

PRAYER 316

Bagaimana Saya Berdoa?

Bagaimana saya berbicara kepada Allah? Berdoa adalah berbicara dengan Allah. Alkitab adalah Allah yang berfirman kepada kita. Pelajari apa yang diajarkan Alkitab tentang doa. *"Pada suatu kali [Yesus] sedang berdoa di salah satu tempat. Ketika Ia berhenti berdoa, berkatalah seorang dari murid-murid-Nya kepada-Nya: 'Tuhan, ajarlah kami berdoa,'"* Lukas 11:1. Berdoalah dengan doa yang sama. Doa yang diajarkan Alkitab mencakup pujian, ucapan syukur, pengakuan dosa, dan permohonan. Pujian meninggikan, menghormati, dan memuliakan Allah, Mazmur 34:1-3. *"Aku hendak memuji Tuhan pada segala waktu,"* Ibrani 13:15. Ucapan syukur dinaikkan atas apa yang telah Ia lakukan. *"Adalah baik untuk menyanyikan syukur kepada Tuhan,"* Mazmur 92:2. Pengakuan dosa dilakukan untuk dosa-dosa kita. *"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. Sampaikan permohonan Anda kepada Allah karena Ia mengundang Anda untuk meminta kepada-Nya *"Nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur,"* Filipi 4:6. Permohonan agar Allah memenuhi kebutuhan rohani dan jasmani Anda terdapat dalam Doa Bapa Kami di Matius 6:9-13. Doa adalah hak istimewa dan kesempatan khusus bagi Anda untuk berbicara dengan Allah yang hidup. *"Mata Tuhan tertuju kepada orang-orang benar, dan telinga-Nya kepada teriaknya mereka minta tolong,"* Mazmur 34:16. *"Hendaklah setiap orang saleh berdoa kepada-Mu,"* Mazmur 32:6.

Di mana saya harus berdoa? Berdoa sebaiknya dilakukan di tempat-tempat dan dalam pertemuan ibadah. Namun, Yesus berkata, *"Allah itu Roh dan barangsiaapa menyembah Dia, harus menyembah-Nya dalam roh dan kebenaran,"* Yohanes 4:24. Doa yang efektif tidak bergantung pada lokasi Anda berada. Yesus berkata, *"Dan apabila kamu berdoa, janganlah berdoa seperti orang munafik. Mereka suka mengucapkan doanya dengan berdiri dalam rumah-rumah ibadat dan pada tikungan-tikungan jalan raya, supaya mereka dilihat orang. Aku berkata kepadamu: Sesungguhnya mereka sudah mendapat upahnya. 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 6:5-6. Doa yang efektif tidak bergantung pada di mana Anda berdoa, tetapi pada kondisi hati Anda. Berdoalah di muka umum. Berdoalah juga secara pribadi.

Apakah saya harus berdoa sambil berlutut? Yesus, Paulus, dan Daniel melakukannya demikian, Lukas 22:41, Kisah Para Rasul 20:36, dan Daniel 6:10. Berdoalah sambil berlutut. Namun, ada juga orang-orang dalam Alkitab yang berdoa sambil berdiri, menengadah ke langit, mengulurkan atau mengangkat tangan, sujud hingga menyentuh tanah, dan menghadap ke dinding. Posisi tubuh hanya bermakna dalam doa jikalau mencerminkan kondisi hati Anda.

Bagaimana seharusnya saya berdoa? *Bagaimana* berdoa itu sama pentingnya, bahkan lebih penting, daripada *isi* doa itu sendiri. Doa menurut Alkitab adalah curahan hati yang terbuka dan jujur kepada Allah. Tidak ada kombinasi kata, frasa, atau kalimat khusus yang diucapkan dalam doa yang dapat memaksa Allah untuk memberikan apa yang Anda minta kepada-Nya. Petunjuk dan contoh dalam Alkitab mencakup berdoa:

- Dengan hati yang bersyukur, 1 Tesalonika 5:18.
- Dengan ketulusan, bukan sekadar hafalan, Yesaya 29:13.
- Tanpa pengulangan yang tidak bermakna, Matius 6:7.
- Secara terbuka, langsung, dan jujur, Yesaya 37:14-17.
- Dengan ketekunan dan kesungguhan, Kolose 4:2, Lukas 11:5-10, 18:1-8.
- Terus-menerus, tanpa henti, 1 Tesalonika 5:17.
- Dengan pengumpulan yang sungguh-sungguh, Roma 15:30.
- Dalam kesatuan dengan Orang Percaya lainnya, Matius 18:19-20, 1 Timotius 2:8.
- Dengan iman yang teguh, Yakobus 1:6-7, Ibrani 11:6.
- Sesuai dengan kehendak Allah, Yohanes 15:7, 1 Yohanes 5:14-15.
- Dalam nama Yesus, sesuai dengan kehendak-Nya sebagai duta-Nya, Yohanes 14:13, 15:16.

