DEPARTEMEN KELUARGA BPP GBI

MINGGU KE I

5 MEI 2025 - 10 MEI 2025

PENUNTUN MEZBAH KELUARGA HARIAN

TEMA : "MERAWAT KESEHATAN JIWA"

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

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

BERPIKIR POSITIF

A. PUJIAN PENYEMBAHAN

YESUS ENGKAU JURUSLAMATKU

Walau ku harus berjalan
Dalam lembah kekelaman
Perlindungan-Mu oh Tuhan
Nyatalah bagi hidupku
Tiada pernah sedetikpun
Tiada pernah Kau tinggalkan
Sungguh mulia dan sempurna
Hanya Kau layak disembah

Yesus Engkau juru s'lamatku
Dalam janji-Mu kemenanganku
Selamanya 'kan kunyatakan
Besar setia-Mu Tuhan dihidupku

SENIN, 5 MEI 2025

B. DOA UCAPAN SYUKUR

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

C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN

Dalam kisah ini, diceritakan bahwa pikiran-pikiran raja Berlsyazar menggelisahkan dia, dan sendi-sendi pangkal pahanya menjadi lemas. Pikiran yang negatif sangat berpengaruh kepada kesehatan jiwa dan juga tubuh. Salah satu hal penting untuk merawat kesehatan jiwa, yaitu selalu berpikir positif. Yang dimaksudkan dengan berpikir positif adalah berpikir hal-hal yang pasti dan yang nyata benar, berpikir hal-hal yang membangun bukan yang menghancurkan, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain. Orang yang selalu berpikir yang positif pasti pikirannya tenang dan damai serta penuh sukacita. Sebaliknya, orang yang suka berpikir negatif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain, pasti hati dan pikirannya kacau, gelisah, tidak ada damai sejahtera dan akan hilang sukacitanya. Berpikir positif membuat hati dan pikiran menjadi damai, maka hal ini juga akan berdampak kepada keadaan tubuh lahiriah yang sehat dan segar.

D. PEMBACAAN FIRMAN

Daniel 5:6

E. PERENUNGAN

1.Mengapa pikiran-pikiran raja Berlsyazar menggelisahkan dia?

2.Mengapa kita hendaknya selalu berpikir yang positif?

3.Bagaimana hubungan antara berpikir yang positif dengan merawat kesehatan jiwa?

F. PENERAPAN

Kita hendaknya selalu menjaga pikiran kita untuk selalu berpikir hal-hal yang positif dan berpikir positif tentang orang lain, kondisi atau keadaan yang kita alami, dan juga berpikir positif tentang diri sendiri.

G. APLIKASI PRAKTIS

Rawat kesehatan jiwa Anda dengan selalu berpikir positif tentang orang lain dan juga tentang diri sendiri.

H. PENGAKUAN DOSA DAN PERMOHONAN

1. Mohon ampun jika kita tidak berpikir positif.
2. Tuhan, mampukan aku untuk selalu berpikir positif.

BERSUKACITA DAN BERSORAK-SORAKLAH

A. PUJIAN PENYEMBAHAN

YESUS TUHAN DAN ALLAH KAMI

Yesus Tuhan dan Allah kami
Engkau layak menerima pujian
Hormat dan kuasa
Sebab Kau t'lah ciptakan segalanya
Oleh kar'na kehendak-Mu
Semuanya itu telah ada dan diciptakan
Untuk kemuliaan-Mu, terpujilah Tuhan

Hosana terpujilah Tuhan
Terpujilah Tuhan Yesus
Hosana terpujilah Tuhan
Terpujilah Tuhan Yesus

SELASA, 6 MEI 2025

B. DOA UCAPAN SYUKUR

1.Bersyukur untuk sukacita dari Tuhan.
2.Berdoa untuk pembacaan dan perenungan firman Tuhan.

