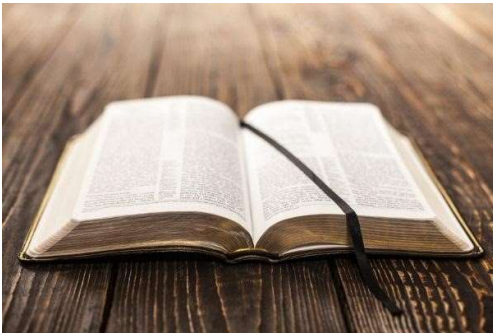




SUPLEMEN BAHAN SHARING COOL RAYON III FEBRUARI 2018 - MINGGU #1

MEMPERSIAPKAN UMAT YANG LAYAK :

Perhatikan Saat Teduh & GEMAR Kita.



Umat yang layak adalah umat yang memiliki keintiman, kedekatan dengan Tuhan serta bertumbuh secara rohani. Salah satu cara untuk memiliki keintiman dan bertumbuh secara rohani adalah dengan disiplin rohani pribadi : SAAT TEDUH.

Saat teduh adalah waktu pribadi kita bersama dengan Tuhan, dimana kita membangun keintiman

dengan TUHAN di pagi hari. Dalam waktu saat teduh kita bersama dengan TUHAN, ada doa, pujian, dan penyembahan kepada Tuhan, berbahasa roh, membaca dan merenungkan Firman-Nya serta mendengarkan DIA berbicara kepada kita secara pribadi melalui Firman-Nya baik melalui Firman yang tertulis (logos), maupun rhema yang biasanya berupa konfirmasi (peneguhan), tuntunan, teguran, nasihat atau janji TUHAN untuk kita.

Bagaimana kita melakukan saat teduh?

1. Jadikan saat teduh sebagai prioritas.

Begitu kita bangun di pagi hari, hal yang pertama kita lakukan adalah bersaat teduh. Mengapa di pagi hari? Selain karena teladan Kristus (Markus 1:35), umumnya pagi hari badan dan pikiran kita masih segar dan belum 'terkontaminasi' dengan pikiran/persoalan-persoalan.

"TUHAN, pada waktu pagi Engkau mendengar seruanaku, pada waktu pagi aku mengatur persembahan bagi-Mu, dan aku menunggu-nunggu." (Mazmur 5:4)

2. Awali dengan ucapan syukur, doa, pujian dan penyembahan (Mazmur 59:17).

Sangat baik jika kita bisa memainkan gitar, tapi walaupun tidak, kita tetap bisa memuji dan menyembah tanpa musik. Tapi saya suaranya gak merdu, bgm dong?

Menyembah Tuhan dalam saat teduh tidak sama dengan menjadi pemimpin pujian (WL) dalam ibadah. Yang penting kita melakukannya dengan hati yang sungguh-sungguh mengasihi TUHAN dan merindukan-Nya.

3. Baca dan Renungkan Firman-Nya (Alkitab). *"Berbahagialah orang yang tidak berjalan menurut nasihat orang fasik, yang tidak berdiri di jalan orang berdosa, dan yang tidak duduk dalam kumpulan pencemooh, tetapi yang kesukaannya ialah Taurat TUHAN, dan yang merenungkan Taurat itu siang dan malam. Ia seperti pohon, yang ditanam di tepi aliran air, yang menghasilkan buahnya pada musimnya, dan yang tidak layu daunnya; apa saja yang diperbuatnya berhasil."* (Mazmur 1:3)

"Janganlah engkau lupa memperkatakan kitab Taurat ini, tetapi renungkanlah itu siang dan malam, supaya engkau bertindak hati-hati sesuai dengan segala yang tertulis di dalamnya, sebab dengan demikian perjalananmu akan berhasil dan engkau akan beruntung." (Yosua 1:8).

4. Dengar dan Catat Rhema (pesan Tuhan) yang kita terima pada hari itu.

Salah satu manfaat mencatat saat teduh kita adalah kita akan tercengang melihat bagaimana segala yang Tuhan sampaikan kepada kita dalam saat teduh, sesuai dengan waktu-Nya pasti digenapi (terjadi).

5. Berdoa.

Mengucap syukur untuk pesan Tuhan yang kita terima, berdoa syafaat serta mohon penyertaan dan perlindungan Tuhan sepanjang hari itu untuk kita dan keluarga, dan jangan lupa Mazmur 91, Doa Bapa Kami dan Doa Yabes!

Action :

- 1. Bagi anggota COOL yang belum melakukan saat teduh secara rutin, ambil komitmen untuk disiplin bersaat teduh mulai besok pagi. Bagi yang sudah terus jaga dan tingkatkan.**
 - a. Bagi yang baru mulai belajar bersaat teduh, mulailah saat teduh selama 15 menit, kemudian makin hari makin meningkat (30 menit, 45 menit, 1 jam,...)
 - b. Bacalah alkitab secara berurutan, minimal 2 pasal setiap hari.
- 2. Anggota COOL diajak untuk bergabung dalam kegerakan GEMAR (GERAKAN MEMBACA ALKITAB SETIAP HARI).**