

Buku ini diberikan kepada

Dari

John Ortberg memiliki suara yang unik: gabungan dari pendeta, narator, penulis yang banyak membaca, dan penyebar kearifan praktis. Buku ini menambahkan suara baru, pengakuan apa adanya dari sesama peziarah yang berbicara dari kelemahan dan kepedihan tentang pelajaran-pelajaran paling sulit—dan paling penting—dari semuanya.

PHILIP YANCEY

Penulis *Where the Light Fell*

John Ortberg adalah salah satu narator terbaik yang saya kenal. Bagaimana dia bisa begitu? Dia hidup dalam cara yang layak diceritakan. Buku ini akan membawa Anda pada perjalanan *roller-coaster* dari titik terendah ke titik tertinggi. Di suatu titik di sepanjang jalan, buku ini akan membebaskan Anda!

MARK BATTERSON

Penulis buku terlaris New York Times *The Circle Maker*
dan pendeta utama National Community Church

Anda suka Dua Belas Langkah? Anda akan menyukai buku ini! Belum familiar dengan Dua Belas Langkah? Anda akan menyukai buku ini! Terlahir dari rasa kepedihan Ortberg sendiri, buku ini adalah panduan yang menginspirasi, memberi semangat, dan ampuh untuk penyembuhan dan harapan!

ADAM HAMILTON

Pendeta senior *Church of the Resurrection*
dan penulis *Wrestling with Doubt, Finding Faith*

Kita semua mengalami luka hati dan kehancuran dalam hidup kita. Jika kita menyangkal ini, kita membohongi diri sendiri atau mengalami kematian otak. Apakah kepedihan itu membawa kita lebih dekat kepada Allah atau lebih jauh dari-Nya? Bagi kebanyakan orang Kristen, tidak ada satu jawaban tunggal untuk pertanyaan itu saat kita mengalami pasang surut dalam hubungan kita dengan-Nya. Memang, kita semua bergumul dengan berbagai kebiasaan buruk (sebutan bagus untuk adiksi), yang kita gunakan untuk mengalihkan perhatian kita dari problem-problem kita. John Ortberg, salah satu orang paling berwawasan yang saya kenal, tidak hanya menyadari hal ini, tetapi juga telah berpikir panjang dan

keras tentang bagaimana kita dapat menjauh dari praktik-praktik yang merugikan dalam menenangkan diri ke dalam hadirat Allah. Kita semua membutuhkan buku ini. Terima kasih, John, karena telah membimbing kita menuju pemahaman yang lebih jujur tentang diri kita sendiri dan hubungan yang lebih dalam dengan Allah.

TREMPER LONGMAN III, PhD

Sarjana terkemuka dan profesor emeritus studi Alkitab di Westmont College

Buku karya John Ortberg ini menyediakan suatu peta jalan menuju cara hidup yang akan menuntun pada peningkatan diri yang bermakna bagi siapa pun yang cukup beruntung untuk membacanya. Meskipun mungkin kita tidak menganggap diri kita mengalami adiksi, kita semua bersalah karena memiliki kemelekatan pada berbagai hal dan ide yang menghalangi kita untuk menjadi diri kita yang terbaik. Batas antara kemelekatan dan adiksi sangatlah tipis, dan John membantu kita untuk menarik garis pembatasnya Buku ini akan membantu Anda membuat inventaris diri dan memahami, mungkin untuk pertama kalinya, siapa diri Anda sebenarnya. Saya mendapati buku ini sangat menantang tetapi mencerahkan. Hanya dengan memperoleh pemahaman tentang diri kita yang sebenarnya, kita dapat memulai perjalanan peningkatan diri atau “pemulihan” menjadi pribadi yang Allah rancang ketika menciptakan kita. Terima kasih, John, karena telah menyediakan peta jalan yang luar biasa dan melakukannya dalam cara yang ringan namun menyentuh hati. Saya berharap untuk kembali membaca buku ini berulang kali.

RON JOHNSON

Pimpinan eksekutif di Apple, Target, JCPenney, dan Enjoy Technology

Kita hidup dalam suatu budaya yang memberi tahu kita bahwa jika kita berbuat lebih banyak dan berusaha lebih keras, kita dapat menolong diri sendiri untuk keluar dari segala hal dan menuju apa pun. Kebanyakan orang merasa letih atau mandek. John Ortberg memberikan materi pembelajaran yang tepat waktu dan sangat dibutuhkan untuk memberi kita langkah-langkah yang kita perlukan untuk menemukan jalan ke depan. Dengan menggabungkan wawasan Alkitab yang kaya dengan kerangka Dua Belas Langkah AA, pembaca akan

menemukan beberapa taktik praktis yang membumi untuk menemukan kebebasan, bukan berdasarkan aktualisasi diri tetapi pada kesadaran Yesus bahwa Anda dapat menjalani kehidupan terkoneksi yang penuh sukacita yang untuk itu Anda diciptakan.

MARGARET FEINBERG

Penulis *More Power to You*

Dalam *Steps*, John menghadirkan kerentanan, wawasan, dan humor yang mendalam dalam mengungkap kearifan Dua Belas Langkah yang sangat praktis. Bagi kita semua yang menjadi anggota Persekutuan Tangan Lumpuh Layu, ini adalah panggilan dan jalan menuju perjalanan yang lebih dalam dan lebih penuh sukacita bersama Allah dan orang-orang yang kita kasihi.