Apa yang harus saya doakan? Dalam Doa Bapa Kami, Yesus mengajarkan para murid-Nya untuk berdoa bagi kebutuhan jasmani dan rohani mereka sehari-hari. Dalam doa-Nya di Yohanes 17, Yesus berdoa bagi diri-Nya sendiri, para murid-Nya, dan bagi dunia. Yesus berjanji bahwa doa yang setia, yang sesuai dengan kehendak-Nya, yang dipanjatkan kepada Bapa, dalam nama-Nya, akan dijawab, Yohanes 15:7, 16, 16:23, 1 Yohanes 5:14-15. Petunjuk dan contoh lain dalam Alkitab tentang apa yang harus Anda doakan meliputi:

Hikmat, Yakobus 1:5, 2 Tawarikh 1:7-12.

Kemajuan rohani, Kolose 1:9-12.

Orang-orang yang memperlakukan Anda dengan buruk, Lukas 6:28.

Kesembuhan, yang mungkin terjadi, Yakobus 5:14-15, tetapi tidak untuk semua orang, 2 Korintus 12:7-9.

Satu sama lain, Efesus 6:18, Yakobus 5:16.

Pemerintah, 1 Timotius 2:1-2.

Apa yang Anda makan, Matius 6:11, Markus 6:41, 8:6-7.

Orang-orang yang membutuhkan Kristus, Roma 10:1.

Para pekerja yang memberitakan Injil, Matius 9:37-38.

Pintu-pintu yang terbuka bagi Injil, Kolose 4:3-4.

Allah mendengar dan menjawab doa-doa Anda. Penuhilah syarat-syarat doa yang ditetapkan Allah, maka Ia akan menjawab Anda. Jawaban Allah bisa berupa *ya*, *ya yang tertunda*, atau *tidak*. Ia juga dapat memberi Anda lebih dari yang Anda minta atau pikirkan, Efesus 3:20. Allah bisa menjawab dengan *ya* yang tertunda untuk mempersiapkan Anda atau orang lain untuk menghadapi jawaban-Nya. Atau, jawaban-Nya juga bisa pasti *tidak*. Berdoalah dengan iman kepada-Nya dan percayalah sepenuhnya pada jawaban-Nya.

Motif Anda berdoa itu penting. *"Atau kamu berdoa juga, tetapi kamu tidak menerima apa-apa, karena kamu salah berdoa, sebab yang kamu minta itu hendak kamu habiskan untuk memuaskan hawa nafsumu,"* Yakobus 4:3.

Suami, perlakukan istrimu dengan baik. Alkitab mengajarkan bahwa seorang suami harus mengasihi istrinya sebagaimana Kristus mengasihi gereja, menghargainya, memahaminya, dan menghormatinya sebagai sesama ahli waris dari anugerah kehidupan, *"supaya doamu jangan terhalang,"* 1 Petrus 3:7.

Ampuni orang lain. Sikap tidak mau mengampuni akan menghalangi doa Anda. Pengampunan Anda terhadap orang lain menunjukkan pengampunan yang Anda harapkan dari Allah, Markus 11:25, Matius 5:23-24, 6:12-15. Jadilah orang benar.

Jagalah kesucian secara rohani di hadapan Allah, maka doa-doa Anda akan membuahkan banyak hal. *"doa orang jujur dikenan-Nya,"* Amsal 15:8. Namun, jika seseorang berpaling dari hukum-Nya, *"doanya adalah kekejian,"* Amsal 28:9. Allah melindungi, mempersiapkan, dan menyempurnakan Anda. Penolakan dan penundaan bisa terjadi demi kebaikan Anda.

Allah melindungi Anda ketika Anda tidak menyadari bahwa apa yang Anda minta dapat menyakiti Anda. Allah mengenal Anda lebih baik daripada Anda mengenal diri sendiri. Terkadang, Allah berkata tidak karena Ia mengetahui masa depan Anda dan tahu apa yang terbaik bagi Anda. Terkadang penundaan terjadi untuk memberi Anda waktu mempersiapkan diri menghadapi jawabannya. Terkadang penolakan dan penundaan dari Allah terjadi untuk memperkuat iman Anda. Terimalah jawaban Allah dengan iman dan ucapan syukur. Allah tahu apa yang Ia lakukan. Bicaralah kepada Allah. Ia mendengarkan. Berdoalah!

"Mengucap syukurlah dalam segala hal, sebab itulah yang dikehendaki Allah di dalam Kristus Yesus bagi kamu." 1 Tesalonika 5:18