



PANDUAN TATA IBADAH RUMAH (KELUARGA) - OFFLINE MINGGU, 27 Maret 2022

PERSIAPAN

Persiapkan Diri dan Hati saat hendak melaksanakan Ibadah di Rumah.

PEMIMPIN: Tinggal bersama Tuhan di dalam hadirat-Nya adalah tempat yang sangat menyenangkan dan menenangkan. Amin. Di dalam Ibadah Rumah saat ini, mari kita nyatakan kerinduan kita akan kehadiran-Nya dengan pujian: **“Satu Hal Yang Kurindu”**. *(Boleh pilih lagu yang lain).*

Satu hal yang kurindu
Berdiam di dalam rumah-Mu
Satu hal yang kupinta
Menikmati bait-Mu Tuhan

Reff: Lebih baik satu hari di pelantaran-Mu
Daripada s'ribu hari di tempat lain
Memuji-Mu menyembah-Mu
Kau Allah yang hidup
Dan menikmati semua kemurahan-Mu

(Cat: boleh diulang 1-2 kali lalu bermazmur menyembah Tuhan).

PEMIMPIN: “Doa Pembukaan”. *(Boleh meminta salah satu anggota keluarga memimpin doa).*

PUJIAN BAGI TUHAN

Keterbatasan kita untuk melihat kehadiran Tuhan terkadang membuat kita merasa bimbang dan ragu. Tetapi kita hidup bukan hanya karena melihat, tetapi percaya. Kita percaya bahwa Dia tidak pernah berubah Kasih-Nya, kesetiaan-Nya, kuasa-Nya dan segalanya. Puji Tuhan. Karena itu mari bersukacita bersama dengan menyanyikan pujian: **“Dengan-Mu Tuhan”**. *(Boleh lebih dari 1 lagu dan pilih sendiri).*

Tak pernah ku ragu
Akan kesetiaan-Mu
Kau pegang hidupku

Sepenuh jiwaku
Ku yakin dan percaya
Kau tuntun langkahku

Yesus Kau lah Raja
Dalam hidupku
Berkuasa berjaya
Untuk s'lamanya

Reff: Hanya kau Tuhan
Sumber kekuatan
Kuasa-Mu tercurah
Bagiku senantiasa

Dengan-Mu Tuhan
Ku kan berjalan
Dari kemuliaan
Sampai kemuliaan
S'lamanya

MENYAMBUT FIRMAN TUHAN

PEMIMPIN: Hidup yang dikaruniakan Tuhan kepada kita, harus dijalani di dalam terang Firman Tuhan, agar panggilan dan rencana-Nya atas kita terwujud. Mari kita terima Firman Tuhan hari ini dengan menaikkan nyanyian pujian: **“Sampai Akhir Hidupku”**. *(Boleh pilih lagu yang lain).*

Bapa Engkau mengenalku
Lebih dari siapa pun
Engkau tahu ceritaku
Dan isi hatiku

Tak peduli masa lalu
Engkau tetap memilikku
Ubahkanku, sempurnakan
Jadi karya yang indah

Reff: Kini aku percaya
Tiada yang mustahil bagi-Mu
Kuasa-Mu, kuatkanku
Dasar kuberharap

Kini aku berserah
Pada rancangan-Mu bagiku
Kuikuti panggilan-Mu
Ku kan setia
Sampai akhir hidupku

FIRMAN TUHAN

SHARING DAN DISKUSI FIRMAN TUHAN. (DURASI ± 20-25 MENIT).

Tema: “MEMBANGUN POLA HIDUP SEHAT”

Ayat Bacaan : Efesus 5:28-29.

Tuhan menginginkan agar kita mengasihi-Nya, sesama dan diri sendiri. Paulus menulis surat kepada jemaat Efesus agar mengasihi istri mereka sama seperti mereka mengasihi diri sendiri. Mengasihi diri sendiri berarti bersedia merawat dan memelihara tubuh mereka agar tetap baik dan sehat. Apakah Anda sudah berusaha agar memiliki tubuh yang sehat? Pola hidup sehat harus dibentuk sejak dini.

Pola hidup sehat umumnya meliputi:

I. MENGGONSUMSI MAKANAN SECUKUPNYA (Amsal 15:16).

Renungan dan Pesan:

- ✓ Firman Tuhan ini bermaksud baik, agar kita tidak serakah terhadap makanan.
- ✓ Makanlah secukupnya agar pada akhirnya tidak terbuang percuma.
- ✓ Orang yang makan secukupnya, pencernaannya akan baik sehingga secara keseluruhan tubuhnya menjadi sehat.
- ✓ Namun sebaliknya jika yang dimakannya serba berlebih hingga kenyang sekali, maka akan menyebabkan sakit.

II. MENGGONSUMSI MAKANAN SEHAT (Daniel 1:12-16).

Renungan dan Pesan:

- ✓ Makanan sehat akan membuat fungsi organ-organ tubuh berjalan dengan baik.
- ✓ Menghindari makanan yang akan membuat kolestrol , kadar gula dan tekanan darah naik, itulah langkah yang terbaik.
- ✓ Perhatikan agar kenikmatan sementara tidak membuat kita menderita selama hidup. Tubuh kita haruslah terawat dan terpelihara dengan baik.

III. MELATIH TUBUH (1 Korintus 9:27; Mazmur 4:9).

Renungan dan Pesan:

- ✓ Paulus menyampaikan bahwa dia melatih tubuhnya sedemikian rupa. Itu berarti tubuh pun harus dilatih agar sehat.
- ✓ Olah raga teratur, istirahat yang cukup dan mengontrol makanan merupakan hal yang utama dalam melatih tubuh.

(Cat: Setiap anggota keluarga mendapat kesempatan dalam ibadah ini, setidaknya membaca Alkitab bagi anak yang sudah bisa baca tulis).

RESPON TERHADAP FIRMAN TUHAN

Yesus Kristus Sang Putra Bapa adalah teladan yang sempurna bagi kita. Mari kita nyanyikan pujian: **“Jadi Seperti-Mu”**

Bapa Kau setia
Takkan meninggalkan
Dan kupercaya
Engkau milikku dan kumilik-Mu

Kerinduanku
Tinggikan nama-Mu
Kar’na kutahu
Engkau dalamku dan kudalam-Mu

Reff: Ubah hatiku, Seputih hati-Mu
Setulus salib-Mu, Kasih-Mu Tuhan
Biar matakmu, Seperti mata-Mu
Pancarkan kasih-Mu, Ku mau jadi seperti-Mu

PEMIMPIN: Mari kita mengucap syukur atas Firman Tuhan yang telah kita dengar bersama.

PERSEMBAHAN

PEMIMPIN: Kebaikan dan kemurahan Tuhan telah menyediakan segala yang kita butuhkan. Untuk itu mari kita dukung pekerjaan Tuhan di gereja kita dengan membawa korban syukur kita dihadapan Tuhan; mari kita berdoa :
(Persembahan dapat dikumpulkan dan dibawa ke Gereja atau disetor ke rekening gereja).

DOA SYAFAAT

PEMIMPIN MEMBAGI POKOK DOA + PENDOANYA:

- Berdoa agar Tuhan memberi keberanian kepada kita untuk makan makanan yang sehat dan secukupnya.
- Berdoa agar Tuhan memberi kesenangan kepada kita untuk melatih tubuh kita dalam berolah raga yang sesuai dengan kondisi kita.
- Berdoa agar Tuhan memberi kasih karunia-Nya bagi semua orang; untuk hidup dengan pola hidup yang sehat, terutama pola makan.

PENUTUP DAN BERKAT

PEMIMPIN: DOA PENUTUP DAN DOA BERKAT

Doa Penutup : -----

Doa Berkat :

Kiranya Kasih, sukacita dan dami sejahtera Allah dikaruniakan berlimpah-limpah atas kita.

===== IBADAH SELESAI =====