JONATHAN T. M. RECKFORD

CEO *Habitat for Humanity International*

Dengan kedalaman psikologis dan teologis serta sedikit humor klasik Ortberg, *Steps* mengungkap harta karun wawasan tentang jalur pertumbuhan rohani alkitabiah yang seharusnya dipelajari oleh setiap pengikut Yesus (dan setiap orang yang ingin menjadi diri mereka yang terbaik), semata-mata karena Anda akan benar-benar menjadi lebih seperti Yesus. Secara pribadi, saya telah menjalankan langkah-langkah tersebut selama dua dekade terakhir setelah menyadari bahwa saya memiliki adiksi—terhadap diri sendiri, kehendak saya, cara-cara yang saya lakukan—dan menjalankan langkah-langkah tersebut mendatangkan kebebasan, kedamaian, dan sukacita yang telah saya baca dan ajarkan sebagai seorang pendeta, tetapi tidak pernah benar-benar saya alami. Ortberg membuat langkah-langkah itu mudah dipahami, menghadirkan sudut-sudut pandang dan wawasan baru beserta latihan-latihan praktis yang akan menjadikan ini sebagai buku klasik untuk pertumbuhan rohani. Lakukanlah itu—Anda akan senang telah melakukannya!

JOHN BURKE

Penulis buku terlaris versi New York Times *Imagine Heaven* dan *Soul Revolution*

Eksplorasi John Ortberg yang brilian, jujur, dan tajam tentang Dua Belas Langkah mungkin persis seperti yang kita, umat Kristen, butuhkan untuk menyegarkan iman kita. Jelas bahwa gereja sedang berada di titik balik. Buku ini mengarahkan kita ke arah yang penuh harapan.

CAREY NIEUWHOF

Penulis buku terlaris *At Your Best*, podcaster,
dan pendiri *The Art of Leadership Academy*

Secara naluriah, banyak dari kita yang menghabiskan hari-hari kita dengan berpikir mendalam tentang transformasi spiritual itu tahu bahwa ada dinamika spiritual yang kuat dalam Dua Belas Langkah dan telah lama menantikan-nantikan sebuah buku yang akan menjadikan ini jelas dan dapat diakses. Akhirnya, buku itu hadir di sini, dan saya sangat bersyukur! Karya John ini mengundang dan menantang, sangat jujur dan penuh harapan tanpa henti, tampak sederhana namun tepat untuk situasi manusia yang rumit. Membacanya membuat saya merasa lebih berpengharapan tentang kemungkinan transformasi nyata daripada yang pernah saya rasakan dalam waktu yang lama!

RUTH HALEY BARTON

Pendiri *Transforming Center*
dan penulis *Sacred Rhythms: Arranging Our Lives for Spiritual Transformation*

Kita yang berada dalam komunitas iman dapat belajar banyak dari orang-orang di Alcoholics Anonymous. Penerimaan mereka terhadap kehancuran sebagai jalan menuju kedamaian dan pemberdayaan, terutama dalam konteks tragedi, sangat mirip dengan paradoks spiritualitas yang kuat yang selalu menjadi tujuan perjalanan iman kita. Dalam *Steps*, John Ortberg dengan indah menjabarkan suatu jalan di hadapan kita, mencontohkan pelajaran-pelajaran ini dengan berani dengan membagikan kerentanannya sendiri di sepanjang jalan itu.

JOSEPH LEE, MD

Begitu tulus, begitu dalam, begitu benar—mungkin *Steps* merupakan hadiah terbesar John Ortberg bagi orang-orang yang hancur yang menyadari bahwa hanya Tuhan yang dapat memperbaiki kehidupan yang hancur.

GARY HAMEL

Profesor tamu di London Business School

Saya bersyukur atas pelayanan John di ECO—denominasi yang saya pimpin—dan atas kebersamaan kita selama beberapa tahun terakhir ini. Saya percaya kebijaksanaan dan bimbingan yang ditawarkan *Steps* dapat mengubah hidup Anda.

REV. DR. DANA ALLIN

Pimpinan Sinode ECO: A Covenant Order of Evangelical Presbyterians
(Ordo Perjanjian Presbiterian Injili)



STEPS

Langkah-Langkah

Panduan untuk mengubah kehidupan Anda
ketika tekad saja tidak cukup

JOHN ORTBERG

LIGHT
PUBLISHING
Menerangi dan Memberkati



Untuk Nancy. Dahsyat!

Dan untuk Fellowship of the Withered Hand.

DAFTAR ISI

Kata Pengantar — xv

Pendahuluan — 1

LANGKAH

1

MASALAH: SAYA TIDAK BISA

- 1A Bergabung dengan Persekutuan Tangan Lumpuh Layu — 15
- 1B Meminta Momen Kejelasan — 24
- 1C Merayakan Kekurangmampuan Pribadi — 35

LANGKAH

2

SOLUSI: DIA BISA

- 2A Melihat Melampaui Diri — 47
- 2B Melatih Iman yang “Cukup Baik” — 57
- 2C Menempuh Perjalanan Terpanjang — 66

LANGKAH

3

KEPUTUSAN: SEPERTINYA SAYA AKAN BERSERAH

- 3A Kerelaan — 79
- 3B Latihan Ketenangan — 90
- 3C Menyerahkan. Mengambil Kembali. Mengulanginya. — 103

LANGKAH

4

PEMERIKSAAN: PENCATATAN YANG BERANI

- 4A Pahami Mengapa Kita Perlu Membersihkan Rumah — 115
- 4B Periksa Sakit Hati Anda — 126
- 4C Periksa Ketakutan Anda — 132

LANGKAH

5

PENGAKUAN: MEMASUKI TERANG

- 5A Bersedia “Mengungkapkan Diri Sepenuhnya” — 145
- 5B Pelajari Apa yang Harus Dicari dari Sahabat yang Terbuka Sepenuhnya — 155
- 5C Berusaha Bertanggung Jawab — 165

