



## **Anda SESUNGGUHNYA memiliki Sebuah Doa!**

Temukan prinsip-prinsip untuk membangun kehidupan doa yang berkuasa dan efektif. Doa - berkomunikasi dengan Allah secara pribadi - adalah kunci untuk melihat perubahan positif dalam hidup dan lingkungan kita. Diambil dari buku, "Out of This World: A Christian's Guide to Growth and Purpose" oleh David J. Swandt.

Copyright © 2013 David J. Swandt. All Rights Reserved.

Published under license agreement by Twenty20 Faith, Inc. (USA). Not intended for resale. For more information visit:

[www.twenty20faith.org](http://www.twenty20faith.org)

# "Kita **SESUNGGUHNYA** memiliki sebuah Doa!"

Dalam masyarakat saat ini, banyak orang memandang doa sebagai cara yang tidak efektif untuk mengatasi tantangan hidup. Bahkan, beberapa dari kita mungkin sama sekali tidak pernah berdoa. Orang lain mungkin baru berdoa setelah mereka sudah mencoba semuanya.

Tetapi Allah tidak pernah bermaksud agar kehidupan doa kita menjadi upaya terakhir untuk mengatasi rintangan yang sulit setelah kita kehabisan semua pilihan dan sumber daya lainnya. Kebenarannya adalah bahwa Allah ingin agar doa menjadi pusat kehidupan setiap orang Kristen: tempat pertama yang dituju saat kita membutuhkan, bukan yang terakhir. Dia ingin mendengar kita sepanjang hari, setiap hari, baik di saat kita menginginkan atau membutuhkan sesuatu, maupun di saat kita mengalami kelimpahan dan pemenuhan. Juga, Allah ingin menunjukkan kasih-Nya melalui banyak

cara dengan terus berkomunikasi dengan kita saat kita berdoa.

Doa adalah kunci untuk melihat perubahan positif dalam hidup dan lingkungan kita, serta merupakan dasar untuk bertumbuh dalam perjalanan kita bersama dengan-Nya.

“Doa orang yang benar, bila dengan yakin didoakan, sangat besar kuasanya.”

**Yakobus 5:16**

# “Allah Ingin Mendengar dari Anda”

Salah satu dari banyak alasan mengapa doa dianggap sebagai upaya terakhir ketika kita menghadapi tantangan adalah karena kita memiliki persepsi yang tidak akurat tentang Allah. Kadang-kadang kita salah mengira bahwa Allah hanya memiliki kepentingan yang jauh, tidak bersifat pribadi dalam hidup kita. Namun kenyataannya, Allah sangat tertarik dengan hidup Anda. Dia menciptakan Anda untuk kesenangan-Nya, dan Dia ingin bekerja di dalam Anda dan melalui Anda!

Sederhananya, doa didefinisikan sebagai komunikasi dengan Allah. Pikirkan tentang persahabatan yang Anda miliki. Orang itu tentu ada untuk Anda ketika Anda membutuhkannya, tetapi Anda berbicara dengan mereka sepanjang waktu, bukan? Anda berbagi hidup Anda, bukan? Nah, Allah ingin menjadi teman baik Anda. Anda dapat menceritakan segalanya dan apa

saja kepada-Nya, Anda dapat tertawa bersama-Nya, Anda dapat membicarakan tentang hari Anda kepada-Nya, Anda dapat jujur kepada-Nya, Anda dapat mengungkapkan keinginan hati Anda kepada-Nya. Intinya, Dia ingin mendengar semuanya! Allah sangat menginginkan agar Anda memiliki komunikasi pribadi yang intim dengan-Nya.

"Lihat, Aku berdiri di muka pintu dan mengetok; jikalau ada orang yang mendengar suara-Ku dan membukakan pintu, Aku akan masuk mendapatkannya dan Aku makan bersama-sama dengan dia, dan ia bersama-sama dengan Aku."

### **Wahyu 3:20**

Yesus sedang mengetuk pintu hati kita, menginginkan waktu persekutuan yang berharga pada tingkat pribadi. Hanya dengan membuka pintu agar permintaan lembut Yesus untuk persekutuan adalah awal dari kehidupan doa yang sukses, efektif, dan bermanfaat yang dipenuhi dengan berkat-berkat Allah.

