhan masuk sampai setelah dia jatuh dalam perilaku adiktif dan telah mengalami rasa malu dan rasa bersalah yang semakin dalam. Jauh lebih efektif untuk mengundang Tuhan di titik awal dimulainya siklus tersebut.) Jika dia tidak mau, minta Tuhan untuk menunjukkan kepadanya mengapa tidak mau/apa alasannya, dan garaplah segala masalah yang muncul.
- Jika dia ingin mengundang Tuhan ke awal siklus, ucapkan syukur kepada Tuhan tentang hal ini. Mintalah Tuhan mengingatkan orang tersebut tentang saat baru-baru ini di mana dia kembali jatuh ke dalam perilaku adiktif ini. Dalam urutan peristiwa terbaru ini,
 - Mintalah Tuhan mengingatkan orang tersebut tentang apa yang berlangsung pada saat dia mulai berpikir untuk melakukan perilaku ini.
 - Mintalah Tuhan menunjukkan kepada orang yang didoakan, apa yang dia rasakan dan yakini pada saat itu. Ikuti prinsip-prinsip dasar Doa Keutuhan untuk memperoleh sudut pandang Tuhan di titik akar: pertama kalinya dia merasakan dan meyakini hal ini. (Ini bisa kapan pertama kalinya dia memilih perilaku adiktif, atau bisa juga akarnya terletak jauh di masa lalu. Akarnya juga bisa bersifat keturunan.) Garaplah semua masalah yang muncul.
 - Mintalah Tuhan masuk ke dalam ingatan baru-baru ini (atau ke dalam keseluruhan pola tersebut). Mintalah kepada-Nya untuk menunjukkan kepada orang yang didoakan, di mana

Dia berada. Mintalah Tuhan mengungkapkan sudut pandang-Nya tentang perkembangan orang tersebut menuju perilaku adiktif. (Tuhan ada di mana-mana sepanjang waktu. Dia ada di sana, tetapi orang yang didoakan itu mungkin tidak mengetahui hal ini pada saat itu.)

- Jika dia belum mengalami Allah dalam ingatan atau pola yang ada, doronglah dia untuk mengundang Tuhan sekarang. Jika dia tidak ingin mengundang Tuhan ke dalam ingatan tersebut, mintalah Tuhan menunjukkan kepadanya mengapa tidak ingin/apa alasannya. Garaplah semua masalah yang muncul.
- Mintalah Tuhan menunjukkan kepada orang itu alternatif apa saja yang dia miliki dalam ingatan atau pola itu sehingga dia bisa memilih yang bukan perilaku adiktif.
- Mintalah Tuhan menunjukkan kepada orang itu apakah dia merasa mampu dan ingin memilih perilaku alternatif (yang sehat) di masa depan. Jika dia mau, doronglah dia untuk meminta Tuhan menolongnya. Jika dia tidak ingin, mintalah kepada Tuhan untuk menunjukkan mengapa tidak ingin/alasannya. Garaplah semua masalah yang muncul.
- Mintalah Tuhan mengungkapkan langkah-langkah positif apa saja yang bisa dipilih untuk dilakukan oleh orang tersebut
 - Ke arah dinamika hubungan yang lebih sehat dalam keluarga asal mereka (dan hubungan secara umum)
 - Ke arah kemerdekaan dari aspek fisik akibat perilaku adiktif
 - Ke arah menyusutnya tekanan sosial apa pun yang membuatnya terus melanjutkan perilaku adiktif.
- Untuk setiap langkah tindakan yang diungkapkan, mintalah Tuhan menunjukkan kepadanya jika ini adalah sesuatu yang (1) *dapat* dia lakukan dan (2) yang dia *yakini sebagai langkah yang benar-benar pantas/berharga untuk dilakukan*.
 - Jika ya, mintalah Tuhan membantu dia memilih langkah tindakan ini dan menindaklanjutinya. Imbaulah dia untuk meminta seseorang menjadi mitra pertanggungjawaban yang bisa memantau dia.
 - Jika tidak, mintalah Tuhan menunjukkan kepadanya mengapa tidak/alasannya, dan garaplah masalah- masalah yang terkait.

- Mohonlah supaya Tuhan berjalan bersama dia dalam proses pemulihan dan memberinya kemenangan total.
- Ingatkan dia bahwa mengatasi perilaku kecanduan adalah sebuah proses.

1. Ketika berdoa dengan seseorang yang sedang berjuang mengatasi adiksi pornografi, kami mendapati langkah-langkah berikut bermanfaat:

- Mintalah Tuhan mengungkapkan kepada orang yang didoakan, apa saja di dalam dirinya yang ikut menyumbang pada keputusan untuk berdosa dengan cara ini. Garaplah hal-hal menyangkut [mengakui dan berbalik dari dosa](#) serta masalah-masalah lain yang muncul. Masalah lain bisa termasuk [kemerdekaan dari belenggu keturunan](#), [hasrat mengejar apa yang palsu](#), dan [pemulihan dari luka-luka batin](#).
- Mintalah Tuhan menunjukkan kepada orang yang didoakan, jika ada sesuatu yang menghalanginya untuk memiliki hubungan yang sehat dan akrab dengan Tuhan. Garaplah masalah-masalah yang muncul.
- Mintalah Tuhan menunjukkan kepada orang tersebut, jika ada sesuatu yang menghalanginya untuk memiliki hubungan yang sehat dan akrab dengan orang lain. Garaplah semua masalah yang muncul.

2. [Diagram Perilaku Adiktif](#)⁶⁹

Diagram berikut menjelaskan berbagai aspek perilaku adiktif. Antara lain,

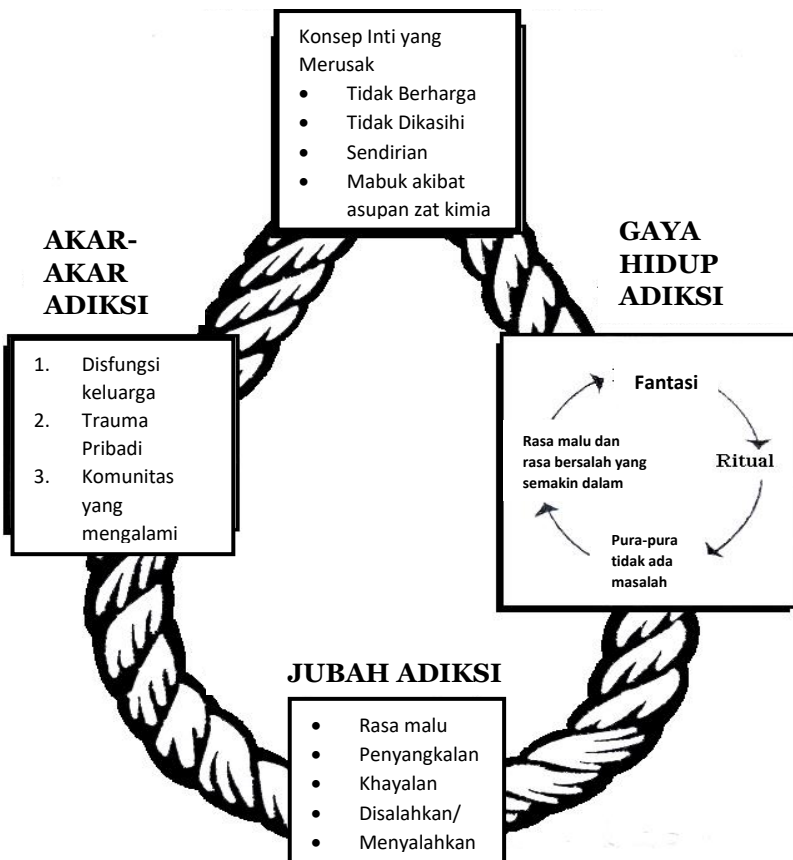
- Konsep-konsep inti yang bersifat merusak, misalnya perasaan kesepian, tidak berharga, atau tidak dikasihi
- Tarikan ke arah kegembiraan yang diperoleh dari asupan kimiawi (dan bukannya mencari kebahagiaan dengan cara-cara yang sehat)
- Akar yang tertanam dalam pada disfungsi keluarga, trauma pribadi, dan/atau komunitas yang terperangkap adiksi.

⁶⁹ ibid. Digunakan dengan izin.

- Jubah rasa malu, penyangkalan, khayalan atau disalahkan. Hal-hal ini menghambat seseorang dari mengakui atau bertanggung jawab atas adiksinya
- Pola gaya hidup yang adiktif dengan menggunakan fantasi, ritual, menjaga agar pemicu adiksi selalu tersedia dan rasa malu serta rasa bersalah yang semakin dalam.



POLA-PIKIR ADIKSI



Kunci-kunci untuk Mengatasi Kecanduan/Adiksi

- Mengenali perasaan-perasaan akar yang terkait, pola-pola keluarga, tekanan sosial dan/atau kerinduan akan adanya hubungan/koneksi.
- Mengenali akar-akar adiktif, jubah-jubah, berbagai pola dan cara pikir, dan undanglah Tuhan untuk terlibat.
- Proses, praktikkan dan bereskan dalam doa bersama Tuhan sampai tercapai kemenangan total.

4. Penerapan untuk Gangguan Pola Makan

Ada banyak jenis gangguan makan. Di dalamnya termasuk makan berlebihan, anoreksia, bulimia, dan adiksi terhadap makanan tertentu (misalnya adiksi pada kafein, manisan/gula, coklat dan minuman bersoda).

Saat berdoa dengan seseorang yang sedang berjuang mengatasi gangguan makan, kami mendapati bahwa langkah-langkah berikut bermanfaat:

- Mintalah Tuhan menunjukkan kepada orang yang didoakan kalau dia memiliki kelainan makan atau adiksi dalam hal makan. (Jika mereka memiliki adiksi, lihat gagasan-gagasan untuk berdoa dengan seseorang yang sedang berjuang melawan adiksi.)
- Jika ya, mintalah kepada Tuhan untuk menunjukkan kepadanya, apakah dia ingin disembuhkan dari gangguan makan atau adiksi ini. Jika tidak, mintalah Tuhan menunjukkan kepadanya mengapa tidak/alasannya, dan garaplah masalah-masalah yang muncul. Jika ya, doronglah dia untuk meminta Tuhan menyembuhkannya.
- Mintalah Tuhan menunjukkan kapan (belum lama berselang) dia berperilaku seperti itu (makan berlebihan, dll.)
 - Kemudian mintalah Tuhan menunjukkan kepadanya apa yang dia rasakan *tepat sebelum* melakukan hal itu.
 - Kemudian mintalah Tuhan untuk menunjukkan kepadanya, apa yang dirasakan (bagaimana perasaannya) jika tidak melakukan hal itu.

- Mintalah Tuhan mengingatkan kepadanya kapan pertama kali dia melakukan hal itu.
 - Kemudian mintalah Tuhan menunjukkan kepadanya apa yang dia rasakan *tepat sebelum* melakukan hal itu.
 - Kemudian mintalah Tuhan untuk menunjukkan kepadanya, apa yang dia rasakan (bagaimana perasaannya) jika tidak melakukan hal itu.
- Mintalah Tuhan menunjukkan kepadanya apa yang telah memicu perasaannya tepat sebelum dia bertindak/melakukan hal itu (makan berlebihan, dll).
- Ikuti langkah-langkah dasar Doa Keutuhan, mintalah Tuhan mengungkapkan sudut pandang-Nya di tempat akar. Kemudian mintalah Tuhan menunjukkan kepadanya cara-cara lain yang dapat digunakan untuk menanggapi pemicu ini dan apa saja pola perilaku baru yang bisa mereka pilih. Garaplah masalah-masalah yang muncul, termasuk [belenggu keturunan](#), [benteng-benteng internal](#), [naskah-naskah negatif](#), [mengembangkan pola-pola yang sehat](#), [mengatasi rasa takut yang tidak sehat](#), [menemukan keamanan yang sejati](#), dan [memulihkan luka-luka batin](#).
- Mohonlah supaya Tuhan berjalan bersama dia dalam proses pemulihan ini dan memberikan kemenangan total kepadanya.
- Doronglah dia untuk bertekun.

Kunci untuk Mengatasi Gangguan Makan

- Mengenali akar masalah dan pemicu-pemicunya
- Garaplah masalah-masalah yang terkait.
- Bertekun.

Bab 28. Menangani Berbagai Gaya Hubungan yang Tidak Sehat

*Ya TUHAN, Engkaulah bagian warisanku dan pialaku,
Engkau sendirilah yang meneguhkan
bagian yang diundikan kepadaku.
Tali pengukur jatuh bagiku di tempat-tempat yang permai;
ya, milik pusakaku menyenangkan hatiku.
Aku memuji TUHAN, yang telah memberi nasihat kepadaku,
ya, pada waktu malam hati nuraniku mengajari aku.
Aku senantiasa memandang kepada TUHAN;
karena Ia berdiri di sebelah kananku, aku tidak goyah.
Sebab itu hatiku bersukacita dan jiwaku bersorak-sorak,
bahkan tubuhku akan diam dengan tenteram;
sebab Engkau tidak menyerahkan aku ke dunia orang mati,
dan tidak membiarkan Orang Kudus-Mu melihat kebinasaan.
Engkau memberitahukan kepadaku jalan kehidupan;
di hadapan-Mu ada sukacita berlimpah-limpah,
di tangan kanan-Mu ada nikmat senantiasa.*

~Mazmur 16:5-11

“Baru-baru ini saya menengok kembali ke tahun yang telah berlalu, dan ada satu hal yang dapat saya saksikan dengan sepenuh hati yaitu roh/semangat yatim-piatu telah kehilangan cengkeramannya atas diriku. Komponen kunci yang menyebabkan terwujudnya hal itu terjadi selama sesi Doa Keutuhan melalui *Skype*. Saya menyampaikan sebagian pergumulan yang saya alami baru-baru ini. Setelah berdoa untuk perasaan-perasaanku, kami meminta Tuhan Yesus menunjukkan kepadaku, di mana Dia di memori akar yang saya ingat. Saya melihat Dia duduk di sebelahku di tempat tidur, siap mendengarkanku dan membantuku menyelesaikan masalah-masalahku.

Namun saya sudah begitu terbiasa menjaga diri sendiri sehingga saya bahkan tidak berpikir untuk meminta pertolongan-Nya. Saya menyaksikan bahwa apa yang tidak saya lakukan itu ternyata benar-benar menyakiti perasaan-Nya. Saat saya tidak memberi-Nya

kesempatan untuk menunjukkan kepadaku betapa kuat dan mengagumkannya Dia. Saya merasakan kepedihan yang dirasakan-Nya. Sejak itu saya mulai datang kepada-Nya dengan membawa segala hal meskipun kecil, kapan pun saya ingat. Dia memberikan jawaban-jawaban dan saya sangat kagum kepada-Nya.

Inilah yang saya lakukan atas masalah-masalahku sekarang: Pertama saya berterima kasih kepada Tuhan atas sesuatu yang ada kaitannya dengan situasi tersebut, kemudian saya mengatakan dengan *bersuara*, apa yang membuat saya khawatir, lalu saya menyatakan permintaanku (misalnya, meminta sesuatu yang berlawanan dengan apa yang saya takutkan) dan kemudian berterima kasih kepada-Nya karena Dia akan melakukan sesuatu tentang permintaanku itu. Setelah itu, saya menghadapi tantangan tersebut dengan cara terbaik yang bisa saya lakukan. Saya tahu bahwa tangan yang tak terlihat sedang meratakan jalan di depanku. Dan seiring waktu, saya biasanya melihat bahwa Dia dengan setia menjawab hal-hal yang saya minta kepada-Nya.

Saya bukan lagi seorang yatim piatu yang berusaha melakukan yang terbaik supaya dikasihi, tetapi saya adalah seorang putri dan pengantin yang TERKASIH. Saya bersukacita di dalam Bapa dan Suami terkasih yang saya miliki. Saya telah menyaksikan bagaimana hal ini dinyatakan di dalam pekerjaanku. Sekarang saya jauh lebih bisa mengatakan "tidak" dan tidak langsung melompat setiap kali melihat ada suatu kebutuhan. Hidup saya menjadi jauh lebih tenang, meskipun saya masih menempuh perjalanan yang panjang." ~ I

Semua orang ingin mengalami sukacita/kegembiraan. Sukacita dapat digambarkan sebagai kegembiraan yang mendalam dan perasaan bahagia. Wilder, dkk., menulis, "Dalam dua tahun pertama kehidupan seorang anak, keinginan untuk mengalami sukacita dalam sebuah hubungan yang penuh kasih adalah kekuatan terkuat

dalam kehidupannya. Bahkan, beberapa ahli saraf sekarang mengatakan bahwa kebutuhan dasar manusia adalah untuk menjadi 'kilauan di mata seseorang.'