LANGKAH
6

PERSIAPAN: SIAP SEPENUHNYA

- 6A Dari “Hampir Siap” Menjadi “Siap Sepenuhnya” — 177
- 6B Tambahkan Satu Kebiasaan yang Membangun — 186
- 6C Terima Identitas Anda sebagai yang Terkasih — 195

LANGKAH
7

PERMOHONAN: PERMINTAAN YANG RENDAH HATI

- 7A Menjadi Kumbang — 207
- 7B OWN, Jangan Memberi Kuasa — 214
- 7C Buang Batunya — 223

LANGKAH
8

KERUSAKAN: SEBUTKAN ORANG-ORANG YANG TELAH KITA SAKITI

- 8A Membuat Daftar — 233
- 8B Bersedia Memperbaiki Kesalahan — 242
- 8C Praktik Pengampunan — 253

LANGKAH
9

PERBAIKAN: MEMPERBAIKI KESALAHAN

- 9A Memahami Perbaikan — 265
- 9B Belajar Cara “Langsung” — 274
- 9C Belajar Merendahkan Diri yang Sehat — 283

LANGKAH
10

REPETISI: PENCATATAN KONTINU

- 10 Hidup Hari Demi Hari — 293

LANGKAH
11

KONEKSI: HIDUP BERSAMA TUHAN

- 11A Meningkatkan Kontak Sadar Anda dengan Allah — 307
- 11B Doa dan Meditasi — 316
- 11C Melakukan Hal Benar Berikutnya — 327

LANGKAH
12

PANGGILAN: MEMBANTU SESAMA

- 12A Memberi untuk Mempertahankan — 339
- 12B Teruslah Datang Kembali — 349
- 12C Menjaga Harapan — 357

Epilog Langkah Ketigabelas — 362

Ucapan Terima Kasih — 365

Glosarium — 367

Catatan Kaki — 368



KATA PENGANTAR

Tarik napas dalam-dalam ...

Anda berdiri di ambang pintu.

Di hadapan Anda ada salah satu buku terbaik yang *pernah* saya baca. Buku yang sarat akan jenis hikmat yang tidak dapat dipelajari dengan duduk mengikuti mata kuliah di sebuah universitas atau mendengarkan khotbah yang cemerlang atau, dalam hal ini, dengan membaca buku. Itu jenis yang hanya datang melewati pengalaman menyakitkan.

Mereka mengatakan beberapa hal tidak pernah bisa kita atasi; kita bisa *melewatinya*.

John telah melalui banyak hal, dan dia berhasil melewatinya, dengan kadar yang lebih besar dalam kasih karunia, kerendahan hati, hikmat, dan ketenangan daripada yang mungkin dapat Anda bayangkan. Sangatlah tepat bahwa John mengutip penyair Yunani Aeschylus: “Kepedihan yang tak bisa lupa jatuh setetes demi setetes ke dalam hati sampai, berlawanan dengan keinginan kita, datanglah hikmat kepada kita melalui kasih karunia Allah yang luar biasa.”

Hikmat *telah* datang kepada John, dan sekarang disajikannya dengan murah hati kepada *kita*.

Jadi, luangkan waktu Anda dengan buku ini. Biarkan jiwa Anda mencernanya, yang mungkin memerlukan waktu cukup lama. Anda dapat “membaca” buku ini dalam beberapa jam; saya juga melakukannya. Namun, pada sekitar bab 3, saya menyadari bahwa saya harus kembali dan membaca buku ini lagi, perlahan-lahan, dengan beberapa teman dekat. Terlalu banyak manfaat yang harus diserap hanya dengan pikiran Anda. Atau oleh *diri Anda sendiri*. Selain itu, tampaknya sangat tepat jika buku tentang spiritualitas Kristen di balik Alcoholics

Anonymous harus dibaca dalam komunitas. Seperti yang ditulis John, “Kita biasanya berdosa sendirian, tetapi kita sembuh bersama.” Atau seperti yang mereka katakan dalam komunitas pemulihan, “*Saya mabuk; kita tetap sadar.*”

Namun, izinkan saya mengikuti petunjuk John (mengikuti petunjuk AA) dan langsung ke intinya: Buku ini tidak akan “memperbaiki” Anda. Buku ini tidak menawarkan suatu formula perubahan yang cepat dan mudah, akronim yang cerdas untuk melewati rintangan spiritual, atau janji palsu tentang swadaya kuasai-terapi.

Sedikit sekali penulis—di luar dan, tragisnya, di dalam gereja—yang jujur; sedikit sekali yang mengatakan kebenaran kepada Anda. John mengatakan dengan jujur: “Spiritualitas bukanlah keterampilan yang harus dikuasai, tetapi kehidupan yang harus dijalani.”

Kita tidak pernah sampai; kita tidak pernah ‘beres.’ Kita bisa “sembuh,” tetapi kesehatan adalah fungsi dari sistem kekebalan tubuh, dan kita selalu rentan, selalu bergantung, selalu hanya berjarak satu partikel mikroskopis dari bencana.

Tidak, buku ini tidak akan menawarkan janji palsu atau solusi-solusi mudah.

Buku ini akan menawarkan sesuatu yang jauh lebih baik—harapan. Harapan bahwa ada program, jalan, yang oleh para pengikut Yesus yang mula-mula disebut sebagai Jalan. Dan jika Anda mengikutinya, itu akan menuntun Anda menuju kehidupan.

