



HEALTH TRANSFORMATION #4

CULTIVATING HEALTHY MINDSET

27 MARET 2017

RENUNGAN KELUARGA ALLAH

HARI 1#

**KESEHATAN DIMULAI DARI PIKIRAN KITA
SENDIRI**

BACAAN HARI INI

Kejadian 3:1-11

RHEMA HARI INI

Kejadian 3:6 Perempuan itu melihat, bahwa buah pohon itu baik untuk dimakan dan sedap kelihatannya, lagipula pohon itu menarik hati karena memberi pengertian. Lalu ia mengambil dari buahnya dan dimakannya dan diberikannya juga kepada suaminya yang bersama-sama dengan dia, dan suaminyaapun memakannya.

Cara kita menjalankan kehidupan ini tergantung dari isi pikiran kita. Iblis sangat mengerti hal tersebut. Itu sebabnya, ketika Hawa sedang sendirian di Taman Eden, iblis mendekatinya dan bertanya, "Tentulah Allah berfirman: Semua pohon dalam taman ini jangan kamu makan buahnya, bukan?" Ketika mengajukan pertanyaan

ini, tujuan Iblis bukanlah untuk mendapatkan jawabannya. Namun Iblis tahu, percakapan mereka saat itu akan membuat Hawa berpikir dan mulai bertanya-tanya: Mengapa Tuhan melarangnya memakan buah itu? Benarkah ia akan mati saat menelan buah terlarang itu? Untuk pertama kali dalam hidupnya, Hawa mulai meragukan kebijakan Tuhan. Lalu ia mendekati pohon tersebut dan mengamati buahnya. Ia pun kembali berpikir, benarkah buah itu berbahaya? Bukankah buah itu terlihat segar dan sehat, dan sepertinya rasanya pun sedap? Selain itu, Iblis mengatakan bahwa dengan memakan buah itu, ia akan menjadi seperti Allah. Semakin dipikirkan, rasa penasaran Hawa pun semakin terbangkitkan. Sampai akhirnya, ia melakukan apa yang Iblis harapkan.

Tanpa kita sadari, sebenarnya kita juga sering menghadapi hal yang sama dengan itu setiap harinya. Kita tahu bahwa beberapa makanan tertentu tidak baik untuk kesehatan. Kita tahu bahwa seharusnya kita menjaga keseimbangan hidup dengan beristirahat yang cukup dan berolahraga rutin. Kita pun tahu bahwa tubuh kita

adalah bait Roh Kudus yang seharusnya kita jaga. Namun makanan-makanan itu begitu menarik hati. Sewaktu seharusnya kita beristirahat dan berolahraga pun, kita malah menyayangkan waktu yang sepertinya bisa kita pakai untuk mengejar masa depan kita.

Kita salah jika kita berpikir bahwa kita lebih tahu apa yang terbaik bagi tubuh dan kesehatan kita sendiri. Hanya Tuhan yang mengetahui dengan persis apa yang terbaik bagi hidup kita. Biarkanlah firman-Nya tertanam dalam pikiran kita, sehingga kita pun dapat memiliki pola pikir dan keinginan-keinginan kuat untuk hidup sehat. (MV.L)

RENUNGAN

Apa yang kita pikirkan **MENENTUKAN KEINGINAN** kita, yang pada akhirnya **MENENTUKAN KESEHATAN** kita

APLIKASI

1. Apa hubungannya pola pikir dengan kesehatan?
2. Mengapa Anda perlu memiliki pola pikir yang sehat?

3. Apa yang seharusnya Anda lakukan untuk memiliki pikiran yang mendukung hidup sehat?

DOA UNTUK HARI INI

“Tuhan, kami menyadari bahwa selama ini kami belum memiliki pola pikir yang sehat. Ampuni kami atas kesalahan kami, ya, Bapa. Kami mau menjalani hidup sehat yang sesuai dengan kehendak-Mu. Di dalam nama Tuhan Yesus kami berdoa. Amin.”

