

**ALIVE**  
IN CHARACTER

2023



**IFGF**

**21** DAYS  
**PRAYER & FASTING**

01 - 21 January 2023



**ALIVE**  
IN CHARACTER

2023

*#prayerworks*



# KATA PENGANTAR

Memasuki tahun 2023, dengan berbagai berita yang sangat santer tentang krisis dunia global yang akan dihadapi, tentulah bukan hal yang mudah untuk diketahui dan didengar. Ketakutan dan kekhawatiran bisa saja melanda hati dan menguasai pikiran kita dalam melangkah memasuki bulan pertama di tahun ini.

Daniel mengalami krisis dalam hidupnya, dan ia mengambil sikap yang tepat dengan berdoa dan berpuasa. Penting sekali untuk belajar berdiam diri dan membiarkan Tuhan berbicara kepada kita sebelum kita berbicara kepada-Nya, belajar untuk memusatkan perhatian kita pada Tuhan dan mencari Dia serta menunjukkan keseriusan doa dan harapan kita kepada-Nya. Kita perlu memberi tanda kepada Tuhan bahwa kita bertekad untuk memilih mempercayai Allah lebih daripada segala ketakutan kita.

Daniel menjelaskan beberapa cara berbeda yang mengisyaratkan keseriusannya kepada Tuhan: *"Aku mengarahkan wajahku kepada Tuhan Allah, mencari-Nya dalam doa dan permohonan sambil berpuasa dan mengenakan kain kabung serta abu. (Daniel 9:3)"*

Ini hal pertama dilakukan Daniel: Dia berpuasa dari makanan. Puasa adalah disiplin spiritual yang telah digunakan orang selama berabad-abad. Yesus berkata beberapa mukjizat hanya dapat terjadi melalui doa dan puasa, bukan hanya dengan doa. Mengapa? Puasa memberitahu Tuhan bahwa Anda serius dengan doa-doa dan permohonan Anda.

Musa berpuasa sebelum dia menerima Sepuluh Perintah. Bangsa Israel berpuasa sebelum mereka pergi ke banyak pertempuran besar yang harus mereka lewati. Daniel berpuasa untuk mendapatkan petunjuk dari Tuhan. Nehemia berpuasa sebelum memulai proyek pembangunan besar. Yesus berpuasa hingga hidup-Nya dipenuhi dengan kemenangan atas pencobaan! Puasa berhubungan dengan menghilangkan hal-hal tertentu dari hidup kita sehingga kita dapat fokus pada doa dan kehendak-Nya.

Yang kedua, Daniel mencari petunjuk dan janji-janji Allah lewat doa dan permohonannya. Puasa yang disertai dengan doa akan meningkatkan kesensitifan kita terhadap suara dan petunjuk yang dinyatakan oleh Roh Allah dalam hati dan pikiran kita.

Memasuki tahun 2023 ini, buatlah pilihan terbaik dengan mengawali minggu-minggu pertama kita dengan mencari dan mendapatkan hikmat, arahan, petunjuk serta kasih karunia Allah secara spesifik bagi hidup kita secara pribadi, keluarga, gereja, pekerjaan melalui Doa dan Puasa 21 hari di bulan ini.

***It's impossible to conquer the battle  
and be successful in it without God's wisdom.***

Tuhan memberkati,

Ps. Dave Rustanto  
Koordinator Doa Global

## Apa itu Doa dan Puasa 21 Hari?

*Pada waktu itu aku, Daniel, berkabung tiga minggu penuh: makanan yang sedap tidak ku-makan, daging dan anggur tidak masuk ke dalam mulutku dan aku tidak berurap sampai berlalu tiga minggu penuh. (Daniel 10:2-3)*

Sebagai suatu disiplin rohani, berpuasa adalah sarana untuk merendahkan diri di hadapan Tuhan. Saat kita menyangkal keinginan daging, perhatian kita terfokus untuk mencari Dia. Saat tubuh kita beristirahat dari makanan yang dibutuhkan, kita memberi makanan rohani pada roh dan pikiran kita.

Doa dan Puasa 21 Hari adalah sebuah tindakan berpantang makan di waktu tertentu dan atau berpantang konsumsi makanan tertentu selama 21 hari.

Bagi setiap anak Tuhan, puasa adalah sebuah gaya hidup dan pertanyaannya bukanlah "haruskah saya berpuasa?" tetapi "kapan saya harus berpuasa?"