Seperti kata pepatah AA, “Teruslah kembali. Itu efektif—jika Anda mengusahakannya.”

Tetapi itu bukan hal yang kecil.

Jadi, bacalah buku ini, perlahan-lahan. Bacalah bersama orang lain. Bacalah untuk tetap berpikiran jernih. Bacalah untuk bisa berpikir jernih. Bacalah untuk menjadi bijak. Bacalah untuk menanggung beratnya beban kepedihan Anda. Bacalah untuk terus maju saat harapan menjadi cahaya redup di cakrawala. Bacalah karena spiritualitas dalam Jalan Yesus bukanlah suatu perbaikan; itu adalah “hidup yang harus dijalani.”

John Mark Comer

Pendiri *Practicing the Way* dan
penulis *The Ruthless Elimination of Hurry*



PENDAHULUAN

Saya tidak bisa memperbaiki keluarga saya.

Saya tidak bisa mempertahankan pekerjaan saya.

Saya tidak bisa menyelamatkan reputasi saya.

Saya tidak bisa melindungi orang-orang yang saya cintai.

Saya tidak tahan dengan penderitaan ini.

Saya tidak bisa berhenti minum. Tidak bisa berhenti makan berlebihan, menonton berlebihan, boros berlebihan, dan bekerja berlebihan. Tidak bisa berhenti menonton film porno.

Saya tidak bisa menemukan pasangan. Tidak bisa mempertahankan pernikahan. Tidak bisa memaafkan mantan saya. Tidak bisa bersahabat, mengendalikan emosi, menabung, bersyukur.

Saya tidak bisa membuat kulit/gigi/rambut/paha saya terlihat bagus. Saya tidak bisa puas.

Tidak bisa menyembuhkan kanker saya dengan berpikir positif.

Tidak bisa menyenangkan orangtua saya.

Tidak bisa punya anak.

Tidak bisa membuat anak-anak pergi.

Tidak bisa membuat anak saya pulang ke rumah.

Tidak bisa terbuka. Tidak bisa berhenti bicara.

Tidak bisa tidur. Tidak bisa berhenti khawatir.

Tidak bisa berhenti membandingkan. Tidak bisa merasakan sukacita.

Tidak bisa melihat otot perut saya. Tidak bisa merasa cukup dengan jumlah
👍, ❤️, 🙏.

Saya tidak bisa mengerti apa yang saya lakukan, karena saya ingin sekali berbuat baik tetapi tidak bisa melakukannya. Karena saya tidak melakukan kebaikan yang ingin saya lakukan, tetapi sebaliknya saya justru melakukan kejahatan yang tidak ingin saya lakukan.

Saya tidak tahan dikritik. Tidak bisa berhenti mengkritik. Tidak bisa percaya. Tidak bisa pergi begitu saja. Tidak bisa meyakinkan diri untuk ingin hidup. Tidak bisa memperbaiki dunia. Tidak bisa memperbaiki diri sendiri.

Saya tidak bisa mengendalikan situasi.

MASALAH: SAYA TIDAK BISA ...

Di sekolah pascasarjana, meskipun saya belajar untuk menjadi psikolog klinis, saya mulai bekerja di gereja Baptis. Saat itu saya mendapati bahwa saya senang berkhotbah ... sampai suatu akhir pekan ketika khotbah tidak berjalan dengan baik dan saya mulai merasa cemas dan pusing, dan hal berikutnya yang saya tahu, saya terkapar di lantai mimbar, menatap wajah-wajah jemaat yang khawatir. Saya pingsan di tengah khotbah saya sendiri. Yang memperburuk keadaan adalah ini bukan gereja aliran Pantekosta di mana Anda mendapatkan pujian untuk hal-hal semacam itu. Mereka orang-orang aliran gereja Baptis, dan mereka mengharapkan para pendeta untuk tetap berdiri tegak.

Saya sedang dalam masa ujian akhir, akan segera menikah, dan bersiap untuk melakukan perjalanan ke luar negeri selama setahun. Saya pikir mungkin ini hanya kejadian satu kali akibat semua stres dalam kehidupan saya. Saya pergi mencari bantuan dari dekan program saya, Arch Hart, seorang psikolog yang menulis buku tentang manajemen stres.

Tetapi setahun kemudian, saat berikutnya saya bangun untuk berkhotbah, saya pingsan lagi. Saya juga pingsan untuk ketiga kalinya dalam suatu perbin-cangan pribadi yang menegangkan.

Saya menemui Arch lagi. “Ini tidak baik,” kata saya. “Saya tidak bisa berkhotbah jika saya sering pingsan. Itu membuat orang-orang was was. Semakin saya takut pingsan, semakin buruk khotbah saya, dan semakin buruk khotbah saya,

saya semakin takut. Tolong beri saya lebih banyak latihan untuk mengurangi stres. Saya ingin jaminan bahwa ini tidak akan terjadi lagi. Saya akan berusaha lebih keras untuk tidak pingsan.”

“Itu bukan rencana baik,” katanya. Ternyata jika Anda memiliki masalah pingsan, berusaha sangat keras untuk tidak pingsan justru memperbesar kemungkinan Anda untuk pingsan.

Ia melanjutkan. “Saya ada ide. Lain kali Anda berkhotbah, letakkan saja kursi di mimbar. Lalu, saat Anda hampir pingsan, duduk saja. Jauh lebih sulit untuk pingsan saat Anda duduk. Selain itu, Anda tidak perlu jatuh terlalu jauh.”

“Tapi itu akan memalukan,” sahut saya. “Orang-orang terus mengatakan agar saya percaya kepada Tuhan, untuk lebih beriman. Ini akan menjadi pengingat publik tentang kelemahan saya.”