BACAAN ALKITAB SETAHUN

Yeremia 41-45

28 MARET 2017

RENUNGAN KELUARGA ALLAH

HARI 2#

**MENGUBAH KEINGINAN SETURUT KEHENDAK
TUHAN**

BACAAN HARI INI

Amsal 4:10-27

RHEMA HARI INI

Amsal 4:23 Jagalah hatimu dengan segala kewaspadaan, karena dari situlah terpancar kehidupan.

Keinginan itu tidak tiba-tiba datang. Sebelum kita menginginkan sesuatu, biasanya kita sudah terlebih dulu memikirkannya. Bahkan, bukan tidak mungkin jika sesuatu itu tidak bisa terlepas dari pikiran kita, sehingga keinginan kuat pun timbul. Salah atau benar, bila hati kita sudah diliputi keinginan yang kuat, kita akan bertindak berdasarkan keinginan tersebut. Hukum psikologis inilah yang dimanfaatkan oleh para pelaku industri makanan. Mereka menggunakan kekuatan iklan dan juga media sosial untuk

mempengaruhi pikiran kita. Mereka terus-menerus mempromosikan produk mereka sehingga mau tak mau kita pun terus terbayangi oleh iklan tersebut. Sampai akhirnya mereka berhasil menanamkan berbagai ide dalam benak kita, dan kita pun merasa bahwa kita harus mencoba atau memakai produk tersebut.

Seperti itu jugalah cara Iblis bekerja. Ia akan terus mencoba mengalihkan pemikiran kita untuk hidup sehat kepada berbagai keinginan yang tidak sehat. Jika kita membiarkan diri kita lengah dan membuka celah bagi iblis, ia akan memenuhi pikiran kita dengan kebohongannya. Kemudian, tanpa kita sadari, timbullah keinginan-keinginan tidak sehat yang menggiring kita ke dalam hidup yang tidak sehat.

Dalam kehidupan ini, Tuhan menginginkan agar kita dapat menjaga hati. Untuk itu kita perlu memulainya dengan menjaga pikiran kita terlebih dulu. Sebab pikiran adalah jalan masuk menuju hati, di mana segala keinginan kita muncul. Taburi pikiran kita dengan firman Tuhan. Ketika pemikiran kita dipenuhi dengan kebenaran

firman, kebenaran itu akan menerangi hati kita untuk dapat memahami perlindungan Tuhan di balik setiap ketetapan-Nya. Saat itulah, keinginan kita pun akan menjadi selaras dengan kehendak Tuhan. Kita tidak akan mudah lagi terbayangi oleh keinginan-keinginan yang mendorong kita ke dalam hidup yang tidak sehat. Sebaliknya, Tuhan akan lebih mudah menuntun kita dalam kesadaran akan hidup sehat, yang membuat tujuan-Nya terpenuhi dalam seluruh aspek hidup kita. (MV.L)

RENUNGAN

Keinginan kita **BISA DIUBAH** dengan jenis pemikiran yang kita **IZINKAN TERTANAM** dalam benak kita

APLIKASI

1. Keinginan salah seperti apa saja yang Anda miliki dan merugikan kesehatan Anda saat ini?
2. Mengapa Tuhan tidak mau jika Anda memiliki keinginan yang salah dalam hal kesehatan Anda?
3. Bagaimana Anda dapat mengubah keinginan-keinginan yang salah tersebut?

DOA UNTUK HARI INI

“Tuhan, kami ingin mengubah setiap pemikiran kami yang salah selama ini. Tanamkanlah kebenaran-Mu dalam benak kami, ya, Bapa. Agar kami memiliki keinginan hidup sehat yang sesuai dengan kehendak-Mu. Di dalam nama Tuhan Yesus kami berdoa. Amin.”

