Maret I

**TUBUHKU BAIT ALLAH**

S1 – SEMBAH DAN PUJI (20 Menit)

S2 – SUASANA (10 Menit)

Apakah berkat rohani yang Anda dapatkan dari pembacaan dan penerapan prinsip firman dalam Renungan Harian Nilai Kehidupan sepanjang minggu ini? Ceritakanlah secara singkat di dalam kelompok.

S3 – SHARING FIRMAN DAN DISKUSI (50 Menit)

BACAAN: Korintus 6:12-20

Sebagai orang Kristen, kita seringkali menganggap bahwa kesehatan rohani adalah segala-galanya, sementara kesehatan tubuh jasmani kita tidak perlu di perhatikan. Tentunya pemikiran ini keliru! Kita diciptakan oleh Tuhan sebagai makhluk rohani (roh dan jiwa) juga jasmani (punya badan). Dan dengan keseluruhan diri kitalah (roh, jiwa dan tubuh) kita harus mengasihi dan mengagungkan Tuhan. Bagaimana caranya agar selain sehat rohani, kita juga bisa sehat secara jasmani?

1. MENYADARI BAHWA KITA TIDAK BERKUASA ATAS TUBUH KITA (AY. 19)

Jika seorang teman Anda meminjamkan Anda sebuah mobil yang Anda sangat butuhkan untuk dapat bekerja, kira-kira apa yang akan Anda lakukan dengan mobil itu? Apakah Anda akan perlakukan dengan seenaknya dan ugal-ugalan? Tentu saja tidak. Mengapa? Karena Anda tahu itu bukan milik Anda. Firman Tuhan jelas berkata bahwa kita bukanlah milik kita sendiri. Artinya, kita tidak bisa lagi berkata, “Ah terserah saya dong! Hidup, hidup saya. Badan, badan saya?” Sebaliknya, Anda harus benar-benar bertanggung jawab atas apa yang dipinjamkan kepada Anda.

**Jika Anda menyadari bahwa tubuh kita bukan milik kita lagi, hal-hal apa yang seharusnya Anda lakukan untuk menjaga tubuh ini?**

2. MENYERAHKAN TUBUH KITA KEPADA ALLAH (ROMA 6:13-14)

Di dalam kitab Mazmur 141:3, Daud berkata, “Awasilah mulutku, ya TUHAN, berjagalah pada pintu bibirku!” Perkataan ini luar biasa! Daud menyadari bahwa dirinya sebagai manusia tidak akan pernah sanggup untuk menjaga tubuhnya sendiri, karena itulah dia meminta bantuan Tuhan. Dosa membuat nafsu jahat berkuasa atas tubuh kita. Karena itu, sulit bagi kita untuk menjaga tubuh kita untuk tidak melakukan dosa. Kita bisa menyerahkan tubuh kita kepada Tuhan.

**Kira-kira bagaimanakah cara kita menyerahkan tubuh kita kepada Tuhan? Diskusikan!**

3. MEMAKAI TUBUH UNTUK KEMULIAANNYA (AY. 20)

Tubuh kita ini ibarat sebuah gelas kosong yang sebenarnya selalu terisi. Sebuah gelas tidak pernah benar-benar kosong kecuali dia ada di ruang hampa. Jika sedang kita gunakan, gelas tersebut bisa diisi dengan air / kopi / teh dan lainnya. Tapi gelas itu tidak pernah benar-benar kosong. Di hidup kita juga seperti ada 2 magnet dengan kutub yang saling tarik-menarik. Tubuh untuk dosa atau tubuh untuk memuliakan Tuhan.

**Kira-kira bagaimana kita bisa memuliakan Tuhan dengan tubuh kita? Diskusikan!**

S4 – SASARAN DAN RENCANA (10 Menit)

Sebagai sesama anggota kelompok sel, salinglah mengingatkan satu sama lain untuk menjaga kesehatan jasmani kita. Temukan cara yang nyata untuk dapat melakukannya misalnya berolahraga bersama atau menjaga pola makan yang baik bersama.