“Ya.”

Jadi, pada hari-hari awal saya berkhotbah, saya berkhotbah sambil berdiri di samping kursi kosong. Dan saat keadaan tidak berjalan dengan baik, saya akan duduk.

Empat puluh tahun kemudian, sekarang saya bertanya-tanya mungkinkah pingsan saya itu merupakan undangan ilahi untuk menyadari bahwa berkhotbah, seperti kehidupan, bukanlah sesuatu yang dapat dikuasai. Itu hanyalah awal dari perjuangan untuk menolak mengakui kelemahan saya, yang berlanjut hingga hari ini. Pekerjaan gereja terakhir saya beberapa dekade kemudian berakhir dalam pengalaman yang jauh lebih kelam dalam kelemahan, kekalahan, dan penghinaan daripada pengalaman pertama itu. Dan tidak ada kursi yang cukup besar untuk menopang saya saat itu.

Kemampuan manusia adalah karunia yang luar biasa. Kita bukanlah korban pasif dalam kehidupan. Kita dipanggil untuk memiliki keberanian dan inisiatif. Namun ...

Saya telah mengalami ketidakberdayaan dalam bidang-bidang kehidupan yang paling penting bagi saya. Saya telah mengalami kegagalan yang sangat menyakitkan sebagai orangtua. Saya telah mengalami kegagalan yang sangat menyakitkan dalam panggilan saya sebagai gembala sidang. Hal ini telah meninggalkan kehancuran di sekitar saya dan di dalam diri saya yang tidak dapat saya selesaikan dan tidak dapat saya perbaiki.

Iniilah realitas saya. Dalam hidup saya harus ada kelemahan yang menghancurkan dan menyakitkan, jika itu bisa disebut suatu kehidupan.

Paradoksnya, perjalanan spiritual sejati bergantung pada pengakuan tulus dan putus asa kita bahwa kita tidak memegang kendali. Sehingga Allah akan mengirimi kita orang-orang, tempat-tempat, atau hal-hal yang tidak dapat kita kendalikan. Berikut ini adalah tiga hal yang dapat Anda pertimbangkan sejenak: kelahiran, kematian, dan segala sesuatu di antaranya.

Putri kami Laura pertama kali memberi tahu saya tentang kehamilannya dalam suatu perjalanan ke Wyoming dengan meletakkan sepasang sepatu bot koboi bayi yang mengejutkan di dalam sebuah kotak yang saya kira akan berisi kue. Bayi yang belum lahir itu kami beri nama panggilan dan impian-impian kami.

Dan kemudian suatu hari dia menelepon untuk memberi tahu kami bahwa sang bayi kecil itu tidak berhasil dipertahankan.

Dan kemudian itu terjadi lagi dengan bayi kecil berikutnya.

Dan kemudian yang ketiga juga.

Dan pada bayi keempat, tidak ada lagi nama panggilan atau impian. Kali ini kehamilan itu bertahan, tetapi disertai dengan mual yang hebat setiap hari, dan yang lebih buruk: tingkat kecemasan klinis yang tidak kunjung hilang. Ada banyak hari saya akan duduk bersamanya, mencoba meredakan kecemasannya sejenak dengan apa yang saya pelajari di sekolah pascasarjana. Itu seperti mengatakan pada air pasang agar surut kembali. Wajahnya yang pucat dan tegang serta alisnya berkerut, mimpi buruknya tentang melahirkan bayi yang lahir mati, perjuangannya melawan muntah-muntah, serangan panik, dan keputusan tampak lebih menyakitkan daripada keguguran. Bayi itu selamat dalam persalinan yang bahkan lebih buruk daripada kehamilannya. Sekarang sang bayi dan Laura baik-baik saja. Mereka menjadi dorongan harian untuk bersyukur. Mereka juga menjadi pengingat harian bahwa saya tidak dapat mengendalikan apa yang paling berharga bagi saya.

Pada saat yang sama ketika Laura hamil, ayah saya didiagnosis menderita kavernoma—pertumbuhan seperti tumor yang letaknya sangat membahayakan di batang otaknya sehingga itu bahkan tidak dapat dibiopsi.

Ayah saya selalu menyukai atletik. Ia menaruh raket tenis di ranjang bayi saya untuk memberi tahu saya apa yang akan saya dapati nanti. Namun, kini tubuhnya mulai mengkhianatnya. Ucapannya menjadi kacau tak jelas. Satu sisi wajahnya tak bisa digerakkan. Ia membutuhkan tongkat.

Ayah memiliki impian seumur hidup untuk pergi ke Galápagos, jadi November itu saya mengajaknya ke sana. Kami melihat kawanan burung boobi berkaki biru dan penguin khatulistiwa serta kapal-kapal militer pengebom jenis fregat penyelam, dan yang sangat menyenangkan baginya, pada hari terakhir kami secara pribadi berkesempatan untuk melihat dua puluh kura-kura raksasa di kolam yang seperti di Jurassic Park. Itulah bulan terakhir ayah saya dapat melakukan perjalanan seperti itu.

Menyaksikan ayah saya yang tersiksa dan perlahan-lahan merayap dari perahu menuruni tangga ke perahu karet Zodiacs yang digunakan untuk berkeliling pulau itu sungguh menyakitkan. Pada malam hari, saat kami duduk mengelilingi meja makan bersama para penumpang lain, biasanya mereka tidak bisa mengerti apa yang ayah saya coba katakan. Makanan akan menetes-netes dari sisi mulutnya yang lumpuh. Namun, ia tidak peduli. Ia menyukainya.