BACAAN ALKITAB SETAHUN

Yeremia 46-48

29 MARET 2017

RENUNGAN KELUARGA ALLAH

HARI 3#

PIKIRAN MENENTUKAN TINDAKAN

BACAAN HARI INI

Yakobus 1:12-15

RHEMA HARI INI

Yakobus 1:14-15 *Tetapi tiap-tiap orang dicobai oleh keinginannya sendiri, karena ia diseret dan dipikat olehnya. Dan apabila keinginan itu telah dibuahi, ia melahirkan dosa; dan apabila dosa itu sudah matang, ia melahirkan maut.*

Vikki More memiliki bobot tubuh seberat 146 kg. Meski sudah diperingatkan akan bahaya kesehatan terkait obesitas, tetapi dengan tingginya yang 182 cm, ia berpikir bahwa bobotnya itu tidak terlalu bermasalah. Selain itu, ia pun memiliki kebiasaan buruk dimana ketika menghadapi permasalahan, ia selalu melarikan diri pada makanan. Sebab baginya, makanan-makanan enak tersebut dapat membuatnya merasa nyaman. Vikki sempat merasa bahwa

perbuatannya itu salah, tetapi ia tidak dapat mengendalikan dirinya sendiri. Sampai saat ketika suaminya akan mengajaknya berlibur ke sebuah pulau di Spanyol. Ia membayangkan dirinya akan terlihat buruk dengan pakaian renang dalam foto-foto nantinya. Ia juga khawatir tubuhnya tidak muat di kursi pesawat. Ia sempat tidak ingin pergi, tetapi ia juga tidak ingin mengecewakan suaminya. Akhirnya ia memutuskan untuk diet. Dengan ketekunannya, akhirnya Vikki berhasil menurunkan beratnya hingga 63 kg. Setelah itu ia semakin menyadari pentingnya menjaga kesehatan dan bahkan pengalamannya itu membuatnya menjadi konsultan di Cambridge Weight Plan.

Apa yang kita pikirkan akan menentukan keinginan hati kita. Keinginan itulah yang akan mencobai kita, menyeret, dan memikat kita. Yang kalau kita biarkan terus, maka pada akhirnya keinginan itu terbuahi dan melahirkan tindakan. Itu sebabnya, Tuhan tidak mau pikiran kita mudah terisi dengan pikiran-pikiran yang membangkitkan keinginan-keinginan yang tidak sehat dan mendorong kita melakukan perbuatan yang tidak sehat.

Namun, jika kita memikirkan hal-hal yang baik bagi kesehatan kita dan sungguh-sungguh menginginkan kehidupan yang sehat, maka kita pun akan melakukan hal-hal yang mendukung kita dalam meningkatkan kesehatan kita sendiri. Dengan kata lain, kawan dan musuh terbesar kita sebenarnya adalah pikiran kita sendiri. Oleh sebab itu, mari kita penuhi pikiran kita dengan firman Allah, sehingga kita bisa memiliki keinginan untuk hidup sehat. Tuhan Yesus memberkati. (ABU)

RENUNGAN

Tergantung apa yang **KITA BIARKAN DALAM PIKIRAN** kita dan apa yang **KITA INGINKAN**, itulah yang akan **MELAHIRKAN TINDAKAN** kita

APLIKASI

1. Adakah hal-hal salah, yang dapat merusak kesehatan Anda yang Anda pikirkan dan inginkan sekarang ini?
2. Mengapa Tuhan tidak berkenan terhadap apa yang Anda inginkan tersebut?
3. Bagaimana caranya agar Anda dapat melawan pikiran dan keinginan tidak sehat itu?

DOA UNTUK HARI INI

“Bapa, kami bersyukur bahwa Engkau memberikan kemampuan berpikir kepada kami. Beri kami hikmat agar kami dapat mengendalikan pikiran dan keinginan kami. Kami ingin melakukan apa yang benar di mata-Mu. Di dalam nama Tuhan Yesus kami berdoa. Amin.”