Cukup luar biasa, bahwa keinginan yang tulus dan murni, yang telah dimulai sejak masa kanak-kanak itu berlanjut terus di sepanjang hidup. Hidup menjadi sesuatu yang masuk akal dan diberdayakan oleh kegembiraan ketika orang-orang saling berhubungan dengan mereka yang benar-benar mencintai dan dengan tulus sungguh-sungguh 'senang berada bersama mereka.' Sukacita juga datang dari hubungan dengan Tuhan. Di seluruh Alkitab ditegaskan bahwa sukacita yang kuat datang dari hubungan dengan Allah yang mengetahui segalanya tentang saya, dan masih 'bisa bahagia sebahagiannya' orang yang benar-benar mengenal saya."⁷⁰

Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan yang aman biasanya belajar mengembangkan hubungan yang aman dengan orang lain. Mereka tumbuh dengan mengalami cara-cara saling bergantung dengan kebergantungan yang sehat satu kepada yang lain. Mereka umumnya memandang diri mereka sendiri dan orang lain dengan cara-cara yang positif.

Ketika anak-anak tidak mengalami rasa aman yang bersifat mendasar ini, mereka pun mengembangkan keterikatan relasional (kelekatan) yang tidak aman, yang bisa bersifat menolak-menghindari orang lain/*dismissive-avoidant*, cemas-ambivalen/*anxious ambivalent*, atau tidak teratur/*fearful-avoidant*.⁷¹

⁷⁰*The Life Model: Living from the Heart Jesus Gave You*, hlm. 11-12.

⁷¹ "Attachment theory is the joint work of John Bowlby and Mary Ainsworth (Ainsworth & Bowlby, 1991)." Dikutip dari "The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth" oleh Inge Bretherton, *Developmental Psychology* (1992), 28, 759-775.

http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/online/inge_origins.pdf, diakses 21 Maret, 2017.

Tim Clinton dan Gary Sibcy membangun dasar ini dalam *Why You Do the Things You Do: The Secret to Healthy Relationships*, Thomas Nelson, hak cipta © 2006. Sumbangannya berwujud sumber utama dari konsep-konsep dan deskripsi tentang gaya hubungan *avoidant*, *ambivalent* dan *disorganized* yang disajikan dalam paragraf ini.

- Orang-orang dengan gaya hubungan yang menolak-menghindar/*dismissive-avoidant* sering bergumul untuk berhubungan di tingkat perasaan. Mereka merasa sulit untuk berbagi pemikiran dan perasaan pribadi serta sulit melakukan/menerima sentuhan nonseksual. Mereka telah belajar untuk menjaga diri mereka sendiri, tetapi tidak membuka diri kepada orang lain. Seringkali mereka berhubungan dengan cara yang mandiri, lebih fokus pada diri sendiri ketimbang orang lain.
- Inti dari gaya hubungan cemas-ambivalen/*anxious-ambivalent* adalah rasa takut ditinggalkan/diabaikan. Orang-orang dengan gaya hubungan ini cenderung memiliki dua keyakinan inti: "Saya kurang bisa mendapatkan cinta dan hiburan yang saya butuhkan," dan "Saya harus menyenangkan orang yang saya cintai, atau saya akan menjadi tidak berharga dan tidak dicintai." Mereka memandang dirinya dalam cahaya negatif dan mencari orang lain untuk memenuhi apa yang menjadi kebutuhan mereka. Pada saat yang sama, mereka khawatir kebutuhan ini tidak akan terpenuhi. Mereka mungkin berhubungan dengan cara-cara yang bergantung (kebergantungan satu pihak pada orang lain), *codependent* (hubungan disfungsional yang ditandai dengan sikap membantu-berlebihan), *enmeshed*/terkungkung (masing-masing orang terlalu lekat dengan yang lain; batas-batas menjadi sesuatu yang dapat ditembus, tidak ada batas atau batasnya tidak jelas), atau *counter-dependent* (tindakannya merupakan reaksi terhadap disfungsi orang lain).
- Gaya hubungan yang tidak teratur (*fearful-avoidant*) ditandai dengan pandangan negatif terhadap diri sendiri maupun orang lain. Mereka yang berada dalam kelompok ini cenderung bergeser di antara tiga gaya kelekatan di atas (*secure, dismissive-avoidant, anxious-ambivalent*) tanpa memberikan tanda-tanda peringatan terlebih dahulu.

Contoh hubungan yang tidak aman antara lain,

- Seorang ibu yang menjaga jarak dari suaminya, tetapi mencurahkan hatinya secara mendalam kepada putranya yang berusia 10 tahun. (Anak ini merasa dirinya penting karena dia membantu ibunya. Sedangkan sang Ibu memiliki jalan keluar untuk memperoleh keintiman emosional.)

- Suami dan istri yang sepakat bahwa satu pasangan memiliki tanggung jawab yang lebih besar/tidak setara untuk memenuhi kebutuhan pasangannya (Perjanjian ini seringkali dilakukan secara tersirat.)
- Suami yang kecanduan alkohol dan istrinya, keduanya berpura-pura bahwa si suami tidak memiliki masalah ini.
- Seseorang yang memegang kendali yang tidak sehat atas orang lain.

Gaya hubungan yang tidak aman dapat berubah menjadi gaya hubungan yang aman. Proses ini difasilitasi oleh Tuhan yang mengidentifikasi dan menyampaikan pemulihan ke tempat-tempat inti dalam kehidupan orang tersebut. Menjadi bagian dari sebuah komunitas yang menjalin hubungan dengan cara-cara yang sehat juga dapat sangat membantu perkembangan proses ini.

Saat berdoa dengan seseorang yang terlibat dalam sistem hubungan yang tidak sehat, kami mendapati bahwa langkah-langkah berikut bermanfaat:

- Doronglah dia untuk meminta Tuhan menunjukkan kepadanya, apakah pada umumnya hubungannya dengan orang-orang dilakukan dengan cara yang sehat ataukah tidak sehat.
- Saat muncul pola hubungan yang tidak sehat, mintalah Tuhan menunjukkan kepadanya, apakah dia ingin mengundang Tuhan untuk masuk ke dalam pola-pola tersebut.
 - Jika dia ingin mengundang Allah ke dalam pola-pola yang tidak sehat ini, doronglah dia untuk berdoa bersuara dan
 - Mengundang Tuhan masuk ke dalam pola-pola yang tidak sehat ini
 - Meminta Tuhan mematahkan kekuatan dari pola-pola yang tidak sehat ini dan sebagai gantinya memberikan pola-pola hubungan yang sehat.
 - Jika dia tidak ingin mengundang Tuhan ke dalam pola yang tidak sehat ini, tanyakan apakah dia ingin tahu mengapa tidak ingin/apa alasannya.
 - Jika dia ingin tahu, doronglah dia untuk meminta Tuhan menunjukkan hal ini kepadanya
 - Jika dia tidak mau, tanyakan apakah dia ingin Tuhan menunjukkan kepadanya mengapa tidak mau/alasannya.

Jika dia mau, terus lanjutkan proses ini. Lakukan sampai menjadi jelas apa yang menjadi akar keraguannya.

- Garaplah masalah-masalah akar yang muncul.
- Jika orang tersebut setuju dengan doa ini, mintalah Tuhan mengikat semua roh jahat yang terkait dengan pola hubungan yang tidak sehat ini. Selain itu, mintalah Tuhan untuk tidak membiarkan kekuatan jahat mengganggu proses pemulihan ini.
- Doronglah orang itu untuk berdoa mengenai masalah [belenggu keturunan](#).

Langkah-langkah selanjutnya adalah sebuah proses yang saling terkait, serta sederet pilihan.

- Mohonlah Tuhan menunjukkan kepada orang yang didoakan, apakah dia ingin Tuhan membantunya agar bisa menjalin hubungan dekat dengan-Nya, dengan dirinya sendiri, dan dengan orang lain.
 - Jika dia ingin, doronglah dia untuk meminta Tuhan membantunya.
 - Jika dia tidak mau, tanyakan apakah dia ingin Tuhan menunjukkan mengapa tidak mau/apa alasannya. Selama dia mau, lanjutkan proses ini. Lakukan sampai bisa menemukan dengan jelas apa yang menjadi akar keraguannya.
 - Garaplah masalah-masalah akar yang muncul.
- Ketika orang tersebut siap, doronglah dia untuk meminta Tuhan menghancurkan ikatan-ikatan dan pola hubungan yang tidak sehat dalam hidupnya. (Jika dia berada dalam pernikahan dengan gaya hubungan yang tidak sehat, akan sangat besar pengaruhnya jika kita meminta pasangannya juga ikut berdoa untuk memutuskan ikatan-ikatan ini. Tetapi jika pasangan tersebut belum siap untuk melakukan hal ini, doronglah agar orang yang didoakan ini tidak menunggu pasangannya dulu tetapi langsung menjalankan proses ini!)
- Mintalah Tuhan menunjukkan kepada orang yang sedang didoakan, bagaimana statusnya saat ini dalam hal memercayai Tuhan dan berserah kepada-Nya. Garaplah masalah-masalah terkait, termasuk [memahami karakter Tuhan](#) dan [pemulihan luka-luka batin](#).
- Mintalah supaya Tuhan mengungkapkan kepada orang tersebut [pola perilaku tidak sehat](#) apa saja yang dia miliki. Mohonlah

Tuhan mengungkapkan akar dari pola-pola tidak sehat ini dalam kehidupannya. Berdoalah menggarap setiap masalah yang muncul. Masalah ini bisa mencakup [pola keluarga yang disfungsi](#), [menemukan rasa aman yang sejati](#), [berduka atas kehilangan-kehilangan dalam hidup ini](#), [berdoa menangani trauma](#), [mengembangkan batas-batas yang sehat](#) dan [mengatasi adiksi](#).

- Mintalah supaya Tuhan menunjukkan kepada orang yang didoakan itu segala beban yang dibawanya, termasuk yang dia bawa atas nama orang lain.
 - Kemudian mintalah Tuhan membantu dia merasakan beban sebanyak yang diinginkan-Nya, untuk sesaat di hadirat-Nya.
 - Saat dia melakukannya, mintalah Tuhan datang dan mengangkat bebannya, dan menolong dia mau menyerahkan beban itu kepada-Nya. (Lihat [“Perasaan Tidak Nyaman yang Berdasarkan Kebenaran”](#).)
- Mintalah Tuhan membangun di dalam dirinya, melalui kuasa kebangkitan
 - Pola-pola yang sehat, termasuk definisi alkitabiah sejati mengenai kata-kata semacam kata percaya dan kata berserah
 - Batasan-batasan yang sehat
 - Pemahaman yang sehat tentang siapa Allah dan bagaimana kehidupan ini berlangsung
 - Identitas yang sehat di dalam Dia
 - Ketrampilan komunikasi yang sehat
 - Ketrampilan mencari jalan keluar mengatasi konflik.
- Perintahkan roh jahat apa pun yang terlibat untuk pergi sekarang, ke mana pun Yesus mengirimkannya, dan tidak pernah kembali lagi.
- Mintalah kepada Tuhan untuk melindungi orang yang didoakan ini dengan kuasa-Nya, mengisinya dengan Roh-Nya dan membantunya supaya bisa sepenuhnya selaras dengan-Nya.

Kunci

- Temukan gaya hidup dan pola-pola hubungan yang tidak sehat.
- Garaplah masalah-masalah akar.
- Bertumbuhlah ke arah hubungan yang sehat dengan Tuhan, dengan diri sendiri dan dengan orang lain.

Bagian 4. Penerapan ke Beragam Konteks

Bagian 4 membahas penerapan Doa Keutuhan di berbagai konteks perorangan dan kelompok.

Bab 29. Prinsip 5M di Berbagai Bidang

Karena itu berdoalah demikian:

*Bapa kami yang di sorga, Dikuduskanlah nama-Mu,
datanglah Kerajaan-Mu, jadilah kehendak-Mu
di bumi seperti di sorga.*

*Berikanlah kami pada hari ini makanan kami yang secukupnya
dan ampunilah kami akan kesalahan kami, seperti kami juga
mengampuni orang yang bersalah kepada kami;
dan janganlah membawa kami ke dalam pencobaan,
tetapi lepaskanlah kami dari pada yang jahat.*

*(Karena Engkaulah yang empunya Kerajaan dan kuasa
dan kemuliaan sampai selama-lamanya. Amin.)*

*Karena jikalau kamu mengampuni kesalahan orang,
Bapamu yang di sorga akan mengampuni kamu juga.*

*Tetapi jikalau kamu tidak mengampuni orang,
Bapamu juga tidak akan mengampuni kesalahanmu."*

~Matius 6:9-13

5M Doa Keutuhan, yaitu Mengenali, Mengingat (ingatan yang sifatnya belum lama terjadi), Menemukan Akar, Menerima, Menerapkan – telah dijelaskan dalam Bagian 1, 2, dan 3 buku ini. Digunakannya 5M akan memfasilitasi terobosan Kerajaan di tempat-tempat terjadinya kebuntuan perasaan dan rohani. Pengikut Kristus dibebaskan dari belenggu keturunan, dipulihkan dan diubah. Mereka menjadi lebih mampu secara positif memengaruhi hubungan-hubungan dan berbagai dinamika kelompok.

Setelah mempelajari 5M, seorang pendeta dari Uganda menawarkan wawasan bahwa prinsip-prinsip yang sama merupakan inti dari Injil. Tuhan membantu kita untuk *mengenali* kebutuhan kita akan Juruselamat dan *mengakui dosa-dosa kita yang baru saja* kita lakukan dan *menemukan akar* dari dosa-dosa itu. Dia sudah membayar harga untuk *akar* dari keberdosaan kita, dan menyediakan apa yang kita butuhkan supaya kita *menerima* sebuah hati yang baru dan berjalan dalam sebuah *kehidupan* yang baru.

Pengamatannya membuka mata saya bahwa 5M bisa diterapkan di bidang-bidang lainnya. Salah satu contohnya adalah ketika kita meminta Tuhan meruntuhkan benteng-benteng di suatu tempat,

daerah, atau kelompok orang/suku. Pertama-tama kita *mengenali* benteng-benteng ini dan pengaruhnya *baru-baru ini* dalam kehidupan, keluarga, dan komunitas. Kemudian kita bisa bersama-sama meminta Tuhan mengungkapkan *akar-akar* apa yang ada. Setelah itu kita dapat meminta Tuhan menyingkirkan benteng-benteng pada akarnya, dan menanam bagian-bagian dari Kerajaan yang berlawanan dengan akar-akar tersebut di bekas tempat akar itu berada. Contohnya antara lain, perubahan dari penindasan ke pemberdayaan, dari kematian ke kehidupan, dari ketakutan ke kasih, dari keraguan dan ketidakpercayaan ke iman. Saat benih-benih Kerajaan ini *diterima*, berakar dan berbuah, *pembaruan* pun datang.

Sebuah artikel di *Harvard Business Review* menjelaskan sistem Produksi Toyota. Sistem ini dianggap sebagai standar emas bagi pendekatan di bidang manufaktur.⁷² Prinsip-prinsip 5M sangat mirip dengan proses "otomatisasi disertai sentuhan manusia." Proses ini memadukan satu prinsip M tambahan yang secara tersirat ada di dalam Doa Keutuhan: yaitu Mengambil waktu istirahat (berhenti sejenak untuk mengidentifikasi dan menggarap masalah pada akarnya):

- “Sebuah mesin berfungsi untuk menemukan/mendeteksi masalah dan mengomunikasikannya. [Mengenali/*Recognize*]
- Ada sebuah situasi yang menyimpang dari alur kerja normal. [Mengingat peristiwa baru-baru ini/*Recent*]
- Jalur tersebut berhenti. [Mengambil waktu istirahat/*Rest*]
- Manajer/penyelia menyingkirkan apa yang menjadi penyebab masalahnya. [Menemukan akar/*Root*, Menerima/*Receive*]
- Ada perbaikan yang dimasukkan ke dalam alur kerja standar. [Memperbarui/*Renew*]
- Dihasilkan produk yang baik.”⁷³ [Memperbarui/*Renew*]

Batista menjelaskan, “Meskipun kita harus sedikit mengubah istilah/terminologi, konsep ini dapat diterapkan dengan cukup mudah ke hampir semua interaksi antarpribadi, dari percakapan

⁷² “The Toyota Production System Works for Relationships, Too” oleh Ed Batista, *Harvard Business Review*, April 1, 2016, https://hbr.org/2016/04/the-toyota-production-system-works-for-relationships-too?utm_medium=referral&utm_source=pulsenews, diakses 14 Maret, 2017.