Saya menyaksikan bagaimana kekuatan yang mulai dimiliki cucu saya, satu per satu itu hilang dari ayah saya, fakta kontras itu memusingkan. Kemampuannya untuk berjalan. Bicaranya, yang dilakukan dengan susah payah. Ia harus menggunakan selang makanan, kemudian kateter, dan akhirnya popok, diikuti oleh luka baring dan peradangan pada kulit akibat infeksi, dan akhirnya ia bahkan tidak bisa duduk. Kita dilahirkan tanpa daya, dan kita mati tanpa daya.

Ketika kami berada di atas kapal di Galápagos dan saya malu dengan momen-momen kikuk ayah saya, sejumlah penumpang berkata kepada saya, “Ayahmu adalah inspirasi bagi saya. Keberaniannya itu sulit dipercaya. Saya harap saya bisa seperti itu.” Suatu hari menjelang akhir hidupnya, ia memberikan hadiah kepada dua orang yang berbeda yang, karena kondisinya, memiliki dampak mendalam pada mereka. “Bahkan ketika aku sekarat, aku masih bisa berkembang,” katanya kepada saya. Namun, ia tetap meninggal.

SOLUSINYA: DIA BISA ...

Allah dapat menciptakan dunia. Membuat matahari terbit. Menjawab doa. Memindahkan gunung-gunung.

Dia dapat memberi hikmat. Menawarkan harapan. Memulihkan kewarasan moral.

Dia dapat membimbing orang yang bingung. Menghibur yang kesepian. Membebaskan yang tertindas. Merengkuh yang terstigma. Menumbangkan penguasa. Berbahagialah orang-orang yang rendah hati.

Membelah lautan. Menenangkan badai. Menciptakan kumbang.

Membawa keadilan. Mengampuni yang bersalah. Menebus masa lalu. Menjamin masa depan.

Menciptakan kehidupan. Memberi napas. Memberi makan burung pipit. Mendandani bunga lili. Mengetahui semuanya. Maha hadir. Mengasihi semua orang. Memberi pengetahuan tentang kehendak-Nya dan kekuatan untuk melaksanakannya.

Dia bisa *memegang kendali*.

Dari pernyataan ini, tidak satu pun yang merupakan janji-janji buaian manis bahwa kita dapat memiliki keadaan-keadaan yang kita inginkan jika kita cukup percaya. Itu adalah Realitas 101: Ada Allah. Itu bukan saya.

Ini bukan buku tentang bagaimana Anda dapat mengatasi masalah-masalah Anda. Ini adalah buku tentang cara hidup untuk diikuti ketika Anda tidak bisa.

Kate Bowler adalah seorang istri dan ibu muda, sekaligus sarjana dan penulis brilian yang didiagnosis menderita kanker usus besar stadium 4, dan tetap bertahan hidup selama enam bulan melalui imunoterapi. Ia menulis tentang bagaimana ia berjuang untuk mengendalikan diri sejak kecil dan tidak tahu bagaimana cara menghentikannya:

Kendali adalah obat bius, dan kita semua kecanduan Semasa kecil saya, ayah saya suka membacakan cerita-cerita dari mitologi Yunani, dan ada satu cerita yang paling saya sukai—tentang Raja Sisyphus yang sombong, yang harus menggulingkan batu besar ke atas bukit yang sangat curam hanya untuk kemudian menggelindingkannya lagi ke bawah. Selamanya ia akan mendapati bahwa tidak semua beban dapat dipikul. Ya, saya pikir, tidak belajar apa-apa. Namun setidaknya ia terus mencoba.

Ini bukan buku tentang mencapai puncak. Ini buku tentang pentingnya mencapai dasar, menyerahkan batu besar itu kepada orang lain.

Ketika kita mencoba memegang kendali, kita hanya memperburuk keadaan. Kita akan membutuhkan bantuan yang datang dari luar diri kita sendiri. Ada kisah kuno lain tentang Raja lain yang menggulingkan batu—hanya ketika ia menggulingkannya, batu itu terus menggelinding.

Ketidakberdayaan dan penderitaan akan bermanfaat dalam cara hidup seperti ini, karena meskipun itu tidak rumit, itu menuntut dan memalukan, dan membutuhkan hati yang rela. Anda tidak harus putus asa, tetapi itu membantu. Kegagalan dalam bisnis. Atau diabaikan atau dianiaya oleh orangtua. Dikhianati. Menghadapi pernikahan yang hancur. Kanker. Kesepian. Adiksi. Depresi.

Atau mungkin Anda terinspirasi untuk menjalani cara hidup ini oleh visi yang kuat yang tidak akan pernah dapat dicapai dengan kekuatan Anda sendiri: hidup sebagai suatu petualangan yang berani dalam suatu tujuan mulia dengan kemurahan hati dalam suatu Hadirat yang suci—yang Anda sendiri tidak dapat mencapainya.

Salah satu dari keduanya adalah tempat yang baik untuk memulai. Jika Anda tidak merasakan iman yang besar, tidak apa-apa. Kenekatan akan membawa hasil sampai iman datang. Jika Anda tidak merasa adanya kenekatan kuat, teruslah hidup. Yang nekat akan disediakan. Bahkan Sisyphus akhirnya muak dan jemu dengan kemuakan dan kejemuan.

Kehidupan rohani selalu dimulai dengan pengakuan akan ketidakberdayaan. Yesus berkata bahwa Ia tidak datang untuk orang yang sehat, melainkan untuk orang yang sakit. Orang-orang yang menemui-Nya adalah sekelompok orang yang berkebutuhan—penderita kusta, pemungut cukai, pelacur, pezina, dan penyembah dewa-dewa, orang-orang najis, orang-orang begundal, para peragu, dan para penyangkal. Agama, kekayaan, status, kesehatan, dan kecantikan sering kali menghalangi karena hal-hal tersebut mengurangi rasa kenekatan kita.