BACAAN ALKITAB SETAHUN

Yeremia 49-50

30 MARET 2017

RENUNGAN KELUARGA ALLAH

HARI 4#

MEMENUHI PIKIRAN DENGAN FIRMAN ALLAH

BACAAN HARI INI

2 Korintus 10:3-7

RHEMA HARI INI

2 Korintus 10:5 *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*

Jason bekerja sebagai staff promosi di perusahaan entertainment. Pada saat mulai bekerja, ia belum pernah menyentuh rokok maupun alkohol. Jason mengetahui bahwa Allah tidak berkenan pada kedua hal yang merusak tubuh tersebut. Namun, setiap harinya, baik itu di kantor maupun pada saat *meeting*, ia bertemu dengan banyak orang yang mengonsumsinya. Orang-orang itu pun mulai mempengaruhi pikiran Jason. Mereka

mengatakan bahwa zaman sudah berubah dan tidak seharusnya ia sekaku itu. Apalagi menghindari sesuatu yang untuk sesaat dapat melepaskannya dari beban stress. Lama-kelamaan, Jason semakin penasaran. Awalnya ia pikir ia hanya akan mencoba sekali, tetapi kini ia menjadi seperti orang-orang di sekitarnya, hari-harinya tidak bisa terlepas dari rokok dan alkohol.

Dunia dengan segala keinginannya akan mencoba untuk mempengaruhi kita dan membuat kita melakukan apa yang belum tentu benar di mata Tuhan. Namun, sebagai anak-anak-Nya kita perlu mengetahui bahwa hidup di dunia ini bukan berarti hidup secara duniawi. Bahkan Paulus berkata bahwa kita tidak berjuang secara duniawi. Tuhan sudah menyediakan kepada kita apa yang kita butuhkan untuk melawan keinginan-keinginan duniawi yang menghampiri kita. Itu adalah firman-Nya, yang Dia anugerahkan untuk menjaga pikiran kita.

Untuk itulah, kita perlu mempelajari apa yang Tuhan firmankan tentang tubuh dan kesehatan kita. Firman Tuhan mengatakan bahwa tubuh kita

adalah bait Roh Kudus, tempat berdiamnya Allah yang hidup. Tubuh kita pun telah dibeli-Nya dengan harga yang mahal, dengan darah yang dicurahkan lewat pengorbanan-Nya di atas kayu salib. Jika kita memenuhi pikiran kita dengan kebenaran-kebenaran ini, maka hati kita pun akan diliputi rasa syukur dan keinginan untuk menyenangkan hati Tuhan dengan menjaga tubuh kita sendiri. Pikiran yang selaras dengan firman Tuhan ini pada akhirnya akan melahirkan keinginan-keinginan yang benar, yang membawa kita pada transformasi kesehatan yang luar biasa. (MV.L)

RENUNGAN

Ketika pikiran kita **DIPENUHI DENGAN FIRMAN ALLAH** tentang kesehatan, maka kita akan **MEMILIKI KEINGINAN YANG BENAR** untuk hidup sehat

APLIKASI

1. Bagaimanakah Anda memenuhi pikiran Anda dalam keseharian Anda?

2. Apa hubungannya firman Tuhan dengan pola pikir Anda? Dan apakah pengaruhnya terhadap kesehatan Anda?
3. Bagaimana Anda dapat memiliki keinginan yang selaras dengan keinginan Tuhan untuk hidup sehat?

DOA UNTUK HARI INI

“Tuhan, ampuni kami apabila selama ini kami masih memiliki pikiran-pikiran yang keliru tentang tubuh dan kesehatan kami. Bimbing kami dalam firman-Mu, ya, Tuhan, agar kami dapat memenuhi pikiran kami dengan firman-mu dan keinginan kami pun selaras dengan keinginan-Mu. Di dalam nama Tuhan Yesus kami berdoa. Amin.”