⁷³ *ibid*

satu lawan satu hingga ke pertemuan yang cukup besar. Begini cara saya melihatnya bekerja dalam sistem yang berfungsi dengan sangat efektif:

- Orang-orang yang terlibat dilatih untuk merasakan dan menanggapi masalah-masalah komunikasi, baik secara konseptual maupun emosional. [Mengenali/*Recognize*]
- Sebuah masalah komunikasi mengganggu alur kerja sebuah interaksi yang normal. [Mengingat peristiwa baru-baru ini/*Recent*]
- Siapa pun yang terlibat dalam proses tersebut diberdayakan untuk menghentikan gerak maju interaksi ke arah tujuan saat ini (misalnya satu poin tertentu dalam agenda). [Mengambil waktu istirahat/*Rest*]
- Semua orang yang terlibat dalam interaksi diundang untuk berbicara tentang masalah komunikasi (bisa disebut meta-percakapan). [Menemukan akar/*Root*]
- Ditemukannya dan diterapkannya komunikasi yang lebih bagus (baik pada tingkat pembicaraan satu lawan satu maupun kelompok). [Menerima, Memperbarui/*Receive, Renew*]
- Terwujud interaksi yang lebih baik.”⁷⁴ [Memperbarui/*Renew*]

Artikel ini kemudian menawarkan "tiga cara untuk menerapkan gagasan-gagasan”:

- Tetapkan norma-norma yang membantu kelompok mengemukakan dan mengatur perasaan. [Hal ini adalah kunci Doa Keutuhan.] (Dan ketahuilah bahwa sekumpulan orang yang cerdas secara emosional tidak secara otomatis menjadi suatu *kelompok* yang cerdas secara emosional.)
- Sampaikan secara terbuka bahwa siapa saja dapat menghentikan sebuah pembicaraan untuk menilai bagaimana kelangsungan pembicaraan tersebut. (Terkadang 'berbicara tentang bagaimana kita berbicara' adalah cara terbaik untuk menggunakan waktu kelompok.)
- Akhirnya, akui bahwa intervensi ini bekerja paling efektif dalam konteks yang kaya umpan balik”⁷⁵

⁷⁴ ibid

⁷⁵ ibid

Semua bidang produksi, hubungan antarpribadi, dan dinamika kelompok, bisa mendapat manfaat besar dari 5M. Jika disarikan maka 5M ini menggambarkan proses dasar untuk mengidentifikasi dan mengatasi hambatan-hambatan.

Jika kepada 5M ini kita tambahkan prinsip utama Doa Keutuhan yaitu "mengikuti Yesus" maka hal ini akan secara luar biasa meningkatkan potensi 5M untuk menghasilkan buah yang baik di setiap bidang. Satu tambahan prinsip tersirat telah ditambahkan ke pada Kunci di bawah ini, yaitu: Bersukacitalah, yang dimasukkan ke dalam prinsip 5M: Memperbarui/Menerapkan/Renew.

Kunci

- Mengenali/*Recognize*
- Mengingat peristiwa baru-baru ini/*Recent*
- [Mengambil waktu istirahat/*Rest*]
- Menemukan akar/*Root*
- Menerima/*Receive*
- Memperbarui/*Renew*
- [Bersukacita/*Rejoice*]

Bab 30. Penerapan untuk Kesembuhan Jasmani

...orang buta melihat, orang lumpuh berjalan, orang kusta menjadi tahir, orang tuli mendengar, orang mati dibangkitkan dan kepada orang miskin diberitakan kabar baik.

~Matius 11:5

Banyak sudah yang ditulis tentang hal kesembuhan jasmani, baik secara praktis maupun dari sudut teologi. Saya sangat diuntungkan oleh berbagai gagasan dan wawasan para pendahulu. Saya tidak akan mencoba mencipta-ulang atau meringkaskan pengajaran mereka di sini. Sebaliknya, saya hanya akan menyarankan *penerapan* Doa Keutuhan yang mungkin bermanfaat saat Anda mendoakan orang-orang untuk kesembuhan jasmani.

Tahun lalu, saya menempuh perjalanan ke Asia Selatan bersama seorang rekan sekerja untuk memberikan pelatihan Doa Keutuhan bagi para pengikut Kristus di kawasan itu. Banyak di antara mereka yang merupakan generasi pertama orang percaya berlatar belakang Hindu atau Budha. Kami berdoa untuk mereka dan bersama mereka, dan mereka berdoa bagi satu sama lain. Sebagai dasar doa-doa kami, kami meminta Tuhan memberikan kepada mereka kemerdekaan dari belenggu keturunan dan roh-roh teritorial. Allah bergerak dengan penuh kuasa, memulihkan banyak orang—secara jasmani, rohani dan emosi, sering bahkan sebelum kami meminta! Dia bersukacita dalam melimpahkan kasih-Nya kepada kita.

Allah sedang melimpahkan kuasa dan kemuliaan-Nya ke dunia kita ini. Banyak orang yang secara jasmani disembuhkan saat para pengikut Yesus meminta di dalam Nama-Nya. Orang-orang sering disembuhkan saat orang-orang percaya hidup dalam sukacita dan penyembahan, dan meminta Tuhan melepaskan kebaikan-Nya melalui mereka saat mereka berdoa.

Kadang-kadang sebuah sesi doa akan mencakup satu waktu untuk mendengarkan Tuhan. Kita meminta Tuhan mengungkapkan jika

ada masalah-masalah yang perlu didoakan lebih dulu sebelum mendoakan kesembuhan jasmani.

Ketika berdoa bersama seseorang untuk penyembuhan jasmani, kami mendapati bahwa langkah-langkah berikut bermanfaat:

- Ingat tujuan utamanya: *Mengikuti Yesus*. Tanyakan kepada-Nya bagaimana seharusnya berdoa dan serahkan hasilnya sepenuhnya kepada-Nya.
- Bila memungkinkan, untuk kesembuhan jasmani, berdoalah dalam satu tim yang berisi dua orang atau lebih.
- Tanyalah kepada orang yang didoakan, apa yang dia minta Tuhan lakukan.
- Pastikan bahwa dia adalah pengikut Yesus. (Jika tidak, sesuaikanlah doa Anda.)
- Tanyakan apakah dia pernah berdoa mengenai [kemerdekaan dari belenggu keturunan](#). Jika tidak, tanyakan apakah dia mau melakukannya. Jika ada waktu, berdoalah untuk hal ini. Jika tidak, sarankan kepadanya untuk nantinya mendoakan hal ini.
- Bagikan kepadanya bahwa Kristus telah menjadi kutuk bagi kita dan Dia mempunyai kuasa untuk mematahkan setiap kutukan. Lihat Gal 3:13 “Kristus telah menebus kita dari kutuk hukum Taurat dengan jalan menjadi kutuk karena kita, sebab ada tertulis: “Terkutuklah orang yang digantung pada kayu salib!” Tanyakan apakah dia ingin Tuhan mematahkan kutukan apa saja yang memengaruhinya, baik secara jasmani maupun rohani, baik secara umum maupun secara khusus.
- Naikkan [doa pembukaan](#). Ucapkan terima kasih kepada Tuhan atas kasih dan kebaikan yang dicurahkan-Nya.
- Jika diperlukan, naikkan doa sederhana untuk meminta Tuhan membebaskannya dari belenggu keturunan. Berdoalah untuk kemerdekaan dari apa pun yang terkait dengan kebutuhannya akan kesembuhan jasmani. Imbaulah dia untuk segera berdoa lebih lengkap guna membereskan [belenggu keturunan](#) bersama dengan orang percaya yang sudah matang di dalam Kristus.
- Jika diperlukan, minta Tuhan mematahkan kutukan yang memengaruhinya. Mintalah Dia mengikat dan mengusir kekuatan jahat yang dengan berbagai cara telah terlibat dalam situasi orang ini.
- Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan kepada orang tersebut apakah ada sesuatu dalam kehidupan atau situasinya yang

berkaitan dengan kondisi jasmaninya saat ini. (Hal ini mungkin termasuk, tetapi tidak terbatas pada, beban-beban doa, [dosa-dosa yang perlu diakui](#), orang-orang yang perlu [diampuni, trauma](#) yang belum terselesaikan atau di mana ada kebuntuan emosional dan rohani.) Gunakan Doa Keutuhan untuk berdoa melalui masalah apa pun yang diungkapkan oleh Tuhan. Dengarkan Tuhan dan ikuti pimpinan-Nya.

- Tumpangkan tangan atasnya (sesuai keperluan dan saat diperlukan) dan katakan, “Sembuhlah, dalam nama Yesus.” Pertimbangkanlah untuk mengurapinya dengan minyak (Markus 6:13, Yakobus 5:14). Berdoalah lebih jauh sesuai pimpinan Tuhan.
- Tanyakan bagaimana perasaannya, apa yang dia rasakan, dan apakah kondisi jasmaninya ada yang berubah atau tidak. Berdoalah dan melangkahlah lebih jauh sesuai pimpinan Tuhan.
- Naikkan ucapan syukur kepada Tuhan atas semua yang sudah dilakukan-Nya dan agar Tuhan memeteraikan kemenangan-Nya dan terus bekerja, untuk kemuliaan-Nya. Mohonlah supaya Tuhan mengisi setiap tempat kosong di dalam diri orang yang didoakan itu dengan diri-Nya dan melindungi mereka dengan kuasa-Nya. Naikkanlah doa berkat, sukacita dan pemberdayaan atas mereka.
- Naikkan [Doa Penutup](#).
 - Doronglah dia untuk mengikuti Kristus dengan segenap hati dan terus berdoa menggarap hal-hal di mana dia merasa buntu.
 - Jika Anda berdoa bersama tim, sesudahnya kumpulkan tim Anda. Berdoalah untuk satu sama lain dan bersukacitalah dalam kemenangan-kemenangan Allah. Jika Anda tidak berdoa bersama tim, mungkin akan sangat menolong jika Anda meminta seorang pengikut Kristus yang sudah matang untuk berdoa bersama Anda.
 - Bersukacitalah atas semua yang telah Dia lakukan, sedang dilakukan-Nya, dan akan dikerjakan-Nya!

Selain hal-hal di atas, jika orang yang didoakan:

- Belum menjadi pengikut Kristus, melalui pengalaman ini Allah dapat membuka pintu-pintu untuk menariknya datang kepadanya. (Lihat [Bab 31. Penerapan untuk Penjanghkauan.](#))
- Orang percaya generasi pertama, [kemerdekaan dari belenggu keturunan](#) mungkin menjadi hal yang sangat penting untuk digarap.
- Orang yang dipengaruhi dengan cara yang mirip dengan cara yang dipakai oleh roh teritorial yang ada di dalam konteks orang tersebut, mintalah Tuhan mengungkapkan apa yang menjadi kaitannya sehingga dapat memberikan wawasan lebih lanjut untuk berdoa. (Lihat [Bab 34. Penerapan untuk Peperangan Rohani](#)).
- Seorang pendoa syafaat, mintalah Tuhan mengungkapkan apakah ada cara-cara di mana penderitaan jasmaninya itu ada kaitannya dengan beban doa yang dia miliki. Ikat setiap unsur roh jahat yang terlibat, di dalam nama Yesus. Perintahkan roh-roh jahat itu untuk pergi sekarang juga ke mana Yesus mengirim mereka dan tidak kembali lagi. Mohonlah Tuhan memulihkan dan melindungi orang itu sepenuhnya. Mintalah Tuhan untuk mengungkapkan bagaimana cara berdoa dalam situasi itu. Teruskan dengan langkah-langkah tindak lanjut yang diperlukan.

Orang yang Tuhan sembuhkan secara jasmani (atau lainnya) dapat mengalami kesembuhan tersebut secara segera atau secara bertahap. Jika penyembuhan tidak bersifat segera, mereka yang terlibat perlu ketajaman untuk mengetahui kapan proses penyembuhan bertahap itu pada kenyataannya sedang berlangsung. Kesembuhan bertahap dapat terjadi dalam periode waktu yang lama dan melibatkan doa yang dilakukan berulang-kali. Kesembuhan bertahap juga dapat melibatkan olahraga, perubahan kebiasaan, atau faktor-faktor lainnya.

Kesembuhan bertahap adalah hal yang sangat umum bagi mereka yang dipulihkan dari masalah-masalah seperti trauma, pelecehan, dan adiksi/kecanduan. Kesembuhan jasmani juga bisa bertahap. Jika penyembuhannya berlangsung bertahap, orang tersebut mungkin akan diserang oleh keraguan dan ketidakpercayaan. Dia mungkin memiliki pemikiran seperti "Apakah ada yang benar-benar

berbeda?", "Apakah hanya perasaanku saja?", "Jika saya memberi tahu seseorang, jangan-jangan nantinya terbukti bahwa sebenarnya saya tidak sedang disembuhkan?" Keraguan dan ketidakpercayaan adalah perampok. Mereka berusaha merampok kemenangan-kemenangan rohani. Mereka mungkin mencoba membuat kita berhenti bertekun dalam doa. Atau mereka mungkin merampok sukacita karena kemenangan yang telah kita alami. Keraguan dan ketidakpercayaan perlu dikenali apa adanya, dan ditengking di dalam nama Yesus.

Ucapan syukur dan terima kasih adalah tanggapan yang tepat untuk kita lakukan. Saat kita memuji Tuhan karena kasih-Nya telah dicurahkan atas kita, roh kita bersukacita. Dia juga memberikan damai kepada jiwa kita, dan terus menyembuhkan kita secara rohani dan secara emosi.

Bab 31. Penerapan untuk Penjangkauan

*Sebab Anak Manusia datang untuk
mencari dan menyelamatkan yang hilang.
~Lukas 19:10*

Nancy baru saja kehilangan pekerjaannya. Aprilia adiknya yang baru saja menjadi orang percaya, dengan penuh kasih mendengarkan cerita kakaknya lalu menawarkan untuk berdoa baginya. Dia menggunakan prinsip-prinsip Doa Keutuhan yang telah dimodifikasi. Tuhan Yesus pun mengangkat beban Nancy. Nancy kemudian ingin belajar lebih banyak tentang Yesus.

Menggunakan prinsip-prinsip Doa Keutuhan yang dimodifikasi untuk mendoakan mereka yang belum mengikuti Kristus dapat menjadi cara yang sangat efektif. Yesus senang bertemu dengan mereka yang bersedia datang kepada-Nya. Dia mengusir roh-roh jahat yang mengganggu manusia (Markus 5:1-20) dan menyembuhkan orang-orang (Yohanes 9:13-38) yang belum mempercayai bahwa Dia adalah Juruselamat mereka. Ia mengajak semua orang yang berbeban berat untuk datang kepada-Nya (Matius 11:28-30). Saat orang-orang disembuhkan dan dimerdekakan oleh kuasa-Nya, mereka sering menjadi lebih terbuka untuk menyerahkan hidup mereka kepada-Nya. Mereka menjadi lebih siap untuk mengundang Dia menjadi sahabat mereka yang terbaik untuk selamanya.

Ketika orang-orang yang belum percaya mengakui dosa-dosa mereka atau disembuhkan dari luka-luka mereka, kekuatan jahat mungkin masih berperan dalam kehidupan orang tersebut. Anda dapat memerintahkan roh jahat yang manapun, dalam nama Yesus, untuk segera pergi, jika mereka hadir oleh karena adanya dosa atau luka batin. Namun jika orang itu tidak memilih untuk menerima Kristus, maka dia tidak mendapat jaminan perlindungan-Nya. Mungkin saja roh jahat itu akan kembali dan keadaan orang itu dapat menjadi lebih buruk daripada sebelumnya (Matius 12:45). Jika orang tersebut memang memilih untuk menerima Kristus, maka dia dapat meminta Dia untuk melindunginya dan mengisi tempat-tempat kosong itu dengan diri-Nya. Dalam keduanya, tindakan kembali melakukan

dosa akan membuka jalan bagi orang tersebut untuk terjerumus ke dalam belenggu yang lebih besar.

Doa Keutuhan dapat membantu kita dalam memberitakan Injil.