C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN

Dalam ayat ini, ada hubungan yang erat antara hati yang bersukacita dan jiwa yang bersorak-sorak, dengan tubuh yang tenteram. Menjaga hati tetap bersukacita dan jiwa bersorak-sorak, maka akan berdampak pada tubuh yang tenteram. Untuk merawat jiwa agar tetap sehat, juga dapat dilakukan dengan selalu bersukacita dan bersorak-sorak. Ada banyak ayat-ayat firman Tuhan yang menganjurkan untuk selalu bersukacita dan bersorak-sorak. Apalagi jika bersukacita dan bersorak-sorak dengan pujian dan pengagungan kepada Tuhan. Orang yang selalu bersukacita dan bersorak-sorak pasti jiwanya akan sehat dan juga tubuhnya. Setiap orang punya tanggung jawab untuk mengelola dan menjaga pikiran dan hatinya untuk selalu bersukacita dan bersorak-sorak. Dan sukacita yang sejati dan yang bersifat kekal adalah sukacita karena Tuhan dan sukacita di dalam Tuhan.

D. PEMBACAAN FIRMAN

Mazmur 16:9

E. PERENUNGAN

1.Mengapa kita hendaknya selalu bersukacita dan bersorak-sorak?

2.Bagaimana kita merawat kesehatan jiwa dengan bersukacita dan bersorak-sorak?

F. PENERAPAN

Kita dapat menjaga jiwa kita tetap sehat dengan selalu bersukacita dan bersorak-sorak. Dan bersorak-sorak di dalam Tuhan, itulah kekuatan bagi jiwa kita.

G. APLIKASI PRAKTIS

Jaga pikiran dan hati Anda dengan selalu bersukacita dan bersorak-sorak di dalam Tuhan.

H. PENGAKUAN DOSA DAN PERMOHONAN

1. Mohon ampun jika kita tidak bersukacita dan bersorak-sorak.
2. Tuhan, mampukan aku untuk selalu bersukacita dan bsersorak-sorak.

HIDUP TENANG DAN DAMAI

A. PUJIAN PENYEMBAHAN

JADI S'PERTI-MU

Bapa Kau setia takkan meninggalkan
Dan kupercaya
Engkau milikku dan ku milik-Mu
Kerinduanku tinggikan nama-Mu
Karna kutahu
Engkau dalamku dan ku dalam-Mu

Ubah hatiku seputih hati-Mu
Setulus salib-Mu kasih-Mu Tuhan
Biar mataku seperti mata-Mu
Pancarkan kasih-Mu
Ku mau jadi seperti-Mu

RABU, 7 MEI 2025

B. DOA UCAPAN SYUKUR

1.Bersyukur untuk ketenangan dan kedamaian hidup.
2.Berdoa untuk pembacaan dan perenungan firman Tuhan.

C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN

Pemazmur berkata kepada jiwanya untuk kembali tenang, ketika sedang ada dalam belenggu maut. Sebagai manusia, semua orang pernah mengalami kegelisahan, kacau, perasaan hati yang tidak tenteram. Akan tetapi, saat mengalami keadaan seperti itu, Pemazmur disadarkan untuk menguatkan dirinya dengan kembali menjadi tenang. Memiliki jiwa yang tenang menjadi sumber kekuatan dan kesehatan jiwa. Dan sebaliknya, jiwa yang tenang merupakan indikator dari jiwa yang sehat. Masalah dan pergumulan hidup tidak akan pernah berakhir selama manusia hidup. Tetapi seseorang bisa memilih apakah ia mau tetap tenang atau tidak. Jadi, manusia tidak bisa menolak masalah dalam hidupnya, tetapi manusia bisa memilih untuk tetap tenang sekalipun di tengah masalah. Inilah sumber kekuatan bagi jiwa yang sehat. Dan hidup dekat dengan Tuhan memberi ketenangan bagi jiwa

D. PEMBACAAN FIRMAN

Mazmur 116:7

E. PERENUNGAN

1.Mengapa kita hendaknya memiliki jiwa yang tenang dan damai?

2.Bagaimana agar kita bisa memiliki jiwa yang tenang sekalipun sedang ada di dalam pergumulan?

F. PENERAPAN

Sebagaimana Pemazmur menguatkan jiwanya untuk kembali tenang, kita harus selalu menguatkan jiwa kita untuk tetap tenang.

G. APLIKASI PRAKTIS

Untuk memiliki jiwa yang tenang, maka Anda hendaknya selalu dekat dan melekat dengan Tuhan.