### Tujuan dari Doa dan Puasa 21 Hari

1. Untuk memperoleh pengetahuan, pengertian, dan hikmat dari Tuhan untuk kehidupan tahun mendatang (Daniel 1:17);
2. Untuk mendedikasikan segala sesuatu yang kita lakukan di tahun mendatang kepada Tuhan;
3. Untuk mendisiplinkan kedagingan dan menguatkan kehidupan rohani kita.

### Panduan Berpuasa

#### 1. Berpantang makan di waktu tertentu

- Bagi Anda yang sudah pernah berpuasa, dianjurkan untuk melewatkan dua kali waktu makan. Waktu berpuasa dari jam 10 malam sampai jam 6 sore keesokan harinya. Jadi Anda memiliki waktu 4 jam setiap hari untuk makan, yaitu dari jam 6 sore sampai 10 malam;
- Bagi Anda yang baru pertama kali berpuasa, dianjurkan untuk melewatkan satu kali waktu makan. Anda dapat memilih melewatkan makan pagi, makan siang atau makan malam;
- Bagi Anda yang kurang sehat secara fisik, dianjurkan untuk berpuasa sampai siang saja.

#### 2. Berpantang konsumsi makanan tertentu

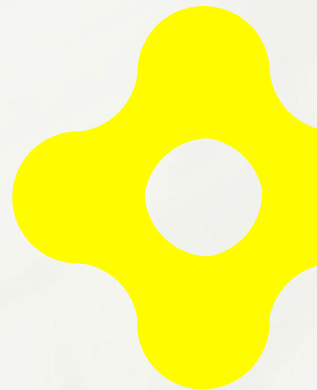
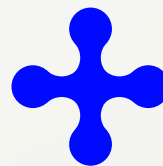
Menghindari konsumsi daging (contoh: daging babi, ikan, ayam, dll) atau makanan lainnya yang rutin dikonsumsi sehari-hari (contoh: coklat, kopi, teh, nasi, roti atau lainnya) selama 21 hari.

***Anda dapat menerapkan kedua pilihan tersebut sekaligus atau hanya salah satunya, tergantung dari komitmen dan kemampuan pribadi.***

### **Bagaimana kita menjalani kehidupan kita secara berbeda selama berpuasa?**

1. Selama 21 hari, doakan sedikitnya satu orang yang sedang membutuhkan Kristus. Hubungi mereka, atur waktu untuk bertemu mereka secara pribadi dan doakan kebutuhan mereka;
2. Kurangi waktu untuk bermain *gadget* atau media sosial. Luangkan waktu rutin untuk bersaat teduh dengan Tuhan. Sembah Dia, baca buku panduan 21 Hari Doa dan Puasa dan renungkan firman Tuhan;
3. Dalam saat teduh, ambil waktu untuk berdoa syafaat bagi keluarga atau teman yang belum menerima keselamatan, perkatakan berkat atas mereka, bersyafaat bagi bangsa dan negara kita, dan perkatakan tuaian jiwa-jiwa bagi gereja lokal kita;
4. Minta hikmat dan visi dari Tuhan untuk memimpin kita sepanjang tahun;
5. Hadiri doa bersama di gereja lokal Anda dan bagikan kesaksian untuk menguatkan tubuh Kristus.

Selalu menjaga hati yang bersih dan penuh kasih. Ingatlah bahwa waktu doa dan puasa ini bukan hanya masalah tidak makan atau tidak minum, melainkan untuk memberikan lebih banyak waktu dengan Tuhan. Saat kita menarik diri dari keinginan-keinginan daging, kita lebih mendekat kepada Tuhan. Saat kita fokus pada Tuhan, kita akan menemukan bahwa Tuhan selama ini sebenarnya sedang menunggu untuk menunjukkan kepada kita hal-hal besar dan indah di luar dari apa yang mampu kita doakan atau pikirkan (Yesaya 30:18).



## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	3
PEMBUKAAN .....	4
Hari 1 : Aku, di Mata Dunia dan di Mata Surga .....	7
Hari 2 : Menetapkan Tujuan yang Ilahi .....	8
Hari 3 : Menjadi Alkitab yang Terbuka .....	9
Hari 4 : Sukacita Hidup dalam Kekudusan .....	10
Hari 5 : Miliki Iman yang sejati .....	11
Hari 6 : Tujuan Ilahi melalui Pencobaan dan Penderitaan .....	12
Hari 7 : Jangan Tertipu! .....	13
Hari 8 : Berjalan Bersama Tuhan di Dunia Media Sosial .....	14
Hari 9 : Kekuatan Motivasi .....	15
Hari 10 : Kuasa Perkataan .....	16
Hari 11 : Hidup Seimbang .....	17
Hari 12 : Pahlawan Doa .....	18
Hari 13 : Menang atas Stres .....	19
Hari 14 : You Are What You Eat .....	20
Hari 15 : Menjadi Saksi yang Efektif .....	21
Hari 16 : Apakah Anda Cukup Lapar? .....	22
Hari 17 : Mengejar Ketenangan .....	23
Hari 18 : Hidup Berdamai dalam Keluarga .....	24
Hari 19 : Hidup Berdamai dalam Komunitas .....	25
Hari 20 : Jangan khawatir, Hitunglah Berkat-Berkatmu .....	26
Hari 21 : Seribu Empat Ratus Empat Puluh .....	27
TERIMA KASIH PENULIS .....	28



## AKU, DI MATA DUNIA DAN DI MATA SURGA

*Sebab Engkaulah yang membentuk buah pinggangku, menenun aku dalam kandungan ibuku. Aku bersyukur kepada-Mu oleh karena kejadianku dahsyat dan ajaib; ajaib apa yang Kaubuat, dan jiwaku benar-benar menyadarinya. (Mazmur 139:13-14 TB)*

Sewaktu remaja, saya sering sekali merasa tidak percaya diri dengan fisik dan penampilan saya, apalagi ketika saya membandingkan diri dengan teman-teman seusia saya, atau dengan para artis dan tokoh-tokoh lainnya yang sering bermunculan di media sosial.

Setelah saya beranjak dewasa, saya mulai tidak terlalu memikirkan hal itu, tapi kemudian saya merasa tidak percaya diri sehubungan dengan keahlian, pekerjaan, serta pelayanan saya. Seringkali saya merasa kurang dibandingkan orang lain. Kurang pintar, kurang berwawasan, kurang internasional, dan lain sebagainya.

Sampai suatu saat, sebuah kalimat muncul di hati saya, berkata seperti ini, "Sampai kapan kamu akan melihat dirimu dari kacamata dunia, dan bukan dari kacamata Surga? Tahukah kamu kalau kamu diciptakan dengan sangat sempurna oleh Pencipta langit dan bumi, dibentuk sendiri oleh-Nya dan diberikan tujuan yang sangat jelas untuk mempermulikan Dia?" Kalimat itu benar-benar menampar saya dan mengubahkan cara pandang saya.

Ternyata selama ini saya melihat ke cermin yang salah, saya melihat diri saya sendiri lebih rendah dari yang semestinya dan bukan itu yang Tuhan kehendaki dari saya. Tuhan menciptakan saya sesuai gambar dan rupa-Nya, dan Ia menebus saya, melepaskan semua dosa saya, dan menjadikan saya sebagai anak-Nya. Apa yang Ia lakukan itu sangatlah istimewa dan itulah identitas saya yang sesungguhnya! Ya saya pasti memiliki kekurangan dan kelemahan tapi dalam setiap kekurangan dan kelemahan saya itu, Tuhan bekerja dan menjadikannya sempurna.

Hal yang sama bagi Anda semua. Ketika iblis dan dunia berusaha memberikan identitas palsu kepada Anda, ingatlah kembali siapa diri Anda yang sesungguhnya di hadapan Tuhan yang sangat mengasihi Anda dan berjalanlah dalam identitas Anda yang sesungguhnya itu.

### DOA

*Tuhan, bawa saya untuk memahami identitas saya yang sesungguhnya dan berjalan dalam identitas itu setiap hari. Ketika iblis dan dunia berusaha menjatuhkan saya, ingatkan saya kembali akan hal ini. Dalam nama Tuhan Yesus. Amin.*

## MENETAPKAN TUJUAN YANG ILAHI

*TUHAN membuat segala sesuatu untuk tujuannya masing-masing, bahkan orang fasik dibuat-Nya untuk hari malapetaka. (Amsal 16:4 TB)*

Memasuki tahun baru biasanya setiap dari kita selalu berdoa agar terobosan baru dapat terjadi dalam kehidupan kita. Untuk mencapai sebuah terobosan tentu saja kita perlu untuk menetapkan tujuan yang hendak kita capai. Sebuah pertanyaan penting adalah apa yang biasanya kita lakukan untuk menetapkan tujuan tersebut?