- Doa ini meruntuhkan penghalang-penghalang (mis. intimidasi, kemarahan, kepahitan) dalam kehidupan orang percaya. Diruntuhkannya hal-hal ini akan membuat dia lebih siap untuk berdoa bagi orang-orang dan untuk memberitakan Kabar Baik: "kakimu berkasutkan kerelaan untuk memberitakan Injil damai sejahtera (Efesus 6:15).
- Doa ini memungkinkan orang-orang yang belum percaya dapat merasakan pengaruh kemerdekaan dari dosa dan mencicipi kedekatan dengan Allah, yang tersedia melalui Kristus.

Kunci-kunci yang paling tidak, sebagiannya bisa digunakan untuk menolong mereka yang belum mengenal Kristus

- [Mengaku dan Berbalik dari Dosa](#)
- [Mematahkan Benteng-benteng di Dalam Diri Sendiri](#)
- [Pemulihan dari Luka Batin](#)
- [Berdoa Menangani Trauma](#)
- [Berdukacita atas Berbagai Kehilangan dalam Hidup Ini](#)
- [Mengampuni Orang Lain](#)
- [Mengampuni Orang Tua Sendiri](#)
- [Memahami Karakter Allah](#)
- [Mengganti Hasrat yang Keliru](#)
- [Mengembangkan Pola-pola yang Sehat.](#)

Kunci-kunci yang *tidak* sesuai untuk digunakan bagi mereka yang belum mengenal Kristus⁷⁶

- [Kemerdekaan dari Belenggu Keturunan](#)
- [Mengganti Kutuk dengan Berkat](#)
- [Mengampuni dan Menerima Diri Sendiri](#)
- [Mematahkan Perjanjian-perjanjian yang Tidak Kudus.](#)

⁷⁶Mereka yang masih di luar Kristus belum diampuni atau belum menerima hak istimewa sebagai orang percaya (Efesus 2:1-3).

Ketika Anda berdoa melayani mereka yang belum percaya kepada Kristus, mintalah Tuhan membantu Anda mengetahui kapan dan dengan cara bagaimana Anda bisa memberi tahu mereka lebih banyak tentang Dia. Sesuai pimpinan-Nya, beri tahu mereka hal-hal apa lagi yang bisa mereka minta kepada Tuhan, jika mereka memilih untuk mengikuti Dia.

Bab 32. Penerapan untuk Pemuridan

Yaitu bahwa kamu, berhubung dengan kehidupan kamu yang dahulu, harus menanggalkan manusia lama, yang menemui kebinasaannya oleh nafsunya yang menyesatkan, supaya kamu dibaharui di dalam roh dan pikiranmu, dan mengenakan manusia baru, yang telah diciptakan menurut kehendak Allah di dalam kebenaran dan kekudusan yang sesungguhnya.

~Efesus 4:22-24

“Sari menghadapi masalah-masalah dalam pernikahan dan pelayanan karena kepahitan yang dibawanya sejak kecil. Dia tumbuh di tengah keluarga utusan Injil sehingga sedari kecil mengalami banyak kesulitan, termasuk kesulitan keuangan. Saat remaja, dia bersumpah untuk tidak terlibat dalam pelayanan. Sari mendoakan masalahnya ini bersama Lara, salah satu mitra kami di Indonesia. Sekarang Sari melayani secara efektif di antara kelompok orang-orang yang belum terjangkau di Indonesia.” ~L, Indonesia

Komar bergumul dengan rasa malu. Dia merasa sulit percaya bahwa Tuhan benar-benar mengasihinya. Ketika dia berdoa bersama Samuel dengan menggunakan prinsip-prinsip Doa Keutuhan, Komar menyadari bahwa pergumulannya ini bersifat keturunan. Tuhan menunjukkan kepada Komar bahwa Dia ingin mengangkat beban rasa malu yang diturunkan oleh ayahnya. Sesudah itu, Komar bisa menerima penerimaan Tuhan tersebut dan beban rasa malunya sendiri pun terangkat. Dia memilih untuk mengikuti Yesus dan hubungannya dengan istrinya semakin membaik.

Doa Keutuhan dapat secara radikal memajukan proses pemuridan saat terang Tuhan mengantarkan kebenaran-Nya. Situasi yang memicu rasa sakit kita bisa menjadi pintu menuju kemerdekaan yang lebih luas. Tantangan dan perjuangan dalam hidup ini menjadi peluang untuk pertumbuhan lebih lanjut. Pola lama menjadi kehilangan kekuatannya untuk memperdayai kita, dan kita pun

bergerak maju dengan kapasitas yang semakin besar untuk hidup kudus.

Prinsip-prinsip Doa Keutuhan dapat membantu Anda semakin bertumbuh dalam kemerdekaan emosional dan rohani. Doa ini juga dapat membantu orang-orang yang seperjalanan dengan Anda dalam hidup ini. Anda mungkin ingin meminta pengikut Kristus lainnya untuk membantu Anda berdoa melalui masalah-masalah yang menjadi pergumulan Anda. Dan orang lain mungkin merasa terbantu saat Anda berdoa bersama mereka.

Jika Anda berpikir tentang seseorang yang mungkin bisa mendapat manfaat dari Doa Keutuhan, maka ada beberapa hal yang baik untuk diingat:

- Anda mungkin merupakan orang terbaik untuk membantu seseorang mengatasi masalahnya pada suatu titik waktu tertentu, tetapi mungkin juga Anda bukan yang terbaik untuk menolongnya pada saat itu.
- Masalah yang menurut Anda sedang Anda lihat, mungkin bukan masalah yang sebenarnya. (Anda mungkin telah salah mengartikan sesuatu, atau memproyeksikan masalah Anda sendiri kepadanya. Atau Anda mungkin memiliki motif campuran atau kurang informasi. Perspektif Anda juga dapat terpelintir oleh rasa takut, rasa tidak aman, malu, terluka, marah atau frustrasi.)
- Ingatlah untuk tidak mendesak, dan selalu *Ikuti Yesus*.

“Saya bergumul dengan pola-pola dosa yang sudah tertanam kuat sejak saya di SMP kelas satu. Pola ini dimulai dengan masturbasi, kemudian meluas ke merasa harus makan berlebihan. Saya merasa menanggung rasa malu dan rasa bersalah yang sangat berat. Sepuluh tahun kemudian, melalui Doa Keutuhan, saya akhirnya menemukan kemenangan atas pola-pola dosa ini, dan atas masalah-masalah yang jauh lebih dalam dari itu.

Tuhan menggunakan dua unsur yang saling terjalin untuk memulai dan menjaga kemenangan-

kemenangan ini: pemuridan dan pemulihan melalui Doa Keutuhan. Selama saya bergumul dengan pola-pola dosa ini, saya berbagi dengan orang-orang yang dekat denganku, tetapi tidak ada kemenangan yang berhasil diraih—tidak peduli seberapa kerasnya saya berdoa. Sebagian dari tidak adanya kemenangan ini adalah ketidakmampuan saya untuk melihat kebenaran Tuhan yang pada akhirnya dinyatakan di dalam dan melalui Doa Keutuhan. Kebenaran ini dengan efektif dilahirkan ke dalam jiwa saya melalui struktur yang disediakan oleh Doa Keutuhan dan kepercayaan yang dibangun melalui proses pemuridan.

Meskipun saya telah berdoa dengan banyak orang tentang pola-pola dosa ini, namun yang akhirnya mematahkan penghalang untuk mendengarkan suara Tuhan dengan jelas adalah proses langkah demi langkah untuk mengenali, mengingat ingatan baru-baru ini, akar, menemukan akar, menerima dan menerapkan (dan bersukacita!), digunakannya kunci-kunci Doa Keutuhan, dan rasa percaya yang diperoleh melalui pertemuan dan bersekutu setiap minggu dengan mentor saya. Hal-hal ini kemudian membuka pintu untuk mendengarkan kebenaran Tuhan mengenai pola-pola dosa tersebut.

Melalui Doa Keutuhan dan langkah-langkah yang terkait, kami dapat mengundang Tuhan ke tengah-tengah masalah dengan cara yang sangat nyata. Metode Doa Keutuhan menghilangkan kekacauan dan siksaan masalah sehingga kita bisa lebih mudah mengatasi masalah tersebut. Doa ini membuka banyak jalan yang melaluinya Allah memberi penghiburan dan penegasan, dan menyampaikan kebenaran. Saya menerima konfirmasi bahwa apa yang saya dengar benar-benar dari Tuhan, dan bahwa kesembuhan yang disediakan-Nya itu benar-benar untuk saya. Ketika isu-isu spesifik menjadi hal yang sangat sulit untuk dibereskan, struktur Doa Keutuhan yang menyediakan adanya waktu jeda menjadi

semacam jangkar bagi apa saja yang sedang berlangsung dan mengantar untuk bergerak maju dengan damai.

Bekerja bersama dengan orang lain, terutama seorang mentor yang lebih matang secara rohani, sangat penting dalam membantu saya menggarap masalah-masalah ini. Sebab setiap kali saya menghadapi masalah, rasa sakit itu terlalu dalam untuk ditanggung sendirian dengan Tuhan, atau saya akan mengalihkannya ke pelarian yang berdosa, yang justru semakin memperparah masalah karena mengakibatkan lebih banyak kebingungan dan siksaan.

Percakapan normal dengan mentor saya tidak bisa menghasilkan solusi yang sama dengan yang dihasilkan oleh Doa Keutuhan. Kebingungan yang dihasilkan oleh dosa sebelumnya telah menutupi masalah yang sebenarnya. Ruang yang kita buat untuk Tuhan melalui Doa Keutuhan, dan struktur yang disediakan bagi-Nya untuk bekerja, membuka pintu agar Tuhan memecah masalahnya menjadi bagian-bagian yang lebih kecil yang dapat dicerna/diproses, sehingga masalah dapat diatasi. Doa ini memunculkan hal-hal dari masa lalu yang saya pikir tidak akan ada sangkut-pautnya. Jika bukan karena dukungan dan pengukuhan yang ditunjukkan oleh mentor saya dan keyakinan saya pada kesaksian orang lain tentang kemenangan melalui Doa Keutuhan, saya tidak akan memperoleh solusi-solusi ini.

Melalui sesi Doa Keutuhan dengan mentor saya, Tuhan mengungkapkan bahwa di sepanjang hidupku, saya merasa sangat terasing secara perasaan dari orang-orang lain. Ketika kami berdoa menyusuri ingatan yang berbeda-beda, saya menemukan pemulihan dari Tuhan dan keinginan-Nya untuk membuatku sembuh.

Awalnya saya ragu-ragu. Bertahun-tahun lamanya saya menghabiskan waktu untuk memerangi kecanduan dan ketergantungan, memberi tahu orang lain tentang masalah-masalah ini, dan bersama teman-temanku memerangi masalah ini – semuanya tanpa hasil. Saya mencoba versi lain dari doa pemulihan untuk melepaskan diri dari kecanduan ini. Meskipun sangat membantu, namun masih ada banyak masalah mendasar yang tetap tersembunyi. Melalui Doa Keutuhan, masalah-masalah ini berhasil diatasi. Seiring berjalannya waktu, melalui Doa Keutuhan, kepercayaan dan kedekatan saya dengan mentor pun bertumbuh dan keraguan saya memudar. Tuhan pada akhirnya membawa kemerdekaan dari adiksi/kecanduan dan kurangnya hubungan emosional dengan orang lain.” ~K

Jika Anda ingin menggunakan prinsip-prinsip Doa Keutuhan dengan seseorang, tetapi orang tersebut tidak menjadi pihak yang memulai:

- Berdoalah untuk orang tersebut, termasuk doakan segala masalah yang terlihat berdasarkan pengamatan Anda.
- Mohonlah Tuhan membukakan pintu bagi Anda untuk berdoa bersamanya dengan cara ini, jika itu yang dikehendaki-Nya.
- Pastikan motivasi Anda adalah kasih.
- Pastikan Anda tidak sedang berusaha “memperbaiki” orang tersebut. Tuhanlah yang mengubah kita.
- Garaplah masalah serupa yang ada di dalam hidup Anda sendiri.
- Bagikan, sejauh cocok, bagaimana Allah telah bekerja dalam hidup Anda saat Anda menerapkan prinsip-prinsip yang ada dalam modul-modul ini.
- Cari beberapa indikasi minat di pihak dia. Nantikanlah hal ini.
- Ingatlah bahwa Tuhanlah Sang Penyembuh.

Anda mungkin akan mendapati manfaat dari beberapa pertanyaan di bawah ini, tetapi semuanya bergantung pada hubungan Anda dengan orang yang Anda pikir dapat mengambil manfaat dari Doa Keutuhan tersebut. Berikut ini adalah faktor-faktor yang penting untuk diingat.

- Orang tersebut mungkin tampak tidak nyaman atau enggan menjawab beberapa pertanyaan yang Anda ajukan kepadanya. Dalam kasus seperti ini, mungkin belum ada fondasi kepercayaan yang cukup kuat untuk melanjutkan di tingkat ini. Atau mungkin ada faktor budaya atau faktor-faktor kepribadian yang terlibat.
- Berusahalah untuk membangun kepercayaan sesuai kepantasan.
- Mintalah hikmat dari Tuhan tentang bagaimana membuat langkah maju. *Ikuti Yesus.*
- Saat orang itu menjawab pertanyaan yang Anda tanyakan,
 - Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kepada Anda hal-hal apa yang ingin Anda kejar bersama di dalam doa.
 - Berdoalah sesuai keperluan, menyusuri masalah-masalah yang muncul.
- Pertimbangkan juga untuk menjawab sendiri pertanyaan-pertanyaan ini. Tanggapan –tanggapan Anda dapat membantu Anda melihat di mana Doa Keutuhan mungkin berguna dalam kehidupan Anda sendiri.

Ada beberapa pertanyaan yang mungkin bermanfaat untuk diajukan (kepada diri Anda sendiri maupun orang lain) jika orang yang bersangkutan tidak menyadari adanya masalah khusus yang ingin dia doakan pada saat itu.

- Bagaimana kehidupan Anda saat kecil/muda/tumbuh remaja?
- Pola-pola apa saja yang Anda lihat di dalam keluarga Anda, saat Anda masih kecil, yang ingin Anda teruskan?
- Pola apa yang tidak ingin Anda lanjutkan? Apakah Anda menemukan diri Anda terjebak dalam semua hal ini?
- Bagaimana komunikasi Anda dengan Tuhan?
- Apakah ada area di mana Anda bergumul dalam hubungan Anda dengan Allah?
- Adakah area di mana Anda bergumul dalam hubungan Anda dengan orang lain (mis. pasangan, anak-anak, orang tua, rekan kerja, teman, lawan jenis, sesama jenis)?

Bab 33. Penerapan untuk Penyelesaian Konflik

Sedapat-dapatnya, kalau hal itu bergantung padamu, hidupilah dalam perdamaian dengan semua orang!

~Roma 12:18

Karena itu, sebagai orang-orang pilihan Allah yang dikuduskan dan dikasihi-Nya, kenakanlah belas kasihan, kemurahan, kerendahan hati, kelemahlembutan dan kesabaran.

Sabarlah kamu seorang terhadap yang lain, dan ampunilah seorang akan yang lain apabila yang seorang menaruh dendam terhadap yang lain, sama seperti Tuhan telah mengampuni kamu, kamu perbuat jugalah demikian.

Dan di atas semuanya itu: kenakanlah kasih, sebagai pengikat yang mempersatukan dan menyempurnakan.

Hendaklah damai sejahtera Kristus memerintah dalam hatimu, karena untuk itulah kamu telah dipanggil menjadi satu tubuh.

Dan bersyukurlah.

Hendaklah perkataan Kristus diam dengan segala kekayaannya di antara kamu, sehingga kamu dengan segala hikmat mengajar dan menegur seorang akan yang lain dan sambil menyanyikan mazmur, dan puji-pujian dan nyanyian rohani, kamu mengucap syukur kepada Allah di dalam hatimu.

Dan segala sesuatu yang kamu lakukan dengan perkataan atau perbuatan, lakukanlah semuanya itu dalam nama Tuhan Yesus, sambil mengucap syukur oleh Dia kepada Allah, Bapa kita.

~Kolose 3:12-17

Edi, seorang pemimpin sebuah tim berukuran besar, bermasalah dengan rasa tidak aman dan amarah yang meledak-ledak. Dia dan Tom membawa masalah ini kepada Tuhan dengan menggunakan prinsip Doa Keutuhan. Melalui doa ini, Edi menyadari bahwa amarahnya itu disulut oleh rasa malu, sakit hati, dan rasa takut. Dia ingat satu waktu yang penting di masa kecilnya saat dia merasa tidak cakap, terluka dan sendirian. Tuhan menyampaikan kebenaran dan kedamaian dalam ingatan ini dan menyembuhkan luka-lukanya. Untuk pertamakalinya Edi menyadari bahwa Tuhan menyertai dia dan Tuhan ada untuknya. Tuhan menunjukkan kepadanya pola baru untuk diterapkan dalam pemuridan. Seiring waktu, kesabaran dan

ketangguhan pun bertumbuh dalam hal kesabaran dan ketangguhan. Tim yang sama, yang masih tetap dipimpinnya bertumbuh dalam persatuan. Konflik yang sudah lama berlangsung akhirnya terselesaikan.