H. PENGAKUAN DOSA DAN PERMOHONAN

1. Mohon ampun jika jiwa kita tidak tenang.
2. Tuhan, beri jiwaku ketenangan senantiasa.

FIRMAN TUHAN MENYEGARKAN JIWA

A. PUJIAN PENYEMBAHAN

KAMIS, 8 MEI 2025

MATAKU TERTUJU PADA-MU

Mataku tertuju pada-Mu
Seg'nap hidupku kus'rahkan pada-Mu
Bimbing aku masuk rencana-Mu
Tuk membesarkan k'rajaan-Mu

Ku mau mengikuti
Kehendak-Mu ya Bapa
Ku mau s'lalu
Menyenangkan hati-Mu

B. DOA UCAPAN SYUKUR

1.Bersyukur untuk pelayanan.
2.Berdoa untuk pembacaan firman Tuhan.

C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN

Firman Tuhan bermanfaat bagi hidup orang percaya di dalam segala hal. Melalui firman Tuhan, manusia dapat mengenal Allah dengan benar. Firman Tuhan juga menjadi makanan bagi roh manusia. Dan Pemazmur mengatakan bahwa firman Tuhan itu menyegarkan jiwa manusia. Orang yang rajin membaca dan merenungkan firman Tuhan siang dan malam, hidupnya akan lurus, jiwanya tenang dan kuat di dalam Tuhan. Bahkan firman Tuhan itu menyegarkan jiwa manusia, sehingga jiwa menjadi sehat dan tenang. Jangan pernah berhenti untuk membaca dan merenungkan firman Tuhan, agar setiap hari dan setiap saat, jiwa akan memperoleh kesegaran dan kedamaian. Jadikan firman Tuhan menjadi makanan bagi jiwa setiap hari. Maka jiwa kita akan sehat dan tetap tinggal dalam kedamaian.

D. PEMBACAAN FIRMAN

Mazmur 19:7

E. PERENUNGAN

1.Mengapa firman Tuhan dapat menyegarkan jiwa kita?

2.Apa yang Anda alami di dalam jiwa Anda setelah membaca dan merenungkan firman Tuhan?

3.Bagaimana Anda menjadikan firman Tuhan sebagai makanan bagi jiwa dan roh Anda?

F. PENERAPAN

Dengan kita membaca dan merenungkan firman Tuhan setiap hari maka jiwa kita akan mengalami kesegaran setiap hari.

G. APLIKASI PRAKTIS

Baca dan renungkan firman Tuhan setiap hari untuk menyegarkan dan menguatkan jiwa dan roh Anda.

H. PENGAKUAN DOSA DAN PERMOHONAN

1. Mohon ampun jika kita tidak mmebaca dan merenungkan firman Tuhan.
2. Tuhan, segarkan jiwaku oleh firman Tuhan.

KETAATAN MEMBAWA KETENANGAN JIWA

A. PUJIAN PENYEMBAHAN

TUHAN PASTI SANGGUP

Kuatkanlah hatimu
Lewati setiap persoalan
Tuhan Yesus s'lalu menopangmu
Jangan berhenti harap pada-Nya

Tuhan pasti sanggup
Tangan-Nya takkan terlambat
'Tuk mengangkatmu
Tuhan masih sanggup
Percayalah Dia tak tinggalkanmu

JUMAT 9 MEI 2025

B. DOA UCAPAN SYUKUR

1.Bersyukur untuk pemeliharaan Tuhan
2.Berdoa untuk pembacaan firman Tuhan.

C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN

Orang yang mengendarai kendaraan di jalan raya tanpa surat-surat kendaraan yang lengkap dan tanpa aksesoris kendaraan yang sesuai ketentuan, menyebabkan orang tersebut tidak tenang dan kuatir, jangan-jangan ia akan terkena tilang oleh Polisi Lalu Lintas. Namun seseorang yang memiliki surat-surat kendaraan lengkap dan aksesoris kendaraan yang sesuai ketentuan, akan berkendara dengan tenang. Demikian juga ketaatan terhadap Firman Tuhan, akan membawa kita kepada ketenangan jiwa. Tuhan telah menetapkan aturan dan hukum yang harus ditaati dan dilakukan orang percaya. Ada jalan dan rambu-rambu kehidupan yang Tuhan berikan. Sebagai orang percaya, kita wajib taat pada setiap rambu-rambu dan berjalan pada jalan yang sudah diberikan Tuhan kepada kita. Jangan pernah melenceng dan menyimpang dari jalan Tuhan tersebut. Menyimpang dari jalan Tuhan akan menghancurkan dan membinasakan kita. Sebaliknya, jika tidak menyimpang maka berkat dan damai sejahtera Allah akan berlimpah-limpah atas hidup kita. Jiwa kita akan teguh dan segar, jika kita taat melakukan Firman Tuhan

D. PEMBACAAN FIRMAN

Yosua 1: 6-9

E. PERENUNGAN

1.Bagaimana agar kita tidak menyimpang dari aturan dan jalan Tuhan? (ayat 6, 7, 9)

2.Mengapa kita tidak boleh menyimpang dari jalan Tuhan? (ayat 8)

3.Ceritakan pengalaman Anda berjalan menyimpang dari jalan Tuhan. Dan bagaimana Anda keluar dan kembali berjalan di jalan Tuhan

F. PENERAPAN

Kita harus selalu berjalan di jalan Tuhan. Jangan sekalipun kita menyimpang dan berjalan di luar jalan Tuhan. Berkat Tuhan akan menyertai orang yang tidak menyimpang dari jalan Tuhan. Jiwa kita akan teguh dan segar, jika kita taat melakukan Firman Tuhan

G. APLIKASI PRAKTIS

Taat dan lakukan perintah Tuhan bagi Anda hari ini. Jangan tergoda berjalan menyimpang dari jalan Tuhan.

H. PENGAKUAN DOSA DAN PERMOHONAN

1. Mohon ampun jika kita menyimpang dari jalan Tuhan.
2. Tuhan, mampukan aku untuk tidak menyimpang dan tetap berjalan di jalan Tuhan.

DAMAI SEJAHTERA ALLAH BAGI JIWA

A. PUJIAN PENYEMBAHAN

KEKUATAN DI HIDUPKU

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

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

SABTU, 10 MEI 2025

B. DOA UCAPAN SYUKUR

1.Bersyukur untuk damai sejahtera Allah atas hidup ini.
2.Berdoa untuk pembacaan dan perenungan firman Tuhan.

C. PENGANTAR PEMBACAAN FIRMAN

Percekcokan dan perselisihan juga merupakan buah dari adanya persoalan pada mental seseorang. Orang yang suka bertikai dan bermusuhan dengan orang lain sebenarnya jiwa dan mentalnya bermasalah. Rasul Paulus menasehati jemaat di Filipi untuk memlihara hati dan pikiran terhadap hal-hal yang jahat dan menyesatkan. Pada bagian surat ini, rasul Paulus menasehati jemaat di Filipi untuk senantisa bersukacita dalam Tuhan, naikkan doa dan permohonan dengan ucapan syukur, pikirkan semua yang benar, semua yang mulia, semua yang adil, semua yang suci, semua yang manis, semua yang sedap didengar, dan semua yang disebut kebajikan dan patut dipuji. Hal-hal yang dinasehati Paulus ini sangat berguna dalam menjaga kesehatan mental. Jika mental sehat maka hidup kita akan penuh dengan damai sejahtera. Dan damai sejahtera yang bersumber dari Allah akan menciptakan mental yang sehat. Jadi, damai sejahtera dan kesehatan mental merupakan dua variabel yang saling berkorelasi. Oleh karena itu, Paulus berdoa agar damai sejahtera Allah senantiasa akan memelihara hati dan pikiran dalam Kristus Yesus.

D. PEMBACAAN FIRMAN

Filipi 4:2-9

E. PERENUNGAN

1.Mengapa kita membutuhkan damai sejahtera Allah bagi kesehatan jiwa kita?

2.Apa dampak damai sejahtera Allah bagi hati dan pikiran kita?

3.Bagaimana Anda memahami pentingnya damai sejahtera Allah bagi kesehatan mental?

F. PENERAPAN

Kita membutuhkan damai sejahtera dari Allah yang dapat memberikan ketenangan bagi jiwa kita. Dan damai sejahtera Allah juga berguna untuk memulihkan problem pada mental kita.

G. APLIKASI PRAKTIS

Jagalah kesehatan mental Anda dengan hidup senantiasa dalam damai sejahtera Allah melalui persekutuan yang intim dengan Tuhan.

H. PENGAKUAN DOSA DAN PERMOHONAN

1. Mohon ampun jika kita mengabaikan damai sejahtera Allah.
2. Tuhan, biarlah damai sejahtera-Mu menyertai hidupku senantiasa

PENUNTUN
MEZBAH KELUARGA HARIAN

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

YOSUA 24:15

DEPARTEMEN KELUARGA BPP GBI