Dalam zaman kita ini, di mana ini kita dapat menemukan komunitas orang yang benar-benar sangat menantikan bantuan rohani?

Saya dapat memikirkan satu hal.

KEPUTUSAN: SEPERTINYA SAYA AKAN MEMPERSILAKAN DIA ...

“Bukan kehendakku, melainkan kehendak-Mulah yang jadi.”

“Datanglah Kerajaan-Mu, jadilah kehendak-Mu.”

Cobalah dengan Lebih Santai.

Lakukan Hal Benar Berikutnya.

“Tindakan setengah-setengah tidak ada gunanya bagi kita. Kami berada di titik balik. Kita memohon perlindungan dan kasih-Nya dengan penuh kepasrahan.”

“Ada Allah. Yang bukan saya.”

Saya pikir saya akan membiarkan dia *memegang kendali*.

Saya pikir *saya akan membiarkan dia ...*

Instruksi “lepaskan dan biarkan Allah” khususnya terkait dengan kelompok pemulihan *Alcoholics Anonymous* (AA). Penulis Philip Yancey menyadari bahwa ketika ia pertama kali menghadiri pertemuan AA karena solidaritas dengan seorang teman, ia begitu tertegun saat mendapati apa yang terasa seperti gereja Perjanjian Baru. Para miliarder dan pesohor berbaur bebas dengan para pengangguran putus sekolah dan anggota geng yang bertindak. Kejujuran radikal, sambutan, dan ketergantungan tampaknya mendominasi hari itu.

Selama bertahun-tahun, pengamatan ini telah dilakukan oleh begitu banyak penulis dan pendeta Kristen yang tidak terhitung jumlahnya. Satu buku bahkan menjadikan pertanyaan ini sebagai judul: *Why Can't the Church Be More like an AA Meeting?* (“Mengapa Gereja Tidak Bisa Menjadi Lebih Seperti Pertemuan AA?”) Jawaban singkatnya adalah bahwa itu bisa, selama orang-orang yang hadir bersedia menjadi lebih seperti pecandu alkohol. Terlalu putus asa untuk bersembunyi, terlalu rendah hati untuk menghakimi; terlalu lemah untuk sendirian, terlalu membutuhkan untuk melewatkan pertemuan.

Surat awal dari salah seorang pendiri Bill W. kepada anggota AA menjelaskan bagaimana orang-orang yang pulih dari kecanduan tidak akan pernah “melupakan bahwa hanya melalui penderitaan mereka menemukan cukup kerendahan hati untuk memasuki portal-portal Dunia Baru itu. Kita mendapat kesempatan yang sangat berharga untuk memahami paradoks ilahi dengan

sangat baik bahwa kekuatan bangkit dari kelemahan, bahwa kehinaan mendahului kebangkitan: bahwa penderitaan bukan hanya harga tetapi juga standar kelahiran-kembali secara rohani.”

Kelahiran kembali ke dalam ketenangan dan kegunaan ini datang melalui praktik-praktik spiritual yang akhirnya dikenal sebagai Dua Belas Langkah: mengakui ketidakberdayaan, menyerahkan keinginan, pengakuan dan pemeriksaan diri yang kejam, menebus kesalahan, menjalani kehidupan ketergantungan dan pelayanan spiritual. Sebagian besar berasal dari persekutuan yang disebut Oxford Group yang mencoba menemukan kembali cara untuk mengikuti Yesus dalam kehidupan kontemporer. Ketika Bill W. menulisnya dalam suatu ledakan inspirasi, pikiran pertamanya adalah bahwa itu mencerminkan jumlah murid Yesus.

AA mendapatkan Dua Belas Langkah dari gereja. Dan sekarang gereja membutuhkannya kembali. Sebenarnya, seluruh umat manusia membutuhkannya.

Dallas Willard pernah menulis,

Ini adalah salah satu ironi terbesar sepanjang masa dalam sejarah manusia bahwa wawasan dan praktik dasar dari program “pemulihan” paling sukses yang pernah dikenal—wawasan dan praktik yang hampir 100 persen dipinjam dari titik terang dalam gerakan Kristen, jika bukan anugerah langsung dari Allah—tidak rutin diajarkan dan dipraktikkan oleh gereja. Pembeneran atau penjelasan apa yang mungkin ada untuk fakta ini?

Oleh karena itu ada buku ini. Tujuannya adalah untuk membantu Anda mempraktikkan Dua Belas Langkah sebagai program untuk kehidupan. Buku ini ditulis untuk siapa pun yang haus akan yang lebih lagi, entah Anda memiliki adiksi yang teridentifikasi atau tidak. Ini bukan buku “pemulihan.” Buku ini ditulis untuk membantu siapa pun memasuki cara hidup spiritual yang siap diterapkan, non-legalistik, yang—oh, omong-omong—telah memiliki efek samping yang diverifikasi secara empiris untuk membebaskan jutaan orang dari adiksi ketika “spiritualitas” acak tidak dapat melakukannya.

Buku ini dimaksudkan sebagai suatu panduan tindakan sehingga Anda dapat mempraktikkan langkah-langkah ini. Orang bijak mengatakan bahwa Dua Belas Langkah diberi nomor karena memang harus dilakukan secara berurutan.