1. Bereaksi atau Menanggapi?

Di masa lalunya, Ayah Oscar sering marah. Sekarang saat ada orang di sekitar Oscar yang mulai marah, Oscar pun membeku dan tidak bisa memikirkan bagaimana cara menggarap kemarahan ini dengan baik. Dia hanya ingin melarikan diri atau membuat orang itu bahagia.

Reaksi paling umum terhadap konflik adalah menyerang atau menghindarinya. Keduanya cenderung merupakan reaksi otomatis, yang berakar pada keyakinan kita tentang apa yang bisa membantu menjaga diri kita tetap aman. Sebagian besar orang memilih untuk menghindari konflik.

Pilihan ketiga adalah mengambil waktu untuk berhenti sejenak, mengundang Tuhan masuk, dan bertanya kepada-Nya bagaimana cara terbaik untuk menanggapi konflik tersebut. Banyak orang tidak menyadari adanya pilihan ketiga ini, yang meliputi tindakan bersembunyi di dalam Tuhan dan mencari hikmat-Nya tentang bagaimana seharusnya kita bergerak maju.

Pertanyaan-pertanyaan berikut ini dapat membantu Anda mengenali bagaimana Anda menghadapi konflik dan mengapa Anda memilih untuk menanggapi dengan cara-cara tersebut. Mohonlah Tuhan menunjukkan kepada Anda:

- Apakah Anda sejatinya ingin tahu atau tidak saat muncul sebuah konflik yang melibatkan Anda (atau orang-orang yang Anda pimpin)
- Apa yang cenderung Anda lakukan jika Anda merasa terancam atau diserang secara lisan
- Apakah Anda memandang konflik sebagai peluang untuk berkembang, atau tidak.

Pola penanganan konflik yang tidak sehat mencakup

- Tidak menangani masalah secara tepat waktu atau secara alkitabiah. Merasa tersinggung dan tidak segera mengatasinya dengan orang/pihak lain tersebut. Mundur dari atau tidak terlibat dalam proses pemecahan konflik. Tidak rela memaafkan.
- Pertama-tama membicarakannya dengan orang lain yang tidak terlibat dalam konflik dan mencari dukungan atau simpati mereka. Membawa orang lain untuk meng-konfrontasi seseorang sebelum menemuinya secara pribadi. Gosip. Tidak menemui orang/pihak lain tentang masalah itu karena meyakini bahwa mereka pasti tidak akan mau mendengar.
- Anggapan-anggapan palsu, tuduhan palsu, kecurigaan. Menganggap bahwa masalahnya adalah dosa orang lain sedangkan masalah sesungguhnya adalah komunikasi yang kurang baik. Anggapan yang keliru karena memandang dari sudut yang berbeda. Tumbuhnya kecurigaan tentang motif, integritas, dan niat.

Kita juga bisa dihadapkan pada perangkat-perangkat lainnya, seperti:

- Merasa diserang oleh pihak lain atau oleh orang yang menjadi penengah. Merasa reputasinya dirusak oleh pihak lain.
- Polarisasi masalah atau kelompok. Terbentuk faksi-faksi/golongan-golongan.
- Rendahnya kepercayaan. Tak terpenuhinya kebutuhan akan pengakuan dan penghargaan.
- Marah. Kebencian. Kepahitan.
- Pengkhianatan. Penolakan.
- Berbagai ketakutan.

Ketika berdoa dengan seseorang yang ingin belajar menanggapi dan bukannya bereaksi terhadap konflik, kami mendapati bahwa langkah-langkah berikut bermanfaat:

- Jika dia ingin tumbuh dalam menangani konflik secara sehat, doronglah dia untuk mengatakan hal ini kepada Tuhan dan meminta bantuan-Nya.
- Mohonlah Tuhan menunjukkan apa saja di dalam dirinya yang menghalanginya untuk mampu mengatasi konflik dengan cara

yang sehat. Gunakan Doa Keutuhan untuk menggarap masalah-masalah yang muncul.

- Doronglah dia untuk mengidentifikasi dan belajar dari contoh-contoh yang sehat, dan mempraktikkan pola-pola baru ini.

2. Faktor-faktor yang Terlibat dalam Konflik

Empat jenis konflik yang paling umum ditemui adalah⁷⁷:

- Miskomunikasi
- Perbedaan – dalam hal budaya, latar belakang, nilai-nilai, kepribadian, pendapat atau preferensi/pilihan
- Tidak bertanggung jawab, kurang bijaksana, atau tidak peka terhadap perasaan orang lain
- Mementingkan diri sendiri/egois atau dosa-dosa lainnya.

Ketika terjadi konflik, orang sering beranggapan bahwa bagian mana pun dari konflik itu yang bukan "kesalahan" dia, pasti adalah "kesalahan" pihak lain. Kita sering lupa peran peperangan rohani. Selain itu, ada juga faktor-faktor lain seperti (tetapi tidak terbatas pada) miskomunikasi, perbedaan pandangan, disfungsi organisasi, atau tekanan sosial.

Selain konflik saat ini, yang juga penting adalah sejarah konflik di dalam kelompok tersebut, dan sejarah pribadi setiap anggota kelompok dalam jenis konflik ini.⁷⁸ Rasa takut yang tersembunyi seringkali merupakan faktor penting dalam konflik.⁷⁹

Cobalah mundur selangkah dan meminta Tuhan mengungkapkan faktor-faktor yang ikut menyumbang terjadinya konflik. Tindakan ini bisa sangat membantu meningkatkan perspektif, mengurangi ketegangan, dan menggarap masalah-masalah akar. Jika memungkinkan, dorong semua pihak yang terlibat dalam konflik

⁷⁷*Menempuh Jalan Damai*, oleh David K., Yogyakarta, Indonesia: Penerbit Andi, 2009

⁷⁸*Counseling Couples in Conflict: A Relational Restoration Model* by Hames N. Sells and Mark A. Yarhouse, ©2011, IVP Academic, lokasi 273-276 versi Kindle, konsep diadaptasi untuk konteks kelompok/grup.

⁷⁹Konsep dari *The DNA of Relationships* oleh Dr. Gary Smalley, ©2004, 2007 Smalley Publishing Group LLC, hlm. 38.

untuk bergabung bersama dalam doa dan menyembah Tuhan. Doronglah mereka untuk mengucap syukur kepada-Nya untuk hal-hal yang telah mereka sepakati bersama dan mintalah Tuhan memberikan terobosan baru. Selain itu ajaklah mereka meminta kepada-Nya untuk mengungkapkan peran peperangan rohani, dan untuk sepenuhnya menghancurkan semua roh jahat yang terlibat. Ketika mereka mengenali faktor-faktor eksternal [dari luar] yang memperburuk konflik, mereka dapat membawa hal-hal ini di dalam doa kepada Tuhan.

3. **Prinsip-prinsip Dasar untuk Menangani Konflik**

Memandang bahwa Tuhan jauh lebih besar ketimbang konflik apa pun.

- Pandanglah konflik dengan sudut pandang ini. Selalu berfokus kepada Tuhan dan pada kebesaran-Nya akan membantu kita menjadi pembawa harapan dan menolong kita bergerak maju dengan keyakinan dalam kemenangan-Nya. Hal ini akan memengaruhi nada interaksi, memberikan gaung yang berfokus pada Tuhan sehingga gerak maju kita semakin bertambah.
- Mengenali bahwa konflik adalah bagian dari kehidupan dan peluang untuk memperluas Kerajaan-Nya (seperti dalam Kis 6:1-7).
- Memahami bahwa musuh kita yang sebenarnya adalah Iblis, bukan satu sama lain (Efesus 6:12).

Datang ke salib dan hidup dalam kuasa kebangkitan.

- Mohonlah Tuhan memurnikan hati Anda – termasuk memurnikan dari hal-hal yang tidak Anda sadari.
- Periksa sikap Anda sendiri, terutama di bidang yang ingin Anda bereskan dalam diri orang yang tidak Anda sukai itu.
- Bersikaplah waspada, bisa saja pengalaman masa lalu Anda memengaruhi sudut pandang Anda.
- Bertobatlah dari segala dosa, termasuk kesombongan, gosip, atau menghakimi orang lain. Mintalah Tuhan menunjukkan kepada Anda segala sesuatu yang perlu Anda serahkan kepada-Nya (mis. beban-beban, hasil-hasil, berhala, dan keinginan-keinginan yang tidak kudus). Berikan kepada Tuhan segala keinginan Anda

untuk harus terlihat baik, menjadi orang yang "menyelamatkan" atau menjadi pahlawan.

- Gunakan prinsip-prinsip Doa Keutuhan untuk menggarap masalah-masalah Anda sendiri. Jika diperlukan, mintalah bantuan orang lain sesuai hikmat yang dari Tuhan.

Banyak berdoa dan menyembah Tuhan, dengan pujian dan ucapan syukur – sebelum, selama dan setelah proses penyelesaian konflik. Memuji dan memuliakan Tuhan dan menyatakan kemuliaan-Nya adalah senjata ampuh dalam peperangan rohani kita. Tindakan-tindakan ini juga membantu kita melihat lebih banyak tentang kebesaran Tuhan dan membuat kita mendapatkan sudut pandang yang berbeda.

- Bilamana memungkinkan, berdoalah bersama *dengan* orang-orang lain yang terlibat. Bersama-sama mencari yang terbaik dari Tuhan akan membantu menegakkan landasan bersama.
- Gunakan Alkitab untuk memberikan bahan bakar pada doa-doa Anda dan membentuk cara pandang Anda.
- Bergantung pada Tuhan. Mintalah Tuhan bergerak dengan penuh kuasa untuk mengalahkan kejahatan dan memberikan terobosan ke dalam situasi ini, untuk kemuliaan-Nya dan kehormatan nama-Nya.
 - Mohonlah supaya Tuhan membuka kedok rancangan si jahat dan benar-benar mengalahkannya.
 - Mintalah agar ada persatuan, komunikasi yang baik, hubungan yang sehat, pengampunan yang cepat, dan kebijaksanaan mengenai kapan dan seberapa besar bisa mempercayai orang-orang/pihak-pihak lain yang terlibat.
 - Mintalah Tuhan memperoleh kemuliaan dan agar nama-Nya tidak diremehkan. Minta agar kita semua mengagungkan Tuhan dengan perkataan kita dan melalui tindakan kita.
 - Mohonlah supaya Tuhan mengidentifikasi dan menghancurkan masalah-masalah akar, termasuk masalah yang tersembunyi atau yang tidak terucapkan.

Garaplah dinamika-dinamika rohani.

- Mintalah Tuhan menyingkirkan semua kuasa dan penguasa yang terlibat, mengikat si jahat dan meluncurkan kuasa Roh-Nya. Pertimbangkan keterlibatan dinamika rohani di wilayah tersebut dan berdoalah sesuai dengan pimpinan Tuhan akan hal itu. Berdoa juga untuk belenggu keturunan di dalam diri Anda sendiri, jika Anda belum melakukannya. Doronglah agar yang lain melakukan hal yang sama, jika Anda ada dalam posisi yang bisa memberikan dorongan ini.
- Mohonlah Tuhan mengungkapkan cara-cara di mana kejahatan merasa terancam oleh mereka yang saat ini sedang berkonflik, jika mereka bekerja bersama dalam kasih dan persatuan yang berdasarkan Firman Tuhan. Maju bersama di dalam Kristus bisa membuat kita menjadi ancaman serius bagi kerajaan kegelapan.
- Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan kesamaan dalam hal bagaimana masing-masing pihak merasa tersinggung oleh yang lain. Hal ini mungkin merupakan tanda-tanda gangguan roh jahat yang selama ini mendasari namun tertutupi.
- Mohonlah supaya Tuhan mengungkapkan kepada semua pihak yang terlibat, faktor apa saja yang memperburuk konflik. Mintalah Tuhan (bersama-sama jika memungkinkan) untuk menggarap masalah ini.

4. Membantu Orang lain dalam Menangani Konflik dengan Baik

Setiap konflik antara dua orang/pihak, tersusun atas tiga bagian. Konflik itu sendiri, sejarah konflik serupa antarmereka yang terjadi di masa lalu, dan sejarah masalah serupa pada diri setiap orang yang terlibat.⁸⁰ Jika konflik terjadi di antara kelompok dengan kelompok maka lapisan kerumitannya semakin bertambah.

Langkah pertama yang baik ketika berusaha untuk membantu orang lain mengatasi konflik adalah dengan meminta Tuhan (bersama mereka jika memungkinkan) untuk:

⁸⁰ Konsep dari *Counseling Couples in Conflict: A Relational Restoration Model*, oleh James N. Sells dan Mark A. Yarhouse, IVP Academic, hak cipta © 2011.

- Menyingkirkan semua kuasa jahat dan penguasa-penguasa yang terlibat dengan cara apa pun
- Mengikat dan menyingkirkan semua roh jahat yang dalam cara apapun terlibat di dalam konflik ini
- Mencurahkan Roh-Nya di atas setiap orang yang berkonflik, dan atas diri semua orang yang menjadi penengah
- Bergerak dengan penuh kuasa untuk membawa pengampunan, rekonsiliasi, pemulihan, dan resolusi yang sehat untuk masalah-masalah tersebut.

Doa Keutuhan dapat membantu menemukan dan menggarap masalah-masalah akar yang terlibat dalam konflik, saat kita melakukan hal-hal berikut:

- Berbicara dengan semua yang terlibat, bersama-sama bila memungkinkan.
- Berusaha mengenali apa saja yang menjadi masalahnya. Berbicaralah dengan masing-masing pihak secara terpisah, disusul dengan berbicara bersama dengan kedua belah pihak, jika memungkinkan.
- Berdoalah untuk jalan keluar, bersama-sama bila memungkinkan.
- Dorong setiap orang untuk berdoa mengenai [belenggu keturunan](#), jika mereka belum melakukannya.
- Gunakan Doa Keutuhan sesuai kebutuhan untuk berdoa secara terpisah dengan masing-masing orang (atau kelompok) dan garaplah masalah-masalah yang muncul.
- Bertemu bersama kedua pihak sekaligus dan melihat kemajuan apa yang bisa dicapai.
- Beribadah bersama dan bersyukur atas apa yang bisa disepakati.
- Ulangi prosesnya sesuai kebutuhan.

Selain itu, kita bisa berusaha untuk

- Membantu semua yang terlibat untuk melihat kebesaran Allah, betapa Dia jauh lebih besar daripada segala masalah, dan menyerahkan semua kepada-Nya. Dorong semua yang terlibat untuk memilih sepenuhnya bergantung pada Tuhan dan hanya Tuhan – dan berbicara serta hidup berdasarkan sudut pandang ini. Dia adalah harapan kita.

- Berbicara dan berdoa dengan masing-masing pihak untuk membantu mereka mengenali masalah-masalah yang harus diatasi dalam kehidupan mereka sendiri.
 - Dengan lembut (dan seringkali secara tidak langsung), bantu dan doronglah setiap orang untuk pertama-tama melihat hati dan sikapnya sendiri. Bantu mereka untuk menyadari bagaimana masa lalu mereka dapat memengaruhi sudut pandang mereka, dan tolonglah mereka untuk melihat dosa mereka sendiri. Berdoalah dan carilah peluang untuk menggarap hal-hal tersebut. Terkadang yang terbaik adalah tidak mengatakan apa pun. Mintalah Tuhan untuk bergerak dengan penuh kuasa, dan dengan penuh harap perhatikan serta nantikanlah – dengan penantian kerinduan yang sabar.
 - Dorong setiap orang untuk mengenali dan memeriksa anggapan-anggapan tersembunyi yang mereka miliki.
 - Perhatikan apakah orang-orang yang terlibat tampaknya tidak mengerti bagaimana perasaan orang/pihak lain yang ada dalam konflik itu. Imbullah mereka untuk mempertimbangkan hal ini.
 - Dorong setiap orang untuk meminta Tuhan membantu dia mengetahui kapan dia perlu bertobat dari sesuatu atau tumbuh dengan cara tertentu. Dan untuk mengetahui kapan dia dituduh oleh kekuatan jahat dan perlu menengking mereka.
- Rekrut mereka yang terlibat untuk berdoa dan menyembah Allah.

Ketika berdoa dengan seseorang yang ingin tumbuh dalam membantu orang lain mengatasi konflik dengan baik, kami mendapati bahwa langkah-langkah berikut bermanfaat:

- Doronglah dia untuk memberi tahu Tuhan bahwa dia ingin bertumbuh dalam membantu orang lain mengatasi konflik, dan meminta bantuan-Nya.
- Gunakan Doa Keutuhan untuk mengatasi segala masalah yang muncul di dalam dirinya. Doronglah dia untuk mengingat hal ini ketika dia sedang menerapkan gagasan-gagasan dalam bab ini.
- Mohonlah Tuhan membantu dia menyadari sikap-sikapnya terhadap konflik.

- Mohonlah Tuhan membantu dia bertumbuh dalam kepekaan dan kesadarannya mengenai konflik yang sedang berkecamuk, dan untuk mengatasi konflik sejak awal, sebelum konflik itu berkembang menjadi besar.
- Mohonlah supaya Tuhan membantu dia menyadari sikapnya terhadap masalah-masalah khusus dalam suatu konflik. Dan bagaimana hal ini dapat membantu atau menghambat kemampuannya untuk membantu menyelesaikan konflik.
- Dorong dia untuk bertumbuh dalam memahami empat penyebab paling umum dari sebuah konflik dan bagaimana cara mengatasinya.
- Mohonlah Tuhan membantu dia tetap fokus pada-Nya dan pada keagungan-Nya.

5. Penerapan untuk Pasangan Suami-Isteri

Pasangan yang sudah menikah mungkin meminta bantuan Anda untuk membantu hubungan mereka. Bila memungkinkan, pertama kali bertemulah dengan suami dan istri bersama-sama. (Dalam beberapa kasus, Anda hanya akan dapat bertemu dengan salah satu dari mereka). Bersama dengan mereka dan dengan pertolongan Tuhan berusaha mengenali:

- Pola-pola tidak sehat yang ada dalam hubungan mereka
- Belenggu keturunan
- Luka yang belum sembuh, dosa yang tidak diakui atau ketidakmauan mengampuni
- Penyebab stres dan konflik yang masih berlangsung
- Hal-hal lain yang Tuhan ingin Anda mendoakannya.

Imbaulah setiap pasangan menggunakan Doa Keutuhan untuk berdoa menggarap segala masalah yang muncul. Mereka dapat melakukan hal ini sendiri atau dengan bantuan Anda (atau orang lain) sesuai keinginan mereka. Saat masalah-masalah tersebut dibereskan, doronglah pasangan itu untuk bekerja dengan menjalankan langkah-langkah tindak lanjut yang sesuai. Prioritaskan hal-hal yang berkaitan dengan bagaimana mereka berkomunikasi satu sama lain. Temui mereka berdua sesuai kebutuhan. Ingatlah bahwa Anda bermitra dengan Tuhan dan bahwa Dia adalah Penasihat Agung.

Bab 34. Penerapan untuk Peperangan Rohani

*Jika Allah di pihak kita, siapakah yang akan melawan kita?
~Roma 8:31b*

*Akhirnya, hendaklah kamu kuat di dalam Tuhan,
di dalam kekuatan kuasa-Nya.
Kenakanlah seluruh perlengkapan senjata Allah,
supaya kamu dapat bertahan melawan tipu muslihat Iblis;
karena perjuangan kita bukanlah melawan darah dan daging,
tetapi melawan pemerintah-pemerintah,
melawan penguasa-penguasa,
melawan penghulu-penghulu dunia yang gelap ini,
melawan roh-roh jahat di udara.
~Efesus 6:10-12*

Di dunia kita ini peperangan rohani menghadang di mana-mana, memengaruhi beragam konteks. Peperangan ini mencakup orang per orang, hubungan-hubungan, kelompok-kelompok, pemimpin-pemimpin dan alam roh. Apa pun situasi peperangan rohani yang terjadi, kita diberdayakan oleh Tuhan untuk memenangkannya saat kita

- *Mengikuti Yesus*
- *Mengenali* adanya peperangan dan efeknya *baru-baru ini*
- Berusaha menemukan *akarnya*
- Mohonlah supaya Tuhan mencurahkan kuasa-Nya untuk menggarap akar dan membantu konteksnya (apa pun itu) *menerima yang sebaliknya dari Kerajaan-Nya dan diperbarui* bagi kemuliaan-Nya.
- Ikutilah dengan langkah-langkah nyata, termasuk tekun berdoa untuk menuntaskan kemenangan.

Salah satu aspek penting dari peperangan rohani adalah meruntuhkan benteng-benteng dalam nama Yesus yang perkasa. Benteng-benteng ini adalah hal-hal yang bertentangan dengan pengetahuan tentang Kristus. Benteng berbeda dari satu konteks ke konteks lainnya. Benteng-benteng ini semakin meningkat lapisan kerumitannya saat ada belunggu okultisme yang terlibat.

Kami telah melihat digunakannya Doa Keutuhan untuk mengatasi benteng-benteng dalam kehidupan dan hubungan perorangan. Benteng-benteng teritorial juga memengaruhi komunitas, masyarakat, dan bangsa.

Jika kita merasakan adanya penindasan spiritual, kita sering menganggap bahwa penyebabnya adalah sesuatu di dalam diri kita. Tetapi penyebabnya sebenarnya bisa juga bersifat dari luar/eksternal, terkait dengan situasi, kelompok, atau wilayah. Kekuatan-kekuatan eksternal ini mungkin mencoba memasukkan berbagai pikiran ke dalam kepala kita, mengintimidasi kita, atau menyebabkan kita menjadi jengkel. Atau mereka mungkin berusaha untuk memperdayai kita dengan berbagai cara lainnya.

1. **Saat menangani masalah penindasan rohani dalam suatu situasi, kelompok, atau wilayah**, kami mendapati bahwa langkah-langkah berikut bermanfaat:

- Mohonlah supaya Tuhan membantu Anda dengan cepat mengenali segala jenis penindasan rohani yang hadir.
- Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kepada Anda dinamika peperangan rohani yang mungkin tidak diperhatikan oleh Anda dalam suatu situasi tertentu.
- Ketika Anda merasakan hadirnya jenis penindasan tertentu, mintalah ketajaman dari Tuhan. Cari tahu apakah *akarnya* bersifat internal, eksternal atau campuran. Untuk membantu memilahnya maka,
 - Perintahkan setiap kekuatan penindas dari luar untuk diikat dan dibungkam dalam nama Yesus. Katakan pada mereka untuk pergi ke mana Yesus mengirim mereka, dan untuk tidak pernah menindasmu lagi.
 - Kemudian lihat apa yang tersisa. Dalam waktu Tuhan, selesaikan masalah-masalah internal yang ada dengan menggunakan Doa Keutuhan.
- Mintalah kepada Tuhan untuk memberikan ketajaman dalam menangani kekuatan eksternal yang telah berhasil dikenali.

Dalam upaya mengatasi benteng-benteng teritorial melalui doa, yang terpenting adalah *mengikuti Yesus*. Yang mengalahkan mereka adalah nama-Nya dan darah-Nya. Prinsip 5M dapat membantu memberdayakan doa-doa kita, saat kita meminta kepada Tuhan untuk:

- Membantu kita *mengenal* benteng–benteng yang ada di suatu tempat, wilayah, atau kelompok orang
- Membantu kita menemukan efek *baru-baru ini* dari benteng-benteng teritorial dalam kehidupan individu, hubungan-hubungan, dan komunitas
- Menunjukkan kepada kita apa yang perlu kita ketahui tentang akar masalahnya. Membantu kita menemukan ayat-ayat Alkitab yang sesuai. Memberikan wawasan tentang cara berdoa, termasuk tentang berbagai strategi doa yang luar biasa.⁸¹
- *Menyatakan* Diri-Nya dengan penuh kuasa dalam setiap situasi dan konteks, dan kepada mereka yang berada di dalam konteks.
- *Memperbarui* setiap situasi, konteks, dan pribadi dengan hal-hal dari Kerajaan-Nya yang bertentangan dengan hal tersebut. Meruntuhkan benteng-benteng di dalam Nama-Nya (mis. Kesetiaan menggantikan perzinahan, harapan menggantikan keputusan, kebenaran menggantikan kebohongan, kehormatan menggantikan aib).

2. Senjata-Senjata Kita dalam Peperangan Rohani

Memang kami masih hidup di dunia, tetapi kami tidak berjuang secara duniawi, karena senjata kami dalam perjuangan bukanlah senjata duniawi, melainkan senjata yang dilengkapi dengan kuasa Allah, yang sanggup untuk meruntuhkan benteng-benteng.
~2 Korintus 10:3-4

⁸¹Dalam *Secrets of a Prayer Warrior* (Baker Publishing Group, hak cipta © 2009) Derek Prince membuat daftar 12 “alat/instrumen” doa yang dicatat oleh Alkitab. Di dalamnya termasuk “pujian, ucapan syukur, penyembahan, petisi, syafaat, permohonan, perintah, komitmen, dedikasi, kegigihan, berkat dan kutuk” (halaman 69). Lihat <http://prayerstrategists.net/about/resources-by-strategy/> untuk beragam strategi doa yang luar biasa.

J.F.K. Mensah menjelaskan, "Kita harus percaya pada senjata-senjata perang kita. Jika kita memiliki palu lalu memukul sebuah batu satu kali dengan palu itu, kemudian membuang palu itu karena batu tersebut belum pecah, artinya kita tidak percaya pada senjata kita. Seiring waktu tidak ada kutukan yang tidak bisa dipatahkan. Percaya yang sebaliknya berarti percaya pada dusta. Milikilah keberanian! Anda duduk bersama Kristus di surga. Anda memang sangat kecil, tetapi senjata-senjata Anda luar biasa kuat."⁸²

Kita aktif terlibat dalam peperangan rohani, terlepas dari kita memilih untuk berperang atau tidak. Pilihan kita hanyalah kita memilih ada di pihak yang mana – pihak Kerajaan Tuhan atau pihak kerajaan dunia ini. Kita telah dibangkitkan bersama dengan Kristus dan duduk bersama dengan Dia (Efesus 2:4-7). Ini adalah tempat kemenangan.

Walter Wink menulis, "Para pendoa syafaat memiliki peran penting untuk dimainkan dalam menciptakan masa depan yang lebih baik bagi dunia kita, karena syafaat adalah pembelaan rohani atas apa yang telah dijanjikan Allah. Wujud masa depan akan ditentukan oleh mereka yang dapat mensurvei berbagai kemungkinannya dan yang dengan iman, melekat kepada kemungkinan-kemungkinan itu sebagai sesuatu yang tak terhindarkan. Sejarah adalah milik pendoa syafaat yang memercayai bahwa masa depan akan mewujudkan."⁸³ Ketika ladang-ladang kehidupan kita dipulihkan dan menghasilkan buah, kita memperoleh kembali apa yang telah dirampok dari kita. Kita berada dalam posisi untuk lebih kuat lagi bergabung dalam seruan agar Kerajaan-Nya datang dan kehendak-Nya dilakukan. Di seluruh bumi, sama seperti di Surga (Matius 6:9-10).

⁸²“Senjata kita mencakup nama Yesus, darah Kristus, Firman Allah, puasa, doa yang terkonsentrasi, kesepakatan dalam doa dengan orang percaya lainnya (di lokasi jika memungkinkan, tetapi juga bisa dilakukan secara maya), pujian dan penyembahan, serta ketekunan.” catatan dari sebuah makan siang pada bulan Maret 2013 bersama J.F.K. Mensah, kawan penulis, dari *The Lost Art of Spiritual Warfare*, hak cipta © 2012 J.F.K. dan Georgina Mensah.

⁸³ “History Belongs to the Intercessors” oleh Walter Wink.

Epilog. Dari Sini lalu Ke Mana?

1. Pertanyaan-Pertanyaan untuk Direnungkan

- Apa tujuan-tujuan Anda menggunakan Doa Keutuhan? Apa yang membantu Anda mencapai tujuan-tujuan itu?
- Bagaimana Anda ingin menerapkan 5M, dan dalam konteks apa?
- Langkah tindakan konkret apa yang Anda pilih untuk dikejar? Kapan Anda berencana melakukannya?
- Apakah langkah tindakan konkret ini sepadan dengan usaha yang akan diperlukan? Bisakah Anda melakukannya, bersama Tuhan yang membantu Anda?
- Siapa yang akan Anda minta untuk membantu Anda mencapai tujuan-tujuan ini? Kapan Anda berencana untuk mengajak dia/mereka?

2. Doa Saya

*TUHAN memberkati engkau dan melindungi engkau;
TUHAN menyinari engkau dengan wajah-Nya
dan memberi engkau kasih karunia;
TUHAN menghadapkan wajah-Nya kepadamu
dan memberi engkau damai sejahtera.
~Bilangan 6:24-26*

Lampiran 1. Memfasilitasi Sesi Doa Keutuhan

Prinsip-prinsip Dasar

- **Klaim warisan Anda** – Jika Anda telah dirampok, rebut kembali apa yang menjadi milik Anda.
1 Petrus 1:3-9
- **Datanglah kepada Yesus** – Bawalah kepada-Nya semua tempat di mana Anda mengalami kebuntuan. Mazmur 62:5-8
- **Doa 3 arah** – Sebagian besar dari doa secara lisan dilakukan oleh fasilitator. Orang yang didoakan memusatkan perhatiannya pada mendengarkan Allah dan menanggapi-Nya. Yang lain berdoa syafaat dengan tenang. Matius 18: 18-20
- **Mendengarkan Tuhan** - Tuhan berbicara langsung kepada orang yang sedang didoakan pada saat mereka membutuhkan. Sediakan waktu untuk mendengarkan suara-Nya dengan diam dan tenang. Yohanes 10:27
- **Ujilah dan naikkan syukur** – Seringlah naikkan ucapan syukur selama sesi doa. Lakukan pengujian untuk meneguhkan bahwa semua yang didengar oleh orang yang bersangkutan itu konsisten dengan Alkitab. 1 Tesalonika 5:16-21
- **Di atas segalanya, ikuti Yesus.** Biarkan Dia memimpin proses. Yohanes 8:12, 31-32
- **Kerahasiaan** - Bagikan hanya cerita Anda sendiri, bukan cerita tentang orang lain. Roma 1:28-32, Amsal 20:19

5 M + Doa Pembuka dan Doa Penutup

- **Doa Pembuka** - Mohonlah supaya Tuhan memimpin dan melindungi. Ikatlah roh-roh jahat di dalam nama Yesus. Matius 18:18-20; Mazmur 143:10; Amsal 18:10
- **Mengenali/Menawan** - Kenali (tawanlah) perasaan-perasaan, pikiran-pikiran, dan tindakan-tindakan negatif.
2 Korintus 10:3-5
 - Mohonlah supaya Tuhan menunjukkan kepada orang yang sedang didoakan
 - Di mana letak pergumulannya (terkait berbagai perasaan, pikiran, atau tindakan negatif)
 - Manakah dari pergumulan tersebut yang Allah ingin garap pada hari ini.

- Saat orang tersebut sedang berusaha mendengarkan suara Tuhan, naikkanlah doa syafaat dengan diam (tanpa bersuara). Setelah sekitar satu menit atau lebih, mintalah dia untuk berbagi dengan Anda (sebanyak yang dia inginkan) tentang apa yang Tuhan tunjukkan kepadanya.
- **Mengingat peristiwa baru-baru ini** - Bawalah pergumulan tersebut kepada Tuhan dan mintalah Dia mengungkapkan ingatan baru-baru ini yang terkait. 2 Korintus 10:5
 - Ucapkan syukur kepada Tuhan atas apa yang sudah dinyatakan-Nya, kemudian mintalah Dia menunjukkan kepada orang yang didoakan
 - Kapan (perasaan, pikiran atau tindakan ini) terjadi (dalam kurun waktu baru-baru ini)
 - Apa yang dia rasakan
 - Apa yang dia yakini di tingkat hati.
 - Berdoa syafaatlah dengan diam dan tenang saat orang tersebut sedang mendengarkan suara Tuhan. Sesudah satu menit atau lebih, mintalah dia untuk berbagi dengan Anda (sebanyak yang dia inginkan) mengenai apa yang telah Tuhan tunjukkan kepadanya.
- **Menemukan akar** – Mintalah Tuhan mengungkapkan akar apa saja yang ada – kapan pertama kalinya (atau pola) ketika orang yang sedang didoakan itu berpikir, merasakan, dan/atau bertindak dengan cara ini. Matius 12:33
 - Bersyukur kepada Tuhan atas apa yang telah diungkapkan-Nya. Kemudian mintalah Dia membantu orang yang sedang didoakan agar terhubung dengan ingatan baru-baru ini dan perasaan serta kepercayaan yang terkait. Ketika dia melakukannya, mintalah Tuhan untuk menunjukkan kepadanya
 - Pertama kalinya (perasaan, pikiran, atau tindakan) ini terjadi dalam kehidupannya (atau jika sudah menjadi pola)
 - Apa yang dia rasakan
 - Apa yang dia yakini di tingkat hati.
 - Naikkan doa syafaat dengan diam dan tenang saat orang itu mendengarkan suara Tuhan. Setelah sekitar satu menit atau lebih, mintalah dia untuk berbagi dengan Anda (sebanyak yang dia inginkan) tentang apa yang ditunjukkan oleh Tuhan kepadanya.

- **Menerima** – Menerima pandangan-Nya – pertama di tingkat akar, jika ada. Ujilah dengan Firman Tuhan. Matius 7:7-11
 - Bersyukurlah kepada Tuhan atas apa yang telah diungkapkan-Nya. Kemudian mintalah kepada Tuhan untuk menunjukkan kepada orang yang sedang didoakan apakah dia ingin mengundang-Nya ke dalam memori (atau pola) ini.
 - Jika dia ingin, doronglah dia untuk melakukannya.
 - Jika tidak, tetapi dia masih ingin melanjutkan prosesnya, mintalah Tuhan untuk menunjukkan kepadanya mengapa tidak. Gunakan prinsip 5M untuk menggarap alasan-alasan tersebut sebelum kembali ke langkah ini.
 - Mohonlah supaya Tuhan membantu orang yang sedang didoakan agar terhubung dengan ingatan (pola atau akar) dan perasaan serta keyakinan yang terkait. Ketika dia melakukannya, mintalah Tuhan untuk mengungkapkan dalam ingatan (atau pola) akar tersebut:
 - Pandangan/Perspektif-Nya
 - Cara-cara apa yang dikehendaki-Nya akan dilakukan oleh orang tersebut sebagai bentuk tanggapan (mis. mengampuni seseorang)
 - Apa saja yang belum terasa damai.
 - Naikkan doa syafaat dengan diam dan tenang saat orang itu mendengarkan suara Tuhan. Setelah sekitar satu menit, minta dia untuk berbagi dengan Anda (sebanyak yang dia inginkan) tentang apa yang Tuhan tunjukkan kepadanya.
 - Doronglah dia untuk berdoa dengan bersuara ketika membuat keputusan. Keputusan ini bisa mencakup mengampuni seseorang atau membuat permintaan (mis. memutuskan ikatan emosional yang tidak sehat).
 - Ujilah apa yang dia dengar itu dengan menggunakan Firman Tuhan. Jika apa yang dia dengar tidak konsisten/tidak sesuai dengan Firman Tuhan, berdoalah menanggapi ketidaksesuaian ini dengan menggunakan 5 M.
 - Ucapkan syukur kepada Tuhan atas apa yang sudah diungkapkan-Nya.
 - Teruslah berdoa menelusuri ingatan (atau pola) akar sampai semua itu dipenuhi kedamaian.

- **Memperbarui/Menerapkan** – Menerapkan sudut pandang Tuhan ke dalam kehidupan sehari-hari. 1 Yohanes 1:5-7
 - Bersyukurlah kepada Tuhan atas apa yang telah diungkapkan-Nya, lalu mintalah Tuhan menunjukkan kepada orang yang sedang didoakan
 - Bagaimana kebenaran yang sama, dapat diterapkan dalam ingatan yang baru-baru ini
 - Bagaimana kebenaran yang sama, berlaku untuk situasi yang serupa di masa depan
 - Setiap langkah tindak lanjut yang perlu dilakukan.
 - Naikkan doa syafaat dengan diam dan tenang saat orang yang didoakan itu mendengarkan suara Tuhan. Setelah sekitar satu menit atau lebih, mintalah dia untuk berbagi dengan Anda (sebanyak yang dia inginkan) tentang apa yang sedang Tuhan tunjukkan kepadanya.
 - Ujilah apa yang dia dengar itu dengan menggunakan Firman Tuhan. Jika apa yang dia dengar itu tidak konsisten dengan Firman Tuhan, berdoalah melalui ketidaksesuaian ini dengan menggunakan prinsip 5M.
 - Ucapkan syukur kepada Tuhan atas hal-hal yang telah diungkapkan-Nya.
- **Doa Penutup** – naikkan ucapan syukur kepada Tuhan dan mintalah bantuan untuk menerapkan kebenaran-Nya. Singkirkan roh-roh jahat di dalam nama Yesus. Lukas 17:11-19; Yohanes 8:31; Lukas 10:17-19

Catatan:

- *Jika orang yang didoakan mengalami kebuntuan di titik manapun dalam proses ini, mintalah Tuhan mengungkapkan sebabnya. Jika dia masih mengalami kebuntuan, naikkan doa penutup untuk melindungi dia. Kemudian, dengan izin orang tersebut, mintalah bantuan mentor Anda. Jika Anda tidak memiliki mentor, rujuk orang tersebut ke seseorang yang dapat membantunya dengan lebih baik.*
- *Jika waktunya tidak mencukupi untuk menyelesaikan proses Doa Keutuhan dalam satu sesi, naikkan doa penutup untuk melindungi dia. Mohonlah supaya Tuhan melanjutkan proses pemulihan/penyembuhannya. Lain kali Anda bertemu untuk melakukan Doa Keutuhan, minta Tuhan menunjukkan kepada orang yang sedang didoakan di mana dia berada dalam proses tersebut. Dan apa yang ada di hati Tuhan dan hati orang tersebut untuk didoakan selanjutnya.*

Lampiran 2. Sumber Daya Lain Mengenai Kemerdekaan dari Belenggu Tawanan

Sering dipakai di dalam dan bersama dengan Doa Keutuhan

- [Versi Sederhana Doa Keutuhan](#)—buklet yang saat ini digunakan dalam pelatihan di seluruh dunia dan tersedia dalam berbagai bahasa. Buklet ini memuat prinsip-prinsip dasar dan kunci-kunci yang umum digunakan. Sangat menolong sebagai acuan saat Anda sedang berdoa bersama seseorang.
- [PA Penemuan](#)—digunakan oleh kelompok yang sedang bersama-sama belajar tentang Prinsip-Prinsip Doa Keutuhan.
- [Bertumbuh dalam Mendengarkan Suara Allah](#)—sangat menolong saat kita secara sengaja berupaya untuk lebih mendengar Tuhan, mengenali rintangan-rintangannya dan mengalahkan rintangan tersebut.

Lampiran 3. Kunci-Kunci yang Digunakan dalam Doa Keutuhan

Prinsip Dasar: Ikuti Yesus

Doa Pembukaan

- Undanglah Tuhan untuk memimpin sesi doa Anda. Mohonlah Dia untuk mencapai semua yang Dia inginkan melalui sesi doa ini.
- Mintalah perlindungan-Nya. Ikatlah roh-roh jahat dan larang untuk ikut campur, dalam nama Tuhan Yesus.

5M

- Mengenal/Menawan
- Mengingat peristiwa baru-baru ini
- Menemukan akar
- Menerima
- Memperbarui/Menerapkan

Kemerdekan dari Belenggu Keturunan

- Mengenal ikatan-ikatan keturunan yang bekerja merusak keluarga asal orang yang didoakan.
- Orang yang didoakan mengakui hal ini dan meminta Tuhan untuk melindunginya.
- Bekerjalah membereskannya melalui langkah-langkah tindak lanjut.

Kemerdekaan dari Belenggu Okultisme

- Mengenal, mengakui dan bertobat dari keterlibatan dengan okultisme.
- Berdoa untuk semua hal yang terkait.
- Mematahkan kuasa belenggu okultisme di dalam kehidupan orang-orang yang didoakan.
- Mohonlah supaya Tuhan menutup setiap celah yang terbuka terhadap kejahatan dalam kehidupan orang tersebut.
- Mohonlah supaya Tuhan mengisi setiap bagian dari diri orang itu dengan Kristus.

- Hancurkan benda-benda gaib.
- Mohonlah supaya Tuhan melindungi orang yang didoakan dan juga keluarganya.

Luka-luka Batin Berdasarkan Keyakinan Dusta/Keliru

Mengenali

- Perasaan-perasaan
- Keyakinan-keyakinan dusta/keliru
- Ingatan (atau pola) akar

Perasaan Tidak Nyaman yang Berdasarkan Kebenaran

- Mohonlah supaya Tuhan mengangkat bebannya (Yesaya 53:4).
- Serahkanlah beban itu kepada-Nya (1 Petrus 5: 7).

Kemarahan

- Kemarahan bukanlah sebuah emosi akar.
- Berdoalah menyusuri emosi akar (yang mendasari) - seringkali berwujud frustrasi, takut, malu dan/atau terluka.

Mengganti Kutuk dengan Berkat

- Menerima berkat.
- Mengganti kutuk dengan berkat.
- Menaikkan doa berkat.

Memahami Karakter Allah

- Mengenali kesalahpahaman tentang karakter Allah.
- Pisahkan siapa sejatinya Allah dari sosok panutan-panutan yang tidak sehat.

Berdoa Menangani Trauma

- Garaplah setiap peristiwa dalam trauma.
- Mohonlah supaya Tuhan mengangkat beban trauma tersebut.
- Ikat dan usir roh jahat yang terhubung dengan trauma.

Berdoa Menangani Pelecehan

- Orang yang didoakan mengundang Tuhan untuk berbicara kepada ingatan atau pola akar.

Berdukacita Atas Berbagai Kehilangan dalam Hidup Ini

- Menggarap dukacita dan kehilangan adalah sebuah proses.
- Seseorang bisa mengalami kebuntuan dalam memproses dukacitanya. Jika hal ini terjadi, kebuntuan ini bisa ditembus/digarap.
- Allah ingin berjalan berdampingan dengan orang yang berduka dan mengangkat berbagai emosi yang tidak menyenangkan (Yesaya 53:4).

Mengaku dan Berbalik dari Dosa

- Berdoalah menggarap apa pun yang turut menyumbang pada keputusan untuk berbuat dosa dengan cara ini (apa sebabnya orang tersebut memilih melakukannya).

Mengampuni Orang Lain

- Mengikat dan mengusir roh-roh jahat yang terkait dengan pelanggaran-pelanggaran yang dilakukan oleh orang tersebut.
- Mengampuni orang tersebut dan sepenuhnya menyerahkan pelanggaran-pelanggarannya kepada Tuhan.
- Menerima dan memberkati orang yang diampuni itu.

Mengampuni Orang Tua Sendiri

- Secara objektif memisahkan antara orang tuanya sendiri dan apa yang menjadi dosa dan kelemahan orang tua tersebut.
- Bertanggung jawab atas tindakannya sendiri.
- Berfokus pada Yesus dan mengikuti Dia.
- Menerima dan memberkati orang tuanya.
- Mengampuni dosa orang tuanya.

Mengampuni Diri Sendiri

- Mengenali apa sebabnya mengampuni diri sendiri itu sulit.
- Berdoa untuk menggarap masalah-masalah terkait.
- Menerima anugerah dan pengampunan.
- Memberikan kasih karunia dan pengampunan.

Menerima Diri Sendiri

- Mengenalinya apa sebabnya menerima diri sendiri itu sulit.
- Berdoa untuk menggarap masalah-masalah terkait.
- Menerima penerimaan Tuhan.
- Memperluas penerimaan terhadap dirinya sendiri.

Mengembangkan Batasan-Batasan yang Sehat

- Temukan batasan-batasan yang sehat.
- Terapkan batasan-batasan yang sehat.

Mematahkan Perjanjian-Perjanjian yang Tidak Kudus

- Mengenalinya perjanjian-perjanjian yang tidak kudus.
- Mengakui dan berbalik dari perjanjian yang tidak kudus tersebut.
- Menghancurkan kekuatan perjanjian yang tidak kudus.
- Mohonlah supaya Tuhan mengisi orang yang didoakan itu dengan diri-Nya dan melindunginya dengan kuasa-Nya.

Mematahkan Ikatan-Ikatan Satu Tubuh yang Tidak Kudus

- Berdoalah menggarap apapun yang turut menyumbang pada keputusan untuk berbuat dosa dengan cara ini (jika keputusan-keputusan itu ikut berperan di dalamnya).
- Hancurkan, pulihkan, kuduskan.
- Kembangkan batasan-batasan yang sehat.

Mematahkan Benteng-Benteng di Dalam Diri Sendiri

- Mengenalinya benteng-benteng di dalam diri sendiri dan sebabnya hal-hal ini telah dipilih.
- Bekerjalah menggarap masalah-masalah yang terkait.
- Mohonlah supaya Tuhan meruntuhkan kekuatan benteng-benteng di dalam diri sendiri, mengisi orang itu dengan diri-Nya sendiri dan melindunginya dengan kuasa-Nya.

1. Keputusan-keputusan yang Tidak Bijaksana

- Mengenalinya keputusan-keputusan apa saja yang tidak bijaksana dan sebabnya keputusan-keputusan ini telah dipilih.
- Menggarap masalah-masalah terkait.
- Mengganti keyakinan-keyakinan yang salah dengan kebenaran.

2. Sumpah-sumpah yang Tidak Sehat

- Mengenalinya sumpah-sumpah yang tidak bijaksana dan sumpah-sumpah yang negatif, serta apa sebabnya memilih untuk melakukannya.
- Menggarap masalah-masalah yang terkait.
- Mohonlah Tuhan membatalkan sumpah-sumpah yang tidak bijaksana dan sumpah-sumpah yang negatif.

3. Naskah-naskah yang Negatif

- Mengenalinya naskah-naskah lama.
- Memilih untuk menerima, menolak atau mengubah hal-hal ini.
- Meminta bantuan Tuhan untuk berjalan dalam pola-pola yang baru.

4. Mengutuk Orang Lain

- Mengenalinya cara-cara orang tersebut mengutuk orang lain dan apa sebabnya dia melakukannya.
- Menggarap masalah-masalah yang terkait.
- Memohon Tuhan mematahkan kuasa berbagai kutukan dan menggantinya dengan berkat-berkat.

5. Merasa Dikutuk

- Menggarap masalah akar dan masalah lain yang terkait.
- Mohonlah Tuhan mematahkan kuasa semua kutukan yang ada dan menggantinya dengan berkat.
- Mohonlah supaya Tuhan melindungi orang tersebut.

6. Merasa Dihakimi

- Menemukan apa sebabnya orang tersebut merasa dihakimi.
- Menggarap masalah-masalah akar.
- Mohonlah supaya Tuhan menghancurkan kuasa penghakiman itu dan menggantinya dengan berkat.

7. Menghakimi Orang Lain

- Mengenalinya cara-cara bagaimana orang tersebut menghakimi orang lain dan apa sebabnya mereka memilih untuk melakukannya.

- Menggarap masalah-masalah akar.
- Mohonlah supaya Tuhan mematahkan kuasa penghakiman dan menggantinya dengan berkat.

8. Ikatan-ikatan Emosional yang Tidak Sehat

- Mengenali ikatan-ikatan yang tidak sehat dan apa sebabnya mereka memilih melakukannya.
- Menggarap masalah-masalah akar.
- Mintalah Tuhan *mematahkan* ikatan-ikatan yang tidak sehat dan *menggantinya* dengan ikatan-ikatan yang sehat.
- Temukan dan terapkan batasan-batasan yang sehat.

Mengganti Hasrat yang Keliru

- Mengenali keinginan-keinginan akan apa yang palsu.
- Menggarap masalah-masalah terkait.
- Gantilah keinginan-keinginan palsu dengan keinginan sejati yang mendasarinya.

Mengatasi Ketakutan yang Tidak Sehat

- Garaplah masalah-masalah akar.
- Tengkinglah rasa takut yang tidak sehat itu di dalam nama Yesus.
- Mohonlah Tuhan memenuhi orang itu dengan diri-Nya dan melindunginya dengan kuasa-Nya.

1. Mengganti Ikatan Ketakutan dengan Ikatan Kasih

- Mengenali ikatan-ikatan rasa takut.
- Menggarap masalah-masalah akar.
- Memutuskan ikatan rasa takut dan menggantinya dengan ikatan kasih.
- Mengembangkan batasan-batasan yang sehat.