Maret II

**PERSEMBAHAN HIDUP YANG BERKENAN**

S1 – SEMBAH DAN PUJI (20 Menit)

S2 – SUASANA (10 Menit)

Berkat rohani apa yang Anda dapatkan dari pembacaan & penerapan prinsip firman dalam Renungan Harian Nilai Kehidupan sepanjang minggu ini? Ceritakanlah singkat dalam kelompok!

S3 – SHARING FIRMAN DAN DISKUSI (50 Menit)

BACAAN: **ROMA 12:1-8**

Persembahan adalah ungkapan syukur dan terima kasih kepada Tuhan. Dalam Perjanjian Lama biasanya berupa binatang-binatang pilihan yang diberikan di mezbah. Namun sejak kematian Kristus, Anak Domba Allah sebagai korban yang sempurna dilakukan; persembahan binatang tidak dituntut lagi. Nats yang kita baca di atas menyatakan bahwa kini persembahan itu berupa tubuh kita untuk kemuliaan-Nya. Bagaimana wujud persembahan hidup kita?

1. PERSEMBAHAN TUBUH YANG SEHAT (ay. 1)

Tubuh yang sehat akan mendukung pekerjaan Tuhan yang kita lakukan. Sebaliknya, tubuh yang sakit akan terhambat dan terbatas untuk menyelesaikan pekerjaan pelayanan yang kita lakukan. Hasilnya menjadi tidak maksimal dan tidak sesuai dengan yang diharapkan. Karena itu kita perlu menjaga kesehatan tubuh kita agar bisa maksimal dipakai Tuhan sebagai alat bagi kemuliaan-Nya.

Apakah upaya Anda untuk memiliki tubuh yang sehat?

2. PERSEMBAHAN YANG TIDAK TERCEMAR (ay. 2)

Dalam ayat 1 disebut bahwa salah satu sifat persembahan tubuh kita adalah “kudus” yang berarti “dikhususkan”. Apa yang telah dikhususkan itu tidak boleh dicemari dengan nilai-nilai duniawi. Memang kita hidup di tengah-tengah dunia, namun Firman Tuhan menyatakan agar kita tidak menjadi serupa dengan dunia ini. Di tengah-tengah godaan dunia yang begitu kuat, kemurnian hidup kita harus terus dipertahankan.

Bagaimanakah langkah-langkah praktis bisa kita lakukan untuk menghidupi prinsip ini?

3. PERSEMBAHAN YANG DISERTAI PEMBAHARUAN BUDI (ay. 2)

Persembahan tubuh kita juga dilengkapi dengan pembaharuan pikiran dari hari ke sehari. Semakin hari kita semakin memahami kehendak Allah di dalam kehidupan kita. Bisa membedakan apa yang baik dan yang buruk, yang berkenan kepada Allah dan yang tidak, serta mengerti mana yang sempurna di hadapan Allah. Pembaharuan budi terjadi jika kita berpikir dengan pola berpikir Kristus (Fil 2:5).

Bagaimana pengalaman Anda berjuang untuk memperbaharui pola pokir?

S4 – SASARAN DAN RENCANA (10 Menit)

Milikilah kerinduan untuk mempersembahkan tubuh yang terjaga kesehatannya, tidak dicemari nilai-nilai dunia dan disertai dengan pembaharuan pikiran senantiasa!

Maret III

**MENJAGA KESEIMBANGAN HIDUP**

S1 – SEMBAH DAN PUJI (20 Menit)

S2 – SUASANA (10 Menit)

Berkat rohani apa yang Anda dapatkan dari pembacaan & penerapan prinsip firman dalam Renungan Harian Nilai Kehidupan sepanjang minggu ini? Ceritakanlah singkat dalam kelompok!

S3 – SHARING FIRMAN DAN DISKUSI (50 Menit)

BACAAN: **DANIEL 1:12-20**

Daniel meminta kepada staf istana untuk mengadakan percobaan dan melihat perbedaan dari orang-orang yang menjaga diri dari makanan/minuman yang menajiskan. Rupanya mereka yang menjaga tubuhnya dari makanan/minuman yang tak bermanfaat, mendapatkan ganjaran kecerdasan berlipat (ay. 20). Apa pentingnya merawat atau menjaga makanan/minuman yang kita konsumsi?

1. UNTUK KESEHATAN JIWA KITA (3Yoh 1:2)

Kerinduan Tuhan adalah agar kita baik dan sehat dalam segala sesuatu. Termasuk juga dalam hal ini, jiwa kita yang sehat. Jiwa yang sehat membuat kita bisa berpikir jernih, memiliki perasaan yang stabil dan juga memiliki keputusan-keputusan hidup yang tepat. Mereka yang sehat jiwanya dapat mengendalikan aspek-aspek lain di dalam kehidupan.

Apa langkah-langkah praktis yang Anda lakukan untuk menjaga kesehatan jiwa?

2. UNTUK KESEHATAN TUBUH KITA (Efe 5:29)

Menghormati apa yang Tuhan ciptakan bisa kita lakukan dengan merawat atau menjaga kesehatan tubuh kita sendiri. Orang yang membenci tubuhnya sendiri, sedang menyangkali apa yang Tuhan sudah berikan. Apa yang diberikan Tuhan sering diresponi dengan ketidakpuasan karena membandingkan diri dengan orang lain. Yang perlu kita lakukan adalah mensyukuri dan menerima pemberian Tuhan dan mempersembahkan untuk kemuliaan-Nya.

Apakah Anda pernah mengalami ketidakpuasan dengan tubuh jasmani Anda! Apa yang Anda lakukan kemudian?

3. UNTUK KEPENTINGAN TUHAN (Rom 13:14)

Tubuh kita tidak diciptakan untuk dipuaskan keinginannya. Meskipun demikian, banyak orang yang tidak mengetahui prinsip Firman Tuhan ini telah melakukan segala hal untuk memuaskan hawa nafsu daging. Tubuh kita adalah bait Roh Tuhan dimana Ia tinggal di dalam kita, bukan tempat untuk kedagingan dipuaskan. Di dalam tubuh jasmani kita, berdiam sesuatu yang rohaniah sifatnya.

Apa yang Anda lakukan dengan tubuh Anda untuk memuliakan Tuhan?

S4 – SASARAN DAN RENCANA (10 Menit)

Jagalah keseimbangan di segala area kehidupan. Baik dalam hal jasmani, sisi jiwani dan juga hidup rohani kita agar memuliakan Tuhan.

Maret IV

**MEMBANGUN POLA HIDUP SEHAT**

S1 – SEMBAH DAN PUJI (20 Menit)

S2 – SUASANA (10 Menit)

Apakah berkat rohani yang Anda dapatkan dari pembacaan dan penerapan prinsip firman dalam Renungan Harian Nilai Kehidupan sepanjang minggu ini? Ceritakanlah secara singkat!

S3 – SHARING FIRMAN DAN DISKUSI (50 Menit)

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:

1. MENGKONSUMSI MAKANAN SECUKUPNYA (Ams. 25:16)

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.

**Bagaimana usaha Anda agar Anda mengkonsumsi makanan secukupnya? Ce**ritakanlah!

2. MENGKONSUMSI MAKANAN SEHAT (Dan. 1:12-16)

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.

**Bagaimana makanan yang Anda konsumsi setiap hari? Apakah berpengaruh pada kesehatan Anda? Ceritakanlah!**

**3. MELATIH TUBUH (1 Kor. 9:27; Mzm 4:9)**

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.

Apakah Anda suka berolahraga dan istirahat secara teratur? Apa yang Anda alami setelah berolahraga dan istirahat yang cukup? Ceritakanlah!

S4 – SASARAN DAN RENCANA (10 Menit)

Selama seminggu ini, coba Anda praktikkan tiga hal ini: makan secukupnya, makan makanan yang sehat dan melatih tubuh untuk tetap sehat dan bugar.