BACAAN ALKITAB SETAHUN

Yeremia 51-52

31 MARET 2017

RENUNGAN KELUARGA ALLAH

HARI 5#

**TRANSFORMASI KESEHATAN DIMULAI DARI
PEMBAHARUAN BUDI**

BACAAN HARI INI

Roma 12:1-8

RHEMA HARI INI

Roma 12:2 Janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi berubahlah oleh pembaharuan budimu, sehingga kamu dapat membedakan manakah kehendak Allah: apa yang baik, yang berkenan kepada Allah dan yang sempurna.

Belakangan ini kopi semakin mendapatkan tempat di hati masyarakat, terutama di perkotaan. Gerainya, dari yang harga segelas kopinya murah sampai mahal, banyak bertebaran di mana-mana. Bahkan meminum kopi saat ini sudah menjadi seperti gaya hidup. Selain rasanya yang nikmat, kopi dengan merek-merek tertentu seakan dapat menunjukkan tingkat pergaulan dan

status sosial seseorang. Memang tidak salah untuk mengonsumsi kopi, sebab kopi pun memiliki manfaatnya sendiri. Namun, bukan berarti kita bisa menikmatinya sesuka hati. Bagaimanapun juga, dalam kopi terkandung kafein yang jika dikonsumsi secara berlebihan akibatnya justru buruk bagi kita. Meminum kopi berlebihan bisa menyebabkan beberapa penyakit pada jantung, tulang, kesehatan janin maupun pada masalah pencernaan. Bahkan bahaya kopi tidak hanya memicu penyakit tetapi juga kematian.

Banyak orang yang kini terjerat dalam budaya ikut-ikutan. Ketika suatu hal sedang digemari, mereka pun tidak ingin ketinggalan. Padahal belum tentu gaya hidup yang mereka turuti baik bagi mereka. Kopi hanyalah salah satu contohnya. Di dunia ini masih banyak lagi gaya hidup tidak sehat yang tanpa kita sadari telah kita ikuti karena kita memiliki pola pikir yang salah, yang mengikuti arus dunia ini.

Apabila saat ini kita masih memiliki keinginan tidak sehat yang membuat kita hidup tidak sehat,

hari ini firman Tuhan mengatakan agar kita tidak menjadi serupa dengan dunia dan supaya kita memperbaharui pikiran kita. Tentu tidak mudah untuk berubah, terutama karena Iblis tidak akan tinggal diam. Ia akan berusaha lebih banyak lagi mengisi pikiran kita dengan pikiran-pikiran yang salah. Oleh karena itu, kita perlu melawannya dengan lebih banyak lagi memenuhi diri kita dengan pemikiran-pemikiran yang sehat dan yang sesuai kehendak Tuhan. Saat kita mengalami pembaharuan budi, maka perubahan yang radikal akan mulai terjadi. Keinginan kita akan berubah. Setelah itu perilaku kita juga berubah. Saat itulah transformasi kesehatan akan kita alami dalam kehidupan kita. (LEW)

RENUNGAN

Perubahan yang membawa kita kepada **TRANSFORMASI KESEHATAN** yang luar biasa **DIMULAI DARI PEMBAHARUAN BUDI** kita

APLIKASI

1. Masih adakah kebiasaan buruk Anda yang berkaitan dengan kesehatan?

2. Mengapa Anda perlu untuk memperbaharui pikiran Anda?
3. Langkah-langkah apa saja yang akan Anda lakukan untuk menjaga kesehatan Anda ?

DOA UNTUK HARI INI

“Bapa yang baik, terima kasih untuk kesehatan dan berkat yang Engkau berikan dalam hidup kami. Ubahlah cara berpikir kami supaya kami bisa mengalami transformasi dalam hal kesehatan. Di dalam nama Tuhan Yesus kami berdoa. Amin.”