Hanya ketika kita menyadari ketidakberdayaan kita, kita siap untuk berserah kepada Allah. Hanya setelah kita melakukan pencatatan (inventarisasi/pendataan) kita dapat mengaku kepada orang lain atau menebus kesalahan kepada mereka yang pernah kita sakiti. Ini bukan buku ‘prasmanan.’ Tidak ada substitusi, tidak ada yang melompat-lompat, tidak ada yang menyerobot antrean. Jika kita merasa tidak menyukai suatu langkah, kemungkinan besar itu karena kita benar-benar membutuhkan itu. Jadi, kita merendahkan diri. Selangkah demi selangkah.

Saya tidak menulis buku ini karena saya ahli dalam hal ini. Saya menulisnya karena saya sudah nekat. Ketika pertama kali menghadiri kelompok dua belas langkah, saya pikir saya tidak punya adiksi apa pun. Sekarang saya pikir gerombolan adiksi saya itu bernama Legion.

Ketika saya pertama kali mulai mempelajari Dua Belas Langkah beberapa tahun silam, seseorang yang lama menjadi anggota AA mengatakan kepada saya bahwa tidak lama lagi saya akan merasa iri karena saya bukan seorang pecandu alkohol. Dia benar. Motivasi tingkat rendah orang-orang yang tidak memiliki adiksi yang teridentifikasi adalah alasan mengapa seorang imam dan teman lama AA bernama Bapa Dowling menulis suatu artikel—terakhir menjelang ajalnya—yang berjudul “*A.A. Steps for the Underprivileged Non-A.A.*” (“Langkah-Langkah A.A. untuk Orang-Orang yang Kurang Beruntung Non-A.A.”)

Sejarawan Harvard Ernest Kurtz menulis sejarah definitif AA. Dia menyebut bukunya Bukan-Allah karena masalah dasar yang dialami orang-orang yang kecanduan adalah mereka mengira diri mereka Allah.

Ini juga akan menjadi masalah dasar orang-orang yang tidak memiliki masalah adiksi, jika memang ada hal seperti itu. Sebenarnya kita semua memiliki kemelekatan erat pada sesuatu—dimulai dari ego kita—yang tidak dapat kita kendalikan. Kita semua perlu dilepaskan. Rupanya kata kemelekatan itu sendiri berasal dari kata Prancis yang berarti memegang sesuatu dengan kuat menggunakan paku atau pasak, seperti tangan seorang terpidana yang dipaku di kayu salib. Setiap orang disalibkan oleh sesuatu.

Salah satu dari banyak motto di AA adalah “Tetap sederhana,” beberapa kata terakhir yang diucapkan oleh salah satu pendiri kepada yang lain. Dua Belas Langkah terkadang digambarkan sebagai suatu program sederhana untuk

orang-orang yang rumit. Mengingat hal itu, buku ini disusun menjadi bab-bab pendek yang mendeskripsikan berbagai aspek untuk setiap langkah—tiga bab pertama untuk Langkah 1, tiga bab berikutnya untuk Langkah 2, dan seterusnya. Pada awal setiap langkah, saya juga menyertakan doa untuk digunakan saat Anda membaca langkah itu untuk mempersiapkan Anda mempraktikkannya. Saya berharap agar ini dapat menjadi buku panduan yang akan membantu Anda melakukan langkah-langkah yang terkait daripada sekadar membacanya. Mungkin Anda ingin mencari teman bicara tentang topik ini dalam perjalanan ini.

TURUN KE LANTAI BAWAH

Secara tradisional, kelompok dua belas langkah lebih sering bertemu di tempat-tempat seperti ruang bawah tanah gereja daripada di ruang ibadah, ruang-ruang polos tanpa dekorasi dengan kursi-kursi lipat logam dan kopi encer serta kue kering yang sudah melempem. Suasana yang sederhana menjadi pengingat bahwa ini adalah tempat untuk meninggalkan kemegahan. Liturginya selalu sama. Jika saya berkata, “Nama saya John, dan saya pecandu alkohol,” saya tahu kelompok itu akan menerima saya dengan “Hai, John.”

Biasanya orang-orang di lantai atas tampak memiliki kehidupan yang utuh, sementara orang-orang di lantai bawah berusaha untuk tidak berantakan. Namun secara paradoks, kelemahan yang putus asa dan berkebutuhan itu diterima dan menjadi tempat kekuatan besar. Itulah sebabnya orang-orang di AA terkadang mengatakan bahwa ketika Anda datang ke gereja, Anda bisa ke lantai atas dan mendengar tentang berbagai mukjizat, atau turun ke lantai bawah dan melihat mukjizat.

Mari kita ke lantai bawah.



LANGKAH 1

MASALAH: SAYA TIDAK BISA

LANGKAH 1:

Kami mengakui bahwa kami tidak berdaya
atas masalah-masalah terdalam kami—
bahwa hidup kami telah menjadi tidak terkendali.

*Tuhan, arahkanlah pikiranku hari ini
agar pikiranku terbebas dari rasa mengasihani diri,
ketidakjujuran, keinginan diri, mementingkan diri,
dan ketakutan.*

Tuhan, ilhamilah pikiran, keputusan, dan intuisiku.

Bantulah aku untuk relaks dan tenang.

Bebaskan aku dari keraguan dan kebimbangan.

*Bimbinglah aku menjalani hari ini,
dan tunjukkanlah langkahku selanjutnya.*

*Tuhan, berilah aku apa yang kubutuhkan
untuk mengatasi masalah apa pun.*

*Aku meminta semua hal ini agar aku dapat maksimal
dalam melayani-Mu dan sesama manusia.*

Dalam nama Yesus aku berdoa. Amin.