2. Mengatasi Serangan Kepanikan

- Menggarap masalah-masalah terkait.
- Mengikat dan menengking rasa takut yang tidak sehat.
- Mohonlah Tuhan melindungi orang itu dan memenuhinya dengan diri-Nya sendiri.

3. Bukan Lagi Seorang Korban

- Mengetahui siapa dirinya di dalam Kristus.
- Mengetahui wewenang/otoritasnya di dalam Kristus.
- Mengetahui bahwa dia dilindungi dan diberdayakan oleh Allah.
- Menggarap masalah-masalah yang terkait.

Menemukan Keamanan Sejati

- Mengenali akar-akar ketidakamanan.
- Menggarap masalah-masalah terkait.
- Bertumbuh dalam mengenal siapa Tuhan itu.

Mengembangkan Pola-pola yang Sehat

- Mengenali pola-pola yang tidak sehat.
- Menemukan akarnya (perasaan negatif pertama dalam siklus tersebut dan apa yang memicu perasaan tersebut).
- Menemukan cara/jalan yang sehat untuk kembali ke sukacita sesudah mengalami perasaan awal yang tidak menyenangkan.
- Bertanyalah kepada Tuhan bagaimana caranya menanggapi situasi awal dengan cara yang sehat.
- Memahami dan menerapkan pola baru yang sehat.

1. Meloloskan Diri dari Pola Angka Delapan yang Terus Berputar

- Menemukan apa saja di dalam diri sendiri yang ikut menyumbang pada pola yang tidak sehat ini.
- Garaplah masalah-masalah yang terkait.
- Belajar menanggapi dengan cara yang sehat

2. Kemerdekaan dari Segitiga Drama

- Mengenali pola-pola hubungan tidak sehat di mana orang tersebut merasa sebagai korban, penyelamat, atau penganiaya.
- Berdoa menggarap masalah-masalah akar.
- Mendoakan kuasa Allah Tritunggal atas segitiga drama – untuk memecah pola hubungan yang tidak sehat dan menggantinya dengan pola-pola yang sehat.
- Mempelajari dan menerapkan pola-pola yang sehat.

3. **Penerapan untuk Perilaku Obsesif-Kompulsif**
 - Membingkai ulang (*reframe*) masalahnya: masalah sebenarnya adalah pola-pola pemikirannya itu.
 - Memfokus-ulang (*refocus*) pikiran-pikiran.

Menyerahkan Kendali yang Tidak Sehat

- Menyerahkan semua hasil kepada Tuhan.
- Mencari ayat-ayat dan janji-janji Alkitab yang terkait. Gunakan ini untuk berdoa dalam situasi tersebut.
- Ikutilah langkah-langkah tindakan apa pun yang dinyatakan oleh Tuhan.

Mengatasi Perfeksionisme

- Membuka kedok perfeksionisme.
- Menggarap masalah-masalah yang mendasari.

Mengatasi Adiksi

- Mengenali perasaan-perasaan akar yang terkait, pola-pola keluarga, tekanan sosial dan/atau kerinduan akan adanya hubungan/koneksi.
- Mengenali akar-akar adiktif, jubah-jubah, berbagai pola dan cara pikir, dan undanglah Tuhan untuk terlibat.
- Proses, praktikkan dan bereskan dalam doa bersama Tuhan sampai tercapai kemenangan total.

1. Mengatasi Gangguan Makan

- Mengenali akar masalah dan pemicu-pemicunya
- Garaplah masalah-masalah yang terkait.
- Bertekun.

Menangani Gaya Hubungan yang Tidak Sehat

- Temukan gaya hidup dan pola-pola hubungan yang tidak sehat.
- Garaplah masalah-masalah akar.
- Bertumbuhlah ke arah hubungan yang sehat dengan Tuhan, dengan diri sendiri dan dengan orang lain.

Doa Penutup

- Bersyukur kepada Tuhan atas semua yang telah dilakukan-Nya di sepanjang sesi doa.
- Mintalah Tuhan membantu orang yang didoakan tersebut dalam menerapkan kebenaran-Nya dalam kehidupannya sehari-hari.
- Perintahkan kepada setiap roh jahat yang terkait dengan masalah yang telah didoakan, dalam nama Yesus, untuk pergi ke mana pun Yesus mengirim mereka dan tidak pernah kembali lagi.
- Mohonlah Tuhan melindungi semua orang yang terlibat.
- Mohonlah Tuhan mengisi setiap tempat kosong dalam diri orang tersebut dengan diri-Nya.
- Mohonlah Tuhan mengingatkan orang tersebut tentang jalan baru yang telah diungkapkan-Nya setiap kali dia berhadapan dengan situasi yang sama.
- Mintalah Tuhan membantu dia untuk memilih jalan baru ini secara konsisten.

Tindak Lanjut

- Tanyakan kepada orang yang didoakan apakah ada hal-hal lain yang ingin dia sampaikan kepada Anda tentang apa yang telah Tuhan lakukan selama sesi doa.
- Doronglah dia untuk
 - Membagikan kepada orang lain yang dia percayai, apa yang telah Tuhan lakukan.
 - Merenungkan ayat-ayat yang terkait.
 - Menjalankan langkah-langkah tindak lanjut apa pun yang telah ditunjukkan Tuhan kepadanya.
 - Terus ucapkan syukur kepada Tuhan atas kemenangan-kemenangan-Nya.

Lampiran 4. Dasar-Dasar Alkitabiah **untuk Doa Keutuhan**

“Di dalam Alkitab, *shalom* mempunyai arti kesuburan, keutuhan dan sukacita mendalam yang universal— suatu keadaan kaya di mana kebutuhan-kebutuhan alami dipuaskan dan karunia-karunia alami dijalankan dan berbuah, sebuah keadaan yang mengilhami kekaguman yang membahagiakan karena Sang Pencipta dan Juru Selamat membukakan pintu-pintu dan menerima ciptaan-Nya yang menjadi sukacita bagi-Nya.”⁸⁴

Konsep Perjanjian Lama tentang Kedamaian

“...*shalom* adalah kata yang sangat lentur dan merujuk kepada makna yang jauh lebih dari sekedar damai dalam arti bebas dari pertikaian dan kekacauan; harmoni; atau menjadi tenang.’ Namun, semua sisi dari arti kata *shalom*, termasuk persahabatan, kesejahteraan, keamanan dan keselamatan—jelas mencerminkan berbagai aspek dari ‘keutuhan,’ makna dasar dari akar kata Ibraninya, yaitu *SH-L-M*.”⁸⁵

“TUHAN memberkati engkau dan melindungi engkau; TUHAN menyinari engkau dengan wajah-Nya dan memberi engkau kasih karunia; TUHAN menghadapkan wajah-Nya kepadamu dan memberi engkau damai sejahtera [*shalom*]” (Bilangan 6:24-26).

“TUHAN bersemayam di atas air bah, TUHAN bersemayam sebagai Raja untuk selama-lamanya. TUHAN kiranya memberikan kekuatan kepada umat-Nya, TUHAN kiranya memberkati umat-Nya dengan sejahtera! [*shalom*]” (Mazmur 29:10-11).

“Berbahagialah orang yang mendapat hikmat, orang yang memperoleh kepandaian...Jalannya adalah jalan penuh bahagia, segala jalannya sejahtera semata-mata [*shalom*]” (Amsal 3:13 dan 17).

⁸⁴ *Not the Way It's Supposed to Be* oleh Cornelius Plantinga Jr., hak cipta © 1995 Grand Rapids: William B. Eerdmans Publishing Co., hlm. 10.

⁸⁵ “Shalom - Peace be unto you,” 20 April, 2005,

<http://peacebeuntoyou.blogspot.co.id/2005/04/shalom-peace-be-unto-you.html>, diakses 27 Mei 2017.

“Sebab seorang anak telah lahir untuk kita, seorang putera telah diberikan untuk kita; lambang pemerintahan ada di atas bahunya, dan namanya disebutkan orang: Penasihat Ajaib, Allah yang Perkasa, Bapa yang Kekal, Raja Damai [*shalom*]. Besar kekuasaannya, dan damai sejahtera [*shalom*] tidak akan berkesudahan di atas takhta Daud dan di dalam kerajaannya” (Yesaya 9:5-6a).

“Yang hatinya teguh Kaujagai dengan damai sejahtera [*shalom*], sebab kepada-Mulah ia percaya.” (Yesaya 26:3).

Konsep Damai di dalam Perjanjian Baru

“Dalam bahasa Yunani klasik, damai adalah kondisi hukum yang memunculkan berkat kemakmuran. Kata ini juga digunakan untuk menunjukkan perilaku damai terhadap orang lain. Penggunaan kata *eiréné* dalam Perjanjian Baru tetap dengan kuat didasarkan pada tradisi *shalom* Ibrani yang ada dalam *Tanakh*. Istilah ini dapat menggambarkan isi dan tujuan dari semua khotbah Kristen, karena pesan Kristen itu sendiri disebut Injil Damai Sejahtera (Efesus 6:15).”⁸⁶

“Damai sejahtera [*eiréné*] Kutinggalkan bagimu. Damai sejahtera-Ku Kuberikan kepadamu, dan apa yang Kuberikan tidak seperti yang diberikan oleh dunia kepadamu. Janganlah gelisah dan gentar hatimu” (Yohanes 14:27).

“Semuanya itu Kukatakan kepadamu, supaya kamu beroleh damai sejahtera [*eiréné*] dalam Aku. Dalam dunia kamu menderita penganiayaan, tetapi kuatkanlah hatimu, Aku telah mengalahkan dunia” (Yohanes16:33).

“Itulah firman yang Ia suruh sampaikan kepada orang-orang Israel, yaitu firman yang memberitakan damai sejahtera [*eiréné*] oleh Yesus Kristus, yang adalah Tuhan dari semua orang” (Kis. 10:36).

⁸⁶“A Study on Biblical Concepts of Peace in the Old and New Testaments,” oleh Efraim Goldstein, 1 Desember 1997, [December 1997 Jews for Jesus Newsletter \(5758:4\)](http://jewsforjesus.org/publications/newsletter/december-1997/studyonbiblical), <http://jewsforjesus.org/publications/newsletter/december-1997/studyonbiblical>, diakses 27 Mei 2017.

“Semoga Allah, sumber pengharapan, memenuhi kamu dengan segala sukacita dan damai sejahtera [*eiréné*] dalam iman kamu, supaya oleh kekuatan Roh Kudus kamu berlimpah-limpah dalam pengharapan” (Roma 15:13).

“Tetapi buah Roh ialah: kasih, sukacita, damai sejahtera [*eiréné*], kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, kelemahlembutan, penguasaan diri. Tidak ada hukum yang menentang hal-hal itu” (Galatia 5:22-23).

“Bersukacitalah senantiasa dalam Tuhan! Sekali lagi kukatakan: Bersukacitalah! Hendaklah kebaikan hatimu diketahui semua orang. Tuhan sudah dekat! Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur. Damai sejahtera [*eiréné*] Allah, yang melampaui segala akal, akan memelihara hati dan pikiranmu dalam Kristus Yesus. Jadi akhirnya, saudara-saudara, semua yang benar, semua yang mulia, semua yang adil, semua yang suci, semua yang manis, semua yang sedap didengar, semua yang disebut kebajikan dan patut dipuji, pikirkanlah semuanya itu. Dan apa yang telah kamu pelajari dan apa yang telah kamu terima, dan apa yang telah kamu dengar dan apa yang telah kamu lihat padaku, lakukanlah itu. Maka Allah sumber damai sejahtera [*eiréné*] akan menyertai kamu” (Filipi 4:4-9).

“Dan Ia, Tuhan damai sejahtera [*eiréné*], kiranya mengaruniakan damai sejahtera-Nya terus-menerus, dalam segala hal, kepada kamu. Tuhan menyertai kamu sekalian” (2 Tesalonika 3:16).

“Kasih karunia, rahmat dan damai sejahtera [*eiréné*] dari Allah Bapa, dan dari Yesus Kristus, Anak Bapa, akan menyertai kita dalam kebenaran dan kasih” (2 Yohanes 1:3).

Konsep-Konsep Kunci

1. Manusia diciptakan untuk hidup dalam *shalom*.
Maka Allah melihat segala yang dijadikan-Nya itu, sungguh amat baik (Kejadian 1:31a).
2. Namun umat manusia memilih untuk mengikuti jalan-jalannya sendiri.

Manusia itu menjawab: "Perempuan yang Kautempatkan di sisiku, dialah yang memberi dari buah pohon itu kepadaku, maka kumakan." Kemudian berfirmanlah TUHAN Allah kepada perempuan itu: "Apakah yang telah kauperbuat ini?" Jawab perempuan itu: "Ular itu yang memperdayakan aku, maka kumakan" (Kejadian 3:12-13).

3. Allah membuat jalan bagi kita supaya kita diselamatkan. *Tetapi sesungguhnya, penyakit kitalah yang ditanggungnya, dan kesengsaraan kita yang dipikulnya, padahal kita mengira dia kena tular, dipukul dan ditindas Allah. Tetapi dia tertikam oleh karena pemberontakan kita, dia diremukkan oleh karena kejahatan kita; ganjaran yang mendatangkan keselamatan [shalom] bagi kita ditimpakan kepadanya, dan oleh bilur-bilurnya kita menjadi sembuh (Yesaya 53:4-5).*

4. Damai yang di permukaan/palsu tidaklah mencukupi. *Oleh karena, ya sungguh karena mereka menyesatkan umat-Ku dengan mengatakan: Damai sejahtera! [shalom], padahal sama sekali tidak ada damai sejahtera [shalom]— mereka itu mendirikan tembok dan lihat, mereka mengapurinya— katakanlah kepada mereka yang mengapur tembok itu: Hujan lebat akan membanjir, rambun akan jatuh dan angin tofan akan bertiup! Kalau tembok itu sudah runtuh, apakah orang tidak akan berkata kepadamu: Di mana sekarang kapur, yang kamu oleskan itu? (Yehezkel 13:10-12).*

5. Kita diperintahkan untuk berusaha hidup damai satu dengan yang lain. *Akhirnya, saudara-saudaraku, bersukacitalah, usahakanlah dirimu supaya sempurna. Terimalah segala nasihatku! Sehati sepikirlah kamu, dan hiduplah dalam damai sejahtera [eiréné]; maka Allah, sumber kasih dan damai sejahtera [eiréné] akan menyertai kamu! (2 Korintus 13:11).*

6. Kita sedang diperbarui. *Dan supaya Ia menjadikan mata hatimu terang, agar kamu mengerti pengharapan apakah yang terkandung dalam panggilan-Nya: betapa kayanya kemuliaan bagian yang ditentukan-Nya bagi orang-orang kudus, dan betapa hebat kuasa-Nya bagi kita yang percaya, sesuai dengan kekuatan kuasa-*

Nya, yang dikerjakan-Nya di dalam Kristus dengan membangkitkan Dia dari antara orang mati dan mendudukan Dia di sebelah kanan-Nya di sorga, jauh lebih tinggi dari segala pemerintah dan penguasa dan kekuasaan dan kerajaan dan tiap-tiap nama yang dapat disebut, bukan hanya di dunia ini saja, melainkan juga di dunia yang akan datang (Efesus 18-21).

7. Suatu hari nanti semua ciptaan akan sepenuhnya menjadi baru dan utuh; *shalom* akan sepenuhnya mewujudkan-nyata.

Saudara-saudaraku yang kekasih, sekarang kita adalah anak-anak Allah, tetapi belum nyata apa keadaan kita kelak; akan tetapi kita tahu, bahwa apabila Kristus menyatakan diri-Nya, kita akan menjadi sama seperti Dia, sebab kita akan melihat Dia dalam keadaan-Nya yang sebenarnya (1 Yohanes 3:2).

Lalu aku melihat langit yang baru dan bumi yang baru, sebab langit yang pertama dan bumi yang pertama telah berlalu, dan lautpun tidak ada lagi. Dan aku melihat kota yang kudus, Yerusalem yang baru, turun dari sorga, dari Allah, yang berhias bagaikan pengantin perempuan yang berdandan untuk suaminya. Lalu aku mendengar suara yang nyaring dari takhta itu berkata: "Lihatlah, kemah Allah ada di tengah-tengah manusia dan Ia akan diam bersama-sama dengan mereka. Mereka akan menjadi umat-Nya dan Ia akan menjadi Allah mereka. Dan Ia akan menghapus segala air mata dari mata mereka, dan maut tidak akan ada lagi; tidak akan ada lagi perkabungan, atau ratap tangis, atau dukacita, sebab segala sesuatu yang lama itu telah berlalu (Wahyu 21:1-4).