BACAAN ALKITAB SETAHUN

Ratapan 1-2

01 APRIL 2017
RENUNGAN KELUARGA ALLAH
HARI 6#
FOKUS PADA KEBENARAN

BACAAN HARI INI

Filipi 4:1-9

RHEMA HARI INI

Filipi 4:8 *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.*

Saat seorang wanita diizinkan Tuhan untuk mengandung, ia pasti berusaha mencari-cari informasi seputar kehamilan. Kemudian berdasarkan informasi itulah ia akan melakukan yang terbaik untuk memastikan anaknya lahir dengan sehat. Ibu hamil akan menjaga setiap makanan yang ia konsumsi. Ia pun akan sangat berhati-hati ketika melakukan aktivitas sehari-hari. Setelah melewati masa kehamilan selama 9 bulan 10 hari, tibalah waktu bagi sang ibu hamil

untuk melahirkan. Setelah bayi lahir, ibu baru ini akan menjaga anaknya dengan sepenuh hati. Ia akan memperhatikan kesehatan bayinya, tumbuh kembangnya dan asupan gizi yang harus ia berikan kepada anaknya. Ia juga akan menjaga anaknya dengan baik dan berusaha sebisa mungkin agar anaknya tetap sehat dan bisa bertumbuh dengan baik. Sebisa mungkin, hal-hal yang bisa menyebabkan anaknya sakit akan ia hindari.

Seperti seorang ibu yang mengandung dan akhirnya melahirkan anaknya, yang selalu menjaga kesehatannya serta menghindarkan diri dari hal-hal yang tidak menyehatkan, kita pun seharusnya demikian dalam menjaga tubuh jasmani kita. Kita harus rajin mencari informasi seputar hidup sehat serta menerapkannya dalam hidup kita. Penuhi pikiran kita dengan kebenaran firman Tuhan tentang tubuh dan kesehatan. Baca juga materi-materi kesehatan agar kita semakin memahami tentang perkembangan dunia kesehatan. Ketika kita melihat makanan di TV, supermarket maupun di pasar, teliti baik-baik apakah itu memang makanan yang benar-benar

sehat, atau hanya makan yang diberi label sehat, enak, dan nikmat oleh produsen makanan. Jangan asal pilih, tentukan yang paling aman bagi kesehatan kita. Ingat, seenak dan semahal apapun makanan, rasanya sudah tidak ada lagi setelah kita telan. Rasa makanan itu berhenti, tetapi dampak makanan itu dimulai. Kalau makanan tidak sehat, maka sakit-penyakit yang akan dimulai. Sebaliknya, kalau makanan sehat, tubuh kita akan ikut sehat dan menjadi segar. Ketika kita bisa memfokuskan pikiran kita pada kebenaran, yaitu hal-hal yang menyehatkan maka kita bisa menentukan keinginan dan tindakan kita untuk menjalani hidup sehat. (LEW)

RENUNGAN

Sangat penting bagi kita untuk **MEMFOKUSKAN PIKIRAN PADA KEBENARAN**, sebab pikiran kita **MENENTUKAN KEINGINAN DAN TINDAKAN** kita

APLIKASI

1. Apakah fokus pikiran Anda saat ini?
2. Apakah keinginan dan tindakan yang Anda ambil sudah membuat hidup Anda sehat ?

3. Komitmen apa yang Anda lakukan supaya pikiran Anda bisa berfokus pada kebenaran ?

DOA UNTUK HARI INI

“Terima kasih Bapa atas anugerah-Mu, jagai pikiran kami supaya dapat berfokus pada kebenaran sehingga tindakan kami pun berkenan kepada-Mu. Di dalam nama Tuhan Yesus kami berdoa. Amin.”

BACAAN ALKITAB SETAHUN

Ratapan 3-5

02 APRIL 2017

RENUNGAN KELUARGA ALLAH

HARI 7#

MERENDAHKAN HATI DALAM FIRMAN

BACAAN HARI INI

Keluaran 15:1-26

RHEMA HARI INI

Keluaran 15:26 *firman-Nya: "Jika kamu sungguh-sungguh mendengarkan suara TUHAN, Allahmu, dan melakukan apa yang benar di mata-Nya, dan memasang telingamu kepada perintah-perintah-Nya dan tetap mengikuti segala ketetapan-Nya, maka Aku tidak akan menimpakan kepadamu penyakit manapun, yang telah Kutimpakan kepada orang Mesir; sebab Aku Tuhanlah yang menyembuhkan engkau."*

Kita bisa saja mendengar tetapi di saat yang sama tidak mendengarkan. Mungkin ketika mendengarkan seseorang berbicara, kita sedang memikirkan hal lain. Atau apa yang dikatakannya tidak sesuai dengan apa yang hati kita ingin dengarkan. Lalu kata-kata itu mengalir melalui

telinga kanan kita dan keluar dari telinga kiri. Dalam mendengarkan suara Tuhan pun, terkadang kita melakukan hal yang sama. Saat membaca Alkitab atau mendengarkan khotbah, tanpa kita sadari, kita memilah firman Tuhan yang sekiranya pas di hati kita. Bahkan kita pandai menggunakan ayat-ayat Alkitab dalam membenarkan perbuatan kita.

Ya, seberapa banyak dari kita yang gemar mengonsumsi makanan yang tidak sehat? Kita beranggapan bahwa dengan darah Yesus, sakit-penyakit disingkirkan. Kemudian, ketika kita sedang berjuang mengejar impian, kita menghabiskan hari-hari dengan kurang istirahat. Kita berpendapat bahwa itulah yang Tuhan inginkan, agar kita melakukan yang terbaik. Padahal semua ini adalah paradigma yang keliru. Jika kita mau sungguh-sungguh mendengarkan apa kata Tuhan, maka kita akan mencari tahu dalam konteks apa suatu pernyataan dalam Alkitab tertulis. Bahkan Tuhan Yesus sendiri mengatakan bahwa Dia menjadi manusia bukan untuk meniadakan hukum taurat. Sebab semua

yang pernah Allah firmankan, tidak akan berlalu selamanya (Yes. 40:8).

Ketika kita mendengarkan suara Tuhan, mungkin yang lebih penting bukanlah apa yang kita dengarkan, tetapi seberapa besar kita mau membuka hati kita untuk menerima dan melakukan pengajaran firman-Nya. Sebagaimana kita merelakan hati kita untuk mengikuti standar hidup yang Tuhan tetapkan, bukannya yang hati kita anggap benar. Percayalah, sementara kita melakukan apa yang benar di mata-Nya, dan bertumbuh di dalamnya, maka kesehatan kita akan meningkat. Sehingga baik kehidupan jasmani maupun rohani kita juga akan semakin maksimal. Pada akhirnya, kita pun akan mendapatkan, bahwa semua yang Tuhan tetapkan, semua adalah demi kebaikan kita sendiri. (MV.L)

RENUNGAN

Jika kita mau **MERENDAHKAN HATI** kita dalam mempelajari firman Allah, maka kita akan **MENIKMATI HIDUP SEHAT** yang sudah **TUHAN SEDIAKAN**

APLIKASI

1. Bagaimana sikap hati Anda dalam mendengarkan firman Tuhan selama ini?
2. Mengapa penting bagi kita untuk sungguh-sungguh mendengarkan perkataan Tuhan dan melakukannya?
3. Apa komitmen yang dapat Anda ambil mulai dari sekarang saat mempelajari firman-Nya?

DOA UNTUK HARI INI

“Tuhan, kami percaya bahwa setiap perintah dan ketetapan-Mu adalah baik bagi kami. Kami mau merendahkan hati kami dan memiliki hati yang mau Engkau ajarkan. Agar kami pun dapat menjaga kesehatan dari tubuh yang Engkau percayakan ini. Di dalam nama Tuhan Yesus kami berdoa. Amin.”

BACAAN ALKITAB SETAHUN

Yehezkiel 1-4