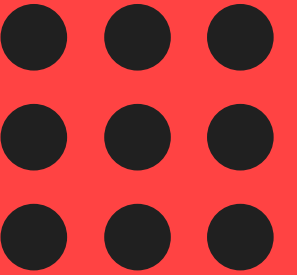




GEREJA BETHEL INDONESIA



# PENUNTUN MEZBAH KELUARGA HARIAN

Tema : "MEMBANGUN KESEHATAN ROHANI"



Penuntun yang menolong jemaat agar dapat dengan sehati membangun Mezbah Keluarga di rumah setiap harinya

MINGGU KE I  
3 JANUARI - 8 JANUARI 2022



# MEZBAH KELUARGA



**Mulailah mezbah keluarga dengan pujian dan penyembahan**

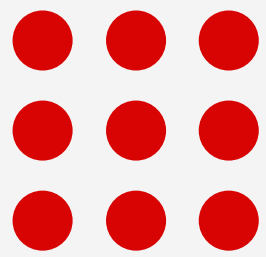
*Tips: Bagi yang tidak bisa bermain musik, gunakan aplikasi Youtube untuk membantu Anda bernyanyi*

**Lanjutkan dengan doa ucapan syukur untuk masuk ke Firman**

**Baca pengantar pembacaan dan ayat Firman secara bergiliran**

**Ambil 5 menit untuk merenungkan Firman Tuhan dan sharing pertanyaan perenungan, penerapan dan aplikasinya**

**Tutup dengan pengakuan dosa & permohonan**



# MAKANAN ROHANI

## A. Pujian Penyembahan

### UBAH HATIKU

Ubah hatiku seputih salju  
Ubah hatiku s'perti diri-Mu

Engkau Penjunan  
Kutanah liat  
Bentuk jadikan, ini doaku

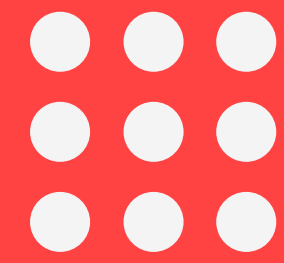
Ubah hatiku seputih salju  
Ubah hatiku s'perti diri-Mu

Senin, 3 Januari 2022

## B. Doa Ucapan Syukur

1. Bersyukur untuk hari baru dalam minggu ini
2. Berdoa untuk pembacaan dan perenungan Firman Tuhan





## C. Pengantar Pembacaan Firman

Manusia membutuhkan asupan makanan yang cukup dan yang bergizi bagi kelangsungan hidupnya. Jika bermasalah asupan makanan maka proses pertumbuhan akan terhambat dan lambat laun bisa mati. Itulah pentingnya makanan jasmani. Begitu pula dengan makanan rohani bagi jiwa kita sangat penting bagi pertumbuhan dan kelangsungan hidup manusia rohani orang percaya. Asupan makanan rohani yang baik dan teratur membantu menjaga kesehatan rohani dan pertumbuhan rohani yang baik. Salah satu hal yang penting dalam hal makanan rohani, yaitu kualitas makanan yang diberikan perlu mempertimbangan level pertumbuhan rohani. Makanan rohani yang diberikan tidak hanya susu saja tetapi orang percaya yang ingin mengalami pertumbuhan yang baik perlu makanan yang keras agar terlatih dan menjadi dewasa dalam iman dan spiritualitasnya.

## D. Pembacaan Firman

Ibrani 5:11-14

## E. Perenungan

1. Bagaimana kualitas makanan rohani yang baik bagi pertumbuhan dan kesehatan rohani orang percaya? (ayat 13, 14)
2. Bagaimana respon Anda terhadap makanan rohani yang keras, misalnya pengajaran firman Tuhan tentang dasar-dasar iman Kristen dan pengajaran yang berorientasi pada karakter Kristus dan mempersiapkan hidup kekekalan?
3. Apakah Anda memiliki kerinduan yang besar terhadap kebutuhan makanan-makanan yang keras bagi kerohanian Anda?

## F. Penerapan

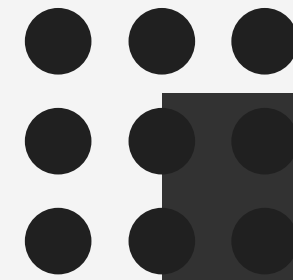
Sebagai orang percaya kita harus memperhatikan makanan rohani yang menjadi kebutuhan bagi kesehatan rohani kita di dalam Tuhan. Kesehatan rohani kita jauh lebih penting dari makanan jasmani, karena mempersiapkan kita kepada kehidupan dalam kekekalan

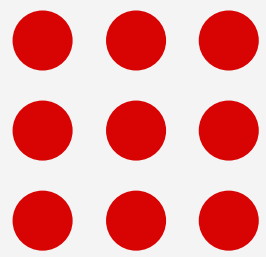
## G. Aplikasi Praktis

Miliki kerinduan untuk makan makanan rohani yang menguatkan iman dan kehidupan rohani di dalam Kristus. Carilah makanan-makanan rohani yang keras dan yang membangun kehidupan Kristus.

## H. Pengakuan Dosa Dan Permohonan

1. Mohon ampun jika kita sering menolak dan antipati terhadap makanan rohani yang keras.
2. Tuhan, mampukan aku menerima makanan rohani yang keras untuk membangun karakter Kristus dalam diriku.





# MANUSIA ROHANI

## A. Pujian Penyembahan

### KEKUATAN DI HIDUPKU

Kekuatan di hidupku kudapat dalam Yesus  
Dia tak pernah tinggalkanku  
Setia menopangku  
Berseru berharap dalam Yesus

Reff :

Ajaib Kau Tuhan penuh kuasa  
Sanggup pulihkan keadaanku  
Dalam tangan-Mu s'luruh hidupku  
Tak akan goyah selamanya

Selasa, 4 Januari 2022

## B. Doa Ucapan Syukur

1. Bersyukur untuk kekuatan dan kesehatan dalam bekerja.
2. Berdoa untuk pembacaan Firman Tuhan.





## C. Pengantar Pembacaan Firman

Membangun kesehatan rohani penting bagi setiap orang percaya. Manusia yang sehat rohaninya akan menerima hal-hal rohani yang berasal dari Roh Allah. Manusia rohani peka dan peduli akan keinginan dan kehendak Tuhan bagi dirinya. Manusia rohani memiliki hikmat yang bukan dari dunia ini tetapi hikmat yang datangnya dari Allah. Manusia rohani berasal dari Allah, karena menerima roh yang dikaruniakan Allah. Proses pembentukan dan pembangunan manusia rohani sangat penting karena mempersiapkan kehidupan yang memuliakan Tuhan di dunia ini dan kehidupan kekal di dalam kemuliaan surgawi.

## D. Pembacaan Firman

1 Korintus 2:6-16

## E. Perenungan

1. Siapakah manusia rohani itu?  
(ayat 12, 15)

2. Apa strategi yang Anda buat di dalam membangun manusia rohani Anda setiap hari?

3. Seberapa penting bagi Anda dalam pengembangan manusia rohani itu?



## **F. Penerapan**

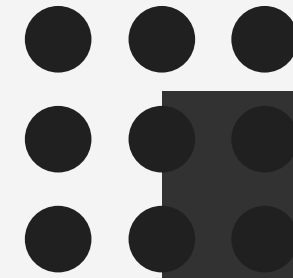
Penting bagi kita untuk tekun membangun dan mengembangkan manusia rohani kita. Kita dapat menyatakan kemuliaan Tuhan di dalam dunia ini melalui kualitas manusia rohani kita.

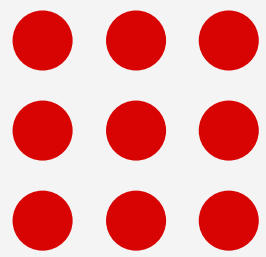
## **G. Aplikasi Praktis**

Kembangkan manusia rohani Anda setiap hari melalui keintiman Anda dengan Tuhan dalam doa dan pembacaan firman Tuhan.

## H. Pengakuan Dosa Dan Permohonan

1. Mohon ampun jika kita sering mengabaikan pentingnya pembangunan manusia rohani.
2. Tuhan, beri aku hikmat dan kerinduan untuk membangun manusia rohaniku setiap hari





# SEHAT ROHANI MENGHASILKAN KETULUSAN



## A. Pujian Penyembahan

Rabu, 5 Januari 2022

### MENYENANGKANMU

Tuhan ku mau menyenangkanMu  
Tuhan bentuklah hati ini  
Jadi bejana untuk hormatMu  
Cemerlang bagai emas murni

Tuhan ku serahkan hatiku  
Semua ku berikan padaMu  
Kuduskan hingga tulus selalu  
Agar aku menyenangkanMu

Reff :  
MenyenangkanMu senangkanMu  
Hanya itu kerinduanku  
MenyenangkanMu senangkanMu  
Hanya itu kerinduanKu

## B. Doa Ucapan Syukur

1. Bersyukur atas kekuatan yang Tuhan berikan sampai dengan saat ini
2. Berdoa untuk pembacaan Firman Tuhan.



## C. Pengantar Pembacaan Firman

Rasul Petrus menginginkan orang-orang percaya di perantauan tetap sehat secara rohani. Salah satu ciri orang yang sehat secara rohani adalah memiliki kasih persaudaraan yang tulus ikhlas dan sungguh-sungguh.

## D. Pembacaan Firman

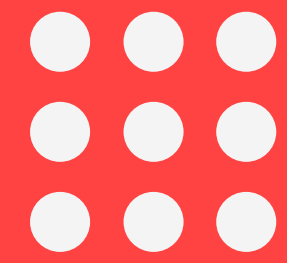
1 Petrus 1:22-25

## E. Perenungan

Orang yang sehat secara rohani memiliki kasih persaudaraan yang tulus ikhlas dan sungguh-sungguh (ayat 22)

Bagaimana kasih persaudaraan dalam kehidupan Anda saat ini? Apakah Anda peduli dengan orang lain? Atau mungkin egois? Atau bahkan sulit berhubungan dengan orang lain dan sering memiliki konflik?

Apa yang menyebabkan seseorang memiliki kasih persaudaraan yang tulus? (ayat 22)



## **F. Penerapan**

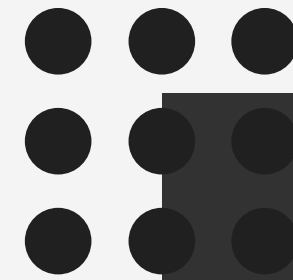
Hiduplah di dalam ketaatan kepada kebenaran setiap hari, berusaha hidup benar setiap hari dan tidak berdosa. Maka kita akan memiliki kasih persaudaraan yang tulus, bukan kasih persaudaraan yang imitasi, di buat-buat dan dengan maksud tertentu.

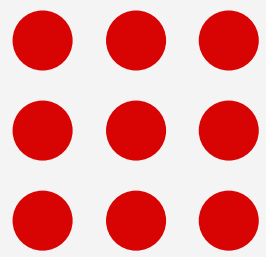
## **G. Aplikasi Praktis**

Bangun keintiman dengan Tuhan setiap hari dengan tekun membaca Alkitab, merenungkan dan berusaha untuk melakukannya

## H. Pengakuan Dosa Dan Permohonan

1. Mohon ampun jika saat ini masih sering berdosa dan tidak melakukan kebenaran
2. Tuhan berikan saya kekuatan untuk dapat hidup dalam kebenaran





# SEHAT ROHANI MELALUI FIRMAN

Kamis, 6 Januari 2022

## A. Pujian Penyembahan

### ELSHADAI

Tak usah kutakut Allah menjagaku  
Tak usah kubimbang Yesus p'liharaku  
Tak usah kususah Roh Kudus hiburku  
Tak usah kucemas Dia memberkatiku

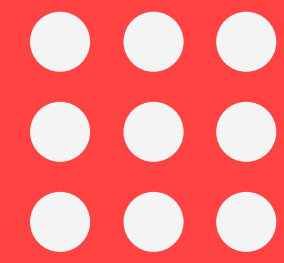
Reff :

El Shaddai El Shaddai Allah maha kuasa  
Dia besar Dia besar El Shaddai mulia  
El Shaddai El Shaddai Allah maha kuasa  
Berkat-Nya melimpah El Shaddai

## B. Doa Ucapan Syukur

1. Bersyukur untuk keluarga kita
2. Berdoa untuk pembacaan Firman Tuhan.





## C. Pengantar Pembacaan Firman

Firman Tuhan merupakan makanan rohani bagi jiwa. Betapa pentingnya perkataan firman Tuhan bagi kehidupan rohani orang percaya setiap saat dan setiap waktu. Pemazmur mengungkapkan kerinduan dan kebutuhannya akan perkataan Taurat Tuhan. Taurat Tuhan memberikan kehidupan dan kekuatan untuk hidup di jalan Tuhan. Firman Tuhan menuntun kepada kehidupan dan berkat dari Tuhan. Kesukaan akan firman Tuhan sangat membantu dalam menjaga kesehatan rohani orang percaya. Oleh karena itu, penting bagi setiap orang percaya membaca dan merenungkan firman Tuhan setiap hari.

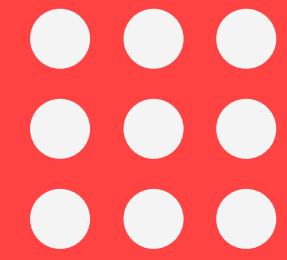
## D. Pembacaan Firman

Mazmur 119:92-106

## E. Perenungan

1. Bagaimana agar orang percaya tetap menjaga kesehatan rohaninya dengan baik? (ayat 93, 97, 102, 106)
2. Mengapa firman Tuhan itu penting bagi kesehatan rohani Anda, dan apa strategi Anda di dalam menghidupi setiap perkataan Firman Tuhan itu?





## **F. Penerapan**

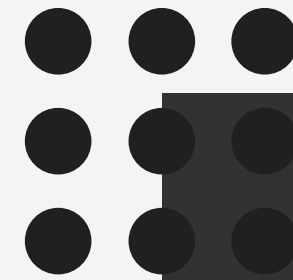
Salah satu cara kita menjaga kesehatan rohani kita, yaitu melalui perkataan firman Tuhan. Kita hendaknya memiliki kerinduan akan firman Tuhan., dengan membaca dan merenungkan setiap firman Tuhan dengan baik

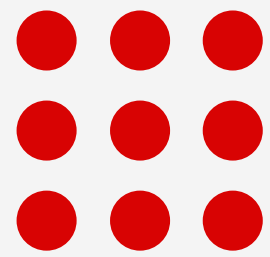
## **G. Aplikasi Praktis**

Kembangkan kerinduan dan keinginan dalam membaca dan merenungkan firman Tuhan secara teratur setiap hari.

## H. Pengakuan Dosa Dan Permohonan

1. Mohon ampun jika kita belum serius menjaga kesehatan rohani kita melalui firman Tuhan.
2. Tuhan, beri aku kerinduan untuk senantiasa menjaga kesehatan rohaniku dengan perkataan firman Tuhan.





# BERTUMBUH SECARA ROHANI



## A. Pujian Penyembahan

### SUCI SUCI SUCI

Suci suci suci  
Allah maha kuasa  
Suci suci suci  
Allah maha kuasa

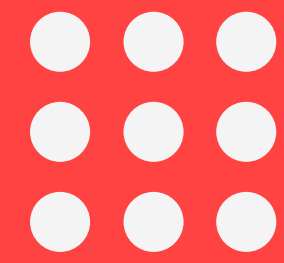
Bumi penuh kemuliaan-Nya  
Bumi penuh kemuliaan-Nya  
Bumi penuh kemuliaan-Nya  
Sucilah Tuhan

Jumat, 7 Januari 2022

## B. Doa Ucapan Syukur

1. Bersyukur untuk pemeliharaan Tuhan
2. Berdoa untuk pembacaan dan perenungan Firman Tuhan.





## C. Pengantar Pembacaan Firman

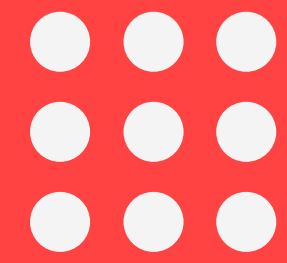
Bertumbuh secara rohani menandakan keadaan rohani yang sehat. Menjaga dan memelihara kesehatan rohani akan mendukung proses pertumbuhan kerohanian. Setiap orang percaya hendaknya terus mengerjakan dan mengupayakan pertumbuhan rohaninya. Dari waktu ke waktu kehidupan rohani orang percaya harusnya terus bertumbuh. Dan pertumbuhan rohani yang baik adalah pertumbuhan yang bergerak ke arah Kristus. Bertumbuh menjadi orang Kristen yang dewasa secara rohani, tidak terus menerus hanya sebagai bayi rohani. Tetapi terus bertumbuh secara rohani menjadi dewasa di dalam Tuhan.

## D. Pembacaan Firman

1 Petrus 2:1-5

## E. Perenungan

1. Bagaimana agar kita terus bertumbuh dalam kerohanian kita?  
(ayat 1, 2, 4)
2. Apa yang Anda kerjakan untuk membangun pertumbuhan kerohanian Anda di dalam Tuhan Yesus?



## **F. Penerapan**

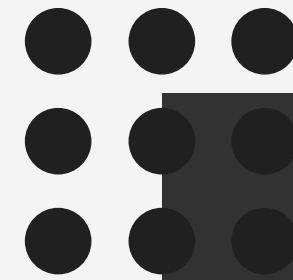
Untuk membuktikan keadaan rohani kita sehat atau tidak, dapat dilihat dari sejauhmana pertumbuhan rohani kita di dalam Tuhan Yesus. Hendaknya rohani kita terus mengalami pertumbuhan ke arah Kristus.

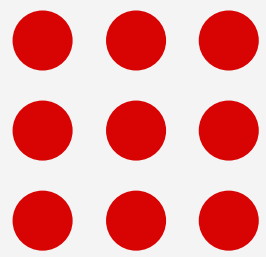
## **G. Aplikasi Praktis**

Bangunlah kehidupan rohani Anda agar terus bertumbuh ke arah Kristus yang adalah kepala gereja.

## H. Pengakuan Dosa Dan Permohonan

1. Mohon ampun jika kita tidak bertumbuh maksimal dalam kerohanian kita.
2. Tuhan, mampukan aku untuk terus bertumbuh dalam kerohanianku





# PELAKU FIRMAN

Sabtu, 8 Januari 2022

## A. Pujian Penyembahan

### KU TETAP SETIA

Seperti wanita mengurapiMu  
Menangis di bawah kakiMu  
Demikian hidupku  
Mau mengasihiMu  
Yesus Engkau baik bagiku

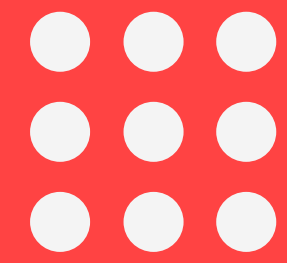
Reff :

Sampai akhir ku menutup mata  
Ku tetap setia, menanti janjiMu  
Sampai kudapatkan mahkota kehidupanku  
Ku tetap setia, tuk melayaniMu

## B. Doa Ucapan Syukur

1. Bersyukur atas berkat Tuhan yang berlimpah
2. Berdoa untuk pembacaan dan perenungan Firman Tuhan





## C. Pengantar Pembacaan Firman

Kesuksesan seorang atlet terletak pada latihan yang ia lakukan dengan sungguh-sungguh dan kontinyu setiap saat. Jika ia tidak berlatih dengan sungguh-sungguh dan kontinyu, maka pada saat pertandingan dapat dipastikan ia akan kalah. Demikian juga seorang Kristen yang ingin memiliki rohani yang sehat, tidak cukup hanya mengerti Firman, namun bagaimana ia melatih dirinya dengan disiplin melakukan Firman Tuhan dalam kehidupan sehari-hari.

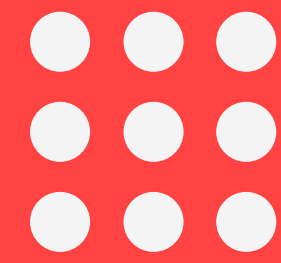
## D. Pembacaan Firman

Yakobus 1:22-25

## E. Perenungan

1. Apakah Anda sudah melakukan Firman Tuhan dalam kehidupan Anda sehari-hari?
2. Mengapa kita perlu melakukan Firman Tuhan, bukan hanya sekedar mengerti saja?





## **F. Penerapan**

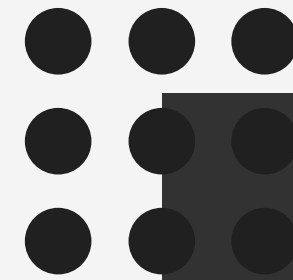
Orang yang mengasihi Tuhan, maka akan melakukan Firman Tuhan dalam hidupnya sehari-hari. Jangan melakukan Firman Tuhan secara pilih-pilih, yaitu melakukan apa yang di sukai saja, namun Firman Tuhan yang tidak disukai tidak di lakukan. Orang yang tekun melakukan Firman Tuhan, akan memiliki kesehatan rohani dan bertumbuh dewasa sebagai orang Kristen

## **G. Aplikasi Praktis**

Firman Tuhan apa yang Anda dengar minggu ini? Mari lakukan Firman Tuhan itu!

## H. Pengakuan Dosa Dan Permohonan

1. Mohon ampun jika saat ini pilih-pilih dalam melakukan Firman Tuhan
2. Tuhan berikan kekuatan untuk dapat melakukan Firman Tuhan dalam kehidupan sehari-hari





PENUNJUTUN  
MEZBAH KELUARGA HARIAN

**TETAPI KAMI,  
YAITU AKU DAN  
KELUARGAKU,  
AKAN BERIBADAH  
KEPADA ALLAH!"**

YOSUA 24:15

DEPARTEMEN PEMBINAAN KELUARGA BPH GBI