Sering kali kecenderungan kita adalah membuat rencana berdasarkan keinginan atau keadaan kita semata, tanpa melibatkan Tuhan dalam penyusunan rencana tersebut. Keadaan ini sering terjadi dan bahkan bagi sebagian orang sudah menjadi sebuah kebiasaan, sebagai akibatnya kita mengalami kendala, situasi buruk dan tak terduga serta jauh dari harapan semula dan berujung dengan menyalahkan Tuhan atas apa yang sedang terjadi.

Renungan Firman Tuhan hari ini mengingatkan saya secara pribadi bahwa Tuhan membuat segala sesuatu untuk tujuannya masing-masing, bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan saya, sudah direncanakan Tuhan untuk sebuah "Tujuan".

Dalam perjalanan saya pribadi bersama Tuhan, untuk mencapai sebuah tujuan di dalam hidup tidaklah selalu mulus dan mengalami hanya hal yang baik saja, tapi disertai hambatan dan rintangan. Di saat itulah saya mengambil keputusan untuk berhenti menyalahkan Tuhan, memfokuskan iman saya pada-Nya dan bangkit dalam iman. Sungguh mengherankan, di saat itulah campur tangan Tuhan terjadi, berbagai pintu dibukakan dan saya makin diteguhkan di dalam visi dan panggilan hidup saya.

Mari bersama kita gunakan momen doa puasa ini untuk mendapatkan visi Tuhan yang jelas bagi hidup kita di sepanjang tahun 2023. Letakkan semua rencana kita dalam tangan-Nya, bersandar pada kehendak-Nya. Bersama dengan Tuhan, kita tidak perlu takut untuk gagal dan kehilangan arah. Bersama dengan Tuhan, kita pasti mampu mencapai mimpi-mimpi-Nya di dalam hidup kita!

### DOA

*Bapa yang baik, terimakasih untuk setiap musim di hidup kami. Di musim yang baru di awal tahun ini, nyatakanlah rancangan dan tujuan-Mu dengan jelas dan bawa kami masuk di dalamnya. Biarlah kami menghidupinya dan nama-Mu dipermuliakan dalam kami. Dalam nama Yesus. Amin.*



## MENJADI ALKITAB YANG TERBUKA

*Kamu adalah surat pujian kami yang tertulis dalam hati kami dan yang dikenal dan yang dapat dibaca oleh semua orang. (2 Korintus 3:2 TB)*

Hidup kita akan selalu diamati oleh orang-orang di sekeliling kita. Mulai dari keluarga terdekat: suami atau istri, orangtua dan anak, orang-orang yang ada di sekitar kita: seperti rekan dan pemimpin dalam dunia kerja serta pelayanan, dan teman-teman di sekitar kita.

Bagaimana menjadi sebuah surat terbuka yang menjadi berkat bagi orang di sekitar kita? Galatia 5:22-23a berkata bahwa, *"Tetapi buah Roh ialah: kasih, sukacita, damai sejahtera, kesabaran, kemurahan, kebaikan, kesetiaan, kelemahlembutan, penguasaan diri."* Karakter-karakter ini menegaskan bahwa dengan Roh Kudus yang ada dalam hidup kita, ada kemampuan Allah yang membuat kita mampu untuk tampil beda, menunjukkan kehidupan yang menginspirasi bahkan di tengah orang-orang yang 'sulit' karakter dan menunjukkan ketidakadilan terhadap kita. Tetaplah tunjukkan kasih kepada mereka, kemampuan ini didapatkan karena tersedia kuasa Roh Kudus dalam hidup kita dan cermin teladan Tuhan Yesus sendiri.

Ingatlah beberapa kebenaran sederhana ini:

1. Roh Kudus akan memampukan kita berdiri di tengah situasi yang paling sulit sekalipun.
2. Berhenti memandang sebuah hubungan sebagai hubungan yang transaksional, yang harus memberikan timbal balik. Kita melakukan kebaikan karena Kristus telah melakukannya bagi kita terlebih dahulu.
3. Hidup kita mungkin dapat menjadi satu-satunya Alkitab yang pernah dibaca orang di sekitar kita, mari tunjukkan karakter yang mencerminkan Kristus dan bisa menjadi jalan bagi mereka untuk mengenal Yesus.