Allah adalah sumber perlindungan sejati dalam hidup, dan Dia ingin menunjukkan

kepada kita kesetiaan dan kasih-Nya - tidak ada tantangan yang terlalu besar bagi-Nya - Dia hanya ingin mendengar dari Anda.

“Percayalah kepada-Nya setiap waktu, hai umat, curahkanlah isi hatimu di hadapan-Nya; Allah ialah tempat perlindungan kita.

Sela.” **Mazmur 62:8**

## “Doa Pribadi”

Berdoa bersama dengan teman, keluarga atau bahkan hanya berdoa sebelum makan adalah cara yang luar biasa untuk berkomunikasi dengan Allah di tempat yang lebih umum. Tetapi selain berpartisipasi dalam doa bersama, Allah ingin kita juga berpartisipasi dalam praktik doa pribadi yang lebih pribadi - hanya antara Anda dan Allah. Yesus mengatakan ini tentang privasi dalam doa-doa kita:

“Tetapi jika engkau berdoa, masuklah ke dalam kamarmu, tutuplah pintu dan berdoalah kepada Bapamu yang ada di tempat tersembunyi. Maka Bapamu yang melihat yang tersembunyi akan membalasnya kepadamu.” **Matius 6:6**

Instruksi Yesus kepada kita untuk berdoa di balik pintu yang tertutup menunjukkan bahwa Allah sangat tertarik dan tertarik secara pribadi dalam hidup kita. Keinginan-Nya adalah untuk meningkatkan hubungan pribadi kita dengan-Nya melalui

komunikasi satu lawan satu. Allah memperhatikan komitmen Anda untuk memiliki persekutuan pribadi dengan-Nya dan berjanji untuk menghargai serta memberkati Anda.

Allah juga ingin agar kita tulus dan terbuka dalam komunikasi kita dengan-Nya, sama seperti komunikasi kita dengan orang yang kita kasihi. Walaupun menghafal doa kata demi kata adalah praktik yang sehat, kenyataannya, Allah menginginkan ekspresi otentik diri kita kepada-Nya daripada hanya serangkaian kata yang telah kita hafal. Yesus mengatakan tentang ketulusan dalam doa-doa kita:

“Lagipula dalam doamu itu janganlah kamu bertele-tele seperti kebiasaan orang yang tidak mengenal Allah. Mereka menyangka bahwa karena banyaknya kata-kata doanya akan dikabulkan. Jadi janganlah kamu seperti mereka, karena Bapamu mengetahui apa yang kamu perlukan, sebelum kamu minta kepada-Nya.” **Matius 6:7-8**

Sementara Allah sudah tahu apa yang kita butuhkan dan inginkan sebelum kita



meminta, Dia tetap ingin kita menyampaikan permintaan itu kepada-Nya dengan tulus dan memiliki ekspektasi bahwa Dia memikirkan yang terbaik untuk kita. Dia berhasrat menjawab setiap doa dengan kasih dan kesetiaan.

Elemen penting lainnya dari doa pribadi adalah ketekunan dan konsistensi. Allah tidak pernah bosan mendengar permintaan kita, bahkan jika itu permintaan yang sama yang telah kita ungkapkan kepada-Nya sebelumnya. Yesus mengatakan tentang ketekunan dalam doa-doa kita:

“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**

Meluangkan waktu setiap hari untuk komunikasi pribadi dengan Allah adalah penting untuk bertumbuh dalam perjalanan kristiani kita. Cobalah untuk memilih suatu waktu setiap hari di mana Anda tidak akan

terganggu, dan jangan khawatir bahwa Allah mengawasi untuk melihat berapa banyak waktu yang Anda berikan kepada-Nya; Dia tidak melakukan hal itu. Dia hanya menginginkan Anda. Privasi, ketulusan, dan ketekunan adalah tiga karakteristik yang sangat penting dari waktu doa pribadi Anda dengan Allah dan akan membantu Anda membangun hubungan yang intim dengan-Nya. Anda akan menikmati waktu yang berharga ini, dan Anda akan mengandalkannya dengan cara yang belum pernah Anda lakukan sebelumnya.

# “Model Allah untuk Doa yang Pribadi yang Efektif”

Doa Bapa Kami adalah salah satu bagian yang paling dikenal dalam Alkitab.

Kebanyakan orang telah menghafal Doa Bapa Kami, atau setidaknya akan mengenalinya sewaktu mendengarnya.

Yesus memerintahkan murid-muridnya:

“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.]” **Matius 6:9-13**

Doa Bapa Kami adalah salah satu doa yang paling banyak dibaca bahkan sampai hari ini. Tetapi ketika Yesus memberikan kata-kata yang berharga ini kepada murid-murid-Nya, niat-Nya lebih dari sekadar memberikan doa yang efektif untuk kita hafal. Dia memberi kita kerangka penting sebagai dasar untuk semua doa kita.

Pikirkan sejenak tentang apa yang cenderung membatasi Anda ketika Anda berdoa, dan, atau hambatan apa yang Anda miliki untuk berdoa. Mungkin Anda memiliki kecenderungan untuk terlalu fokus pada diri sendiri. Mungkin Anda mudah terganggu saat berdoa, atau bahkan cenderung mengantuk. Ini adalah masalah-masalah umum yang kita semua alami dari waktu ke waktu.

Doa Bapa Kami memberikan dasar untuk mengatasi kecenderungan dan hambatan ini ketika dipecah menjadi komponen-komponen yang mengikuti di bagian berikutnya.

# “Enam Kunci Doa yang Sehat dan Seimbang – Bagian Pertama”

1. Ketahui dengan siapa Anda berbicara.  
"Bapa kami yang di surga..."

Ketika Yesus menginstruksikan murid-murid-Nya untuk berbicara kepada Bapa secara langsung, gagasan itu mungkin disambut dengan keraguan. Sepanjang Perjanjian Lama, satu-satunya cara orang biasa dapat mengungkapkan permintaan kepada Allah adalah melalui seorang imam. Syukurlah, Yesus datang untuk mengubah semua itu.

Karena pengorbanan Yesus yang sempurna di kayu salib untuk menutupi dosa kita, orang percaya sekarang memiliki komunikasi langsung dengan Bapa. Itulah sebabnya kita berdoa kepada Bapa Surgawi kita “dalam nama Yesus.” Namun, tidak ada formula yang ditetapkan untuk doa, dan berdoa kepada Yesus

sama bermaknanya dengan berbicara kepada Bapa sendiri. Bagian terpenting untuk diingat bahwa sekarang tidak ada penghalang komunikasi antara Allah dan Anda.

2. Renungkan dan ungkapkan kekaguman dan rasa syukur Anda atas semua yang telah Dia lakukan untuk Anda.

“...dikuduskanlah nama-Mu...”

Dengan meluangkan sebagian dari doa Anda untuk fokus secara khusus pada pujian dan penyembahan, Anda menghilangkan fokus dari diri Anda sendiri. Sementara Allah ingin mendengar kebutuhan dan keinginan kita, Dia juga ingin kita menunjukkan rasa syukur atas semua yang telah Dia lakukan dan menyadari itu bukan "semua tentang kita." Sesungguhnya, ini semuanya adalah tentang Dia. Dia adalah Allah yang berlimpah dan penuh kasih, dan pujian dan hormat adalah hak-Nya. Ketika Anda merenungkan berkat-berkat yang telah Allah berikan kepada Anda dan hak istimewa yang luar biasa untuk berada dalam hubungan dengan-Nya, Anda akan merasa mudah untuk mengungkapkan rasa syukur, pemujaan, dan ucapan syukur

Anda kepada-Nya. Anda juga akan merasa lebih sulit untuk fokus pada diri sendiri.

3. Berdoalah agar tujuan Allah bagi Gereja-Nya dan untuk hidup Anda tercapai dengan penuh. "...datanglah Kerajaan-Mu, jadilah kehendak-Mu di bumi seperti di sorga."

Doa yang antusias dan efektif terjadi ketika kita mengalihkan pikiran kita dari masalah-masalah masa lalu dan beralih ke kemungkinan-kemungkinan luar biasa di masa depan. Terus-menerus memikirkan masa lalu Anda hanya akan membatasi masa depan Anda. Ambillah perspektif Allah, dan jangan biarkan tantangan atau kegagalan sebelumnya menghabiskan pikiran Anda dan membatasi pemikiran Anda. Nyatakan kepada Allah keinginan Anda untuk mencapai potensi penuh Anda di dalam Kristus, dan mintalah Dia untuk membantu Anda memperbesar visi dan impian Anda. Dia ingin agar Anda menyelesaikan tujuan penuh-Nya dalam hidup Anda dan juga Gereja-Nya.

## **“Enam Kunci Doa yang Sehat dan Seimbang – Bagian Kedua”**

4. Nyatakan kebutuhan dan keinginan pribadi Anda kepada Allah, dan mintalah Dia untuk memenuhinya. “Berikanlah kami pada hari ini makanan kami yang secukupnya...”

Kasih Allah untuk Anda sangat dalam, tanpa akhir, dan tanpa syarat, sering dibandingkan dalam Alkitab dengan belas kasih seorang ayah kepada anaknya. Dia ingin mendengar dari anak-Nya (itu Anda); Dia ingin mendengar tentang hidup Anda, kebutuhan dan keinginan Anda, dan Dia ingin Anda datang kepada-Nya untuk kebutuhan itu. Kasih-Nya bagi Anda mendorong-Nya untuk memberkati Anda lebih dari yang dapat Anda harapkan.

5. Mintalah Allah mengampuni Anda dari dosa-dosa Anda, dengan menyadari kebutuhan Anda untuk mengampuni orang



lain yang mungkin telah berbuat salah kepada Anda. “dan ampunilah kami akan kesalahan kami, seperti kami juga mengampuni orang yang bersalah kepada kami”

Meminta Allah untuk mengampuni kita dari dosa-dosa kita dimulai dengan pertama-tama mengakui dosa-dosa itu kepada diri kita sendiri, dan kemudian mengakuinya kepada Allah.

“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**

Anda dapat yakin bahwa Allah telah mengampuni Anda dan membersihkan Anda dari dosa-dosa Anda. Dengan pengampunan itu, ada juga kebebasan dari rasa bersalah, malu dan penghukuman.

Tetapi Allah juga meminta agar kita juga mengampuni orang lain yang mungkin telah berbuat salah kepada kita, sama

seperti Dia telah mengampuni kita. Sama seperti menerima pengampunan dari Allah membawa kita pada kebebasan, demikian juga memberikan pengampunan kepada orang lain - membawa kita pada kebebasan dari kepahitan, dendam dan membiarkan luka masa lalu terus menyakiti kita.

Pengampunan, baik menerima maupun memberikannya, adalah dasar untuk menjalani kehidupan yang bebas di dalam Kristus.

6. Berdoalah memohon tuntunan Allah untuk membantu menghindari pencobaan dan situasi yang mungkin tidak mencerminkan Dia dengan baik. "dan janganlah membawa kami ke dalam pencobaan, tetapi lepaskanlah kami dari pada yang jahat."

Allah telah mengampuni dosa-dosa kita dan menyucikan kita dari segala kejahatan seperti yang dijanjikan dalam 1 Yohanes 1:9, tetapi kita masih akan menghadapi pencobaan, hidup di dunia yang jatuh ini. Bagian Doa Bapa Kami ini menekankan

pentingnya untuk tidak bersandar dan berpuas diri dengan pengampunan yang Allah berikan kepada kita tanpa memperhatikan pentingnya menghindari dosa di masa depan. Walaupun Allah menghapus hukuman rohani dosa dengan mengampuni kita, Dia tidak serta merta menghapus konsekuensi-konsekuensi berbahaya dari dosa. Untuk alasan ini, penting untuk berdoa memohon bantuan Allah untuk menghindari pencobaan.

Setiap hari, mulailah menyediakan waktu Anda kapan saja kepada Allah dengan sukacita kepada-Nya dalam doa. Allah tidak memiliki kuota yang harus Anda penuhi setiap hari. Selain itu, terkadang akan sulit untuk tetap waspada dan menghindari "rasa kantuk." Jangan putus asa; ketahuilah bahwa Anda akan diberkati Allah saat Anda menyerahkan waktu Anda kepada-Nya dalam doa!