### DOA

*Tuhan Yesus, terima kasih untuk setiap kebaikan yang Kau berikan dalam hidup kami hingga saat ini, kami berdoa saat ini Roh-Mu bekerja lebih kuat dalam hati kami sehingga karakter kami diubah dan orang lain dapat merasakan buah-buah yang baik dari kehidupan kami. Amin.*

## SUKACITA HIDUP DALAM KEKUDUSAN

*Tetapi hendaklah kamu menjadi kudus di dalam seluruh hidupmu sama seperti Dia yang kudus, yang telah memanggil kamu, sebab ada tertulis: Kuduslah kamu, sebab Aku kudus.  
(1 Petrus 1:15-16 TB)*

Allah sangat mengasihi kita dan puncak kasih-Nya ditunjukkan melalui kedatangan Yesus di dunia ini dan pengorbanan-Nya di salib yang menyelamatkan kita. Tapi jangan pernah kita menganggap enteng kasih-Nya dengan membiarkan diri kita berkompromi dengan dosa, karena Allah adalah kudus dan dosa justru akan memisahkan kita dari Allah!

1 Petrus 1:15 menegaskan sebuah perintah penting bagi kita, *"tetapi hendaklah kamu menjadi kudus di dalam seluruh hidupmu sama seperti Dia yang kudus, yang telah memanggil kamu,"*

Arti dari kata kudus dalam bahasa Ibrani adalah "kodesh" yaitu dipisahkan untuk tujuan khusus (*set apart for a purpose*), bukan sekedar tidak berbuat dosa (seperti mencuri atau membunuh) tetapi hidup kita benar-benar dipisahkan dan tidak menjadi sama seperti dunia.

Saat kita memisahkan hidup kita - menjaga kekudusan dan tidak berkompromi dengan nilai-nilai dunia, kita akan dipakai oleh Allah bagi pekerjaan-Nya yang mulia, seperti yang tertulis dalam 2 Timotius 2:20-21, *"Dalam rumah yang besar bukan hanya terdapat perabot dari emas dan perak, melainkan juga dari kayu dan tanah; yang pertama dipakai untuk maksud yang mulia dan yang terakhir untuk maksud yang kurang mulia. Jika seorang menyucikan dirinya dari hal-hal yang jahat, ia akan menjadi perabot rumah untuk maksud yang mulia, ia dikuduskan, dipandang layak untuk dipakai tuannya dan disediakan untuk setiap pekerjaan yang mulia."*

### DOA

*Bapa yang baik, saya memutuskan hari ini untuk memilih hidup berbeda dari dunia ini dan mengejar kekudusan lebih dari segala yang ada, dan saya percaya dengan kemampuan yang Engkau berikan, saya akan dimampukan! Di dalam nama Yesus saya berdoa, Amin.*

## MILIKI IMAN YANG SEJATI

***Supaya iman kamu jangan bergantung pada hikmat manusia, tetapi pada kekuatan Allah. (1 Korintus 2:5 TB)***

Sebagai orang percaya, kesuksesan hidup kita tergantung pada iman kita pada Yesus. Pada kenyataannya, kita memang akan menghadapi berbagai keadaan yang sulit dan penuh tantangan di dalam hidup ini, dan sering kita berpikir bahwa hal itu mustahil untuk dilewati. Namun dengan iman yang kokoh, kemenangan akan berada di pihak kita dan situasi tersulit pun akan mampu terlewati.

Dari kehidupan Sadrakh, Mesakh, dan Abednego, kita dapat belajar tentang iman yang sejati dan iman yang benar. Saat mereka dihadapkan pada keharusan untuk menyembah patung emas buatan raja Nebukadnezar dengan konsekuensi hukuman mati di dapur api, mereka tetap mengambil keputusan untuk mempertahankan iman mereka kepada Allah yang benar.

*"Jika Allah kami yang kami puja sanggup melepaskan kami, maka Ia akan melepaskan kami dari perapian yang menyala-nyala itu, dan dari dalam tanganmu, ya raja; tetapi seandainya tidak, hendaklah tuanku mengetahui, ya raja, bahwa kami tidak akan memuja dewa tuanku, dan tidak akan menyembah patung emas yang tuanku dirikan itu." - (Daniel 3:17-18)*

Hasilnya? Kita melihat ada kuasa Allah yang turun, melindungi bahkan membebaskan mereka! Dari kisah Sadrakh, Mesakh, dan Abednego, kita diteguhkan bahwa iman yang sejati adalah iman yang berani memilih Yesus, sesulit apa pun situasi yang dihadapi - sebuah keberanian untuk berkata, "saya akan tetap percaya kepada Tuhan seumur hidup saya!"

Iman seperti inilah yang akan memindahkan 'gunung-gunung' masalah dan kesusahan di hidup kita. Iman bukanlah keyakinan bahwa badai pasti berlalu, tapi sebuah kepercayaan penuh, bahwa di tengah badai, Tuhan selalu menyertai kita!

### DOA

*Bapa, kami rindu untuk memiliki iman yang sejati dan benar. Ajarkan kami untuk tetap percaya kepada-Mu di tengah situasi yang sulit dan penuh kesusahan, kami tahu bahwa Engkau Tuhan yang akan selalu menguatkan kami, dalam segala situasi. Dalam nama Yesus, Amin.*

## TUJUAN ILAHI MELALUI PENCobaAN DAN PENDERITAAN

*Saudara-saudaraku, anggaphlah sebagai suatu kebahagiaan, apabila kamu jatuh ke dalam berbagai-bagai pencobaan, sebab kamu tahu, bahwa ujian terhadap imanmu itu menghasilkan ketekunan. Dan biarlah ketekunan itu memperoleh buah yang matang, supaya kamu menjadi sempurna dan utuh dan tak kekurangan suatu apa pun (Yakobus 1:2-4 TB)*

Ujian imanmu melalui pencobaan menghasilkan ketekunan. Ketekunan berarti tekun atau patuh, teguh dan tak tergoyahkan. Jadi jika kita ingin iman kita bertahan dan kokoh maka kita membutuhkan beberapa pencobaan.

Ini aneh karena banyak dari kita akan berpikir bahwa iman kita terancam ketika masalah datang, sebaliknya Alkitab berkata bahwa iman kita diperdalam dan dikuatkan melalui pencobaan. Yakobus menegaskan juga bahwa iman menjadi semakin berakar saat berhasil melewati ancaman dan kesulitan.

Mari kita ambil jaringan otot sebagai contoh. Keyakinan itu seperti jaringan otot yang menjadi lebih kuat ketika kita menekannya hingga batasnya. Inilah yang Yakobus maksudkan di sini. Ketika iman kita diuji, diancam, dan ditarik hingga hampir melewati batasnya, hasilnya adalah apa yang Yakobus sebut ketekunan—yaitu, kemampuan bertahan yang lebih besar.

Banyak dari kita mungkin berpikir bahwa menjadi orang Kristen berarti menjalani kehidupan yang bebas masalah. Banyak yang mengira bahwa memiliki kesehatan, kekayaan dan kemakmuran adalah bukti dari memiliki iman yang besar. Tetapi Alkitab mengatakan bahwa kita akan menghadapi (banyak) pencobaan selama hidup kita karena tujuan-Nya mengizinkan kita menderita adalah untuk mengajarkan kita tidak bergantung pada diri kita sendiri dan sumber daya kita, tetapi pada Tuhan.

Dengan kata lain, satu hal yang paling Tuhan hargai adalah iman kita yang sepenuh hati bahwa Dia akan, jika perlu, mengambil segala sesuatu di dunia yang mungkin membuat kita tergoda untuk bergantung—keluarga, uang, kesehatan, pekerjaan, dan teman. Tujuan Tuhan adalah agar kita semua tumbuh lebih kuat dan lebih dalam dalam keyakinan kita bahwa Dia satu-satunya yang kita butuhkan. Keadaan iman inilah yang Yakobus maksudkan dengan iman yang sempurna, lengkap, dan tidak kekurangan apa pun!

### DOA

*Bapa terkasih, terima kasih telah mengingatkan kami bahwa pencobaan dan penderitaan terjadi karena Engkau ingin kami bertemu dengan-Mu lebih dekat dan menyadari bahwa Engkau adalah satu-satunya yang dapat kami andalkan. Berikan kami kekuatan untuk bertahan melalui pencobaan ini, Tuhan. Amin.*

## JANGAN TERTIPU!

*Iblislah yang menjadi bapamu dan kamu ingin melakukan keinginan-keinginan bapamu. Ia adalah pembunuh manusia sejak semula dan tidak hidup dalam kebenaran, sebab di dalam dia tidak ada kebenaran. Apabila ia berkata dusta, ia berkata atas kehendaknya sendiri, sebab ia adalah pendusta dan bapa segala dusta (Yohanes 8:44 TB)*

Wahyu 21:8 berbicara mengenai pendusta yang akan dilemparkan ke dalam lautan yang menyala-nyala dengan semua pendosa lainnya mengikuti jalan bapa pendusta, iblis. Anda mungkin mempertanyakan bahwa berdusta mungkin adalah salah satu dosa kecil yang disebutkan dalam Alkitab, tetapi izinkan saya menjelaskan kebenarannya karena Anda tidak akan menemukan ayat yang mendukung pernyataan tersebut di dalam Alkitab. Iblis ingin membawa sebanyak mungkin orang bersamanya ke neraka dan strateginya adalah memikat orang agar mempercayai dustanya. Berdusta tanpa pertobatan dan pengampunan mengarah pada “kematian kedua” seperti yang dijelaskan dalam ayat ini.

Apakah Anda pernah berdusta atau didustai? Bagaimana perasaan Anda? Saya yakin tidak baik dan mungkin kecewa, sakit hati, dan tidak bahagia. Sama seperti Anda tidak ingin didustai, begitu pula Tuhan, tetapi sayangnya, iblis telah menipu kita untuk percaya bahwa berdusta bukanlah masalah besar dan mungkin hal termudah untuk dilakukan dalam situasi yang sulit.

Tapi apa pendapat Tuhan tentang pendusta? Amsal 6:16-19 memberitahu kita bahwa ada tujuh hal yang dibenci Tuhan dan dua di antaranya berbicara tentang dusta dan memberikan kesaksian palsu. Berdusta tidak bisa menjadi gaya hidup kita jika kita ingin mewarisi hidup yang kekal. Yang benar adalah bahwa semua yang Tuhan katakan adalah benar, seperti yang dikatakan Alkitab kepada kita dalam Ibrani 6:18 bahwa tidak mungkin Tuhan berdusta. Oleh karena itu, setiap janji di dalam Alkitab akan digenapi apakah itu kehidupan kekal bagi orang beriman atau kematian kekal bagi orang berdosa.

### DOA

*Ya Tuhan, aku datang kepadamu untuk menyerahkan diriku. Maafkan saya atas ketidakadilan saya dan murnikan saya dengan kebenaran kata-kata-Mu sehingga saya dapat bebas dari sifat berdusta. Amin.*

## BERJALAN BERSAMA TUHAN DI DUNIA MEDIA SOSIAL

*Kamu telah menerima Kristus Yesus, Tuhan kita. Karena itu hendaklah hidupmu tetap di dalam Dia. Hendaklah kamu berakar di dalam Dia dan dibangun di atas Dia, hendaklah kamu bertambah teguh dalam iman yang telah diajarkan kepadamu, dan hendaklah hatimu melimpah dengan syukur. (Kolose 2:6-7 TB)*

Hidup di era digital ini membuat kita menjadi begitu bergantung pada smartphone. Bayangkan, kita menghabiskan rata-rata sekitar 5-8 jam per hari untuk berada di depan layar.

### **Apakah media sosial itu baik atau buruk? Apakah menggunakan media sosial itu dosa?**

Baik buruknya media sosial tergantung bagaimana kita menggunakannya, dan dapat menjadi dosa ketika kita menggunakannya untuk menggantikan Tuhan; misalnya, saat kita beralih ke media sosial untuk mendapatkan 'like' dari orang-orang, bukannya pada Tuhan yang telah menerima kita jauh sebelum media sosial ada.

### **Suara siapakah yang kita dengarkan?**

Saat ini media sosial menjadi panggung di mana orang dapat dengan mudah menyuarakan kebenaran mereka sendiri. Kita memiliki akses informasi tak terbatas mulai dari hubungan, pengasuhan anak, pekerjaan, hingga kekristenan. Tetapi, sebelum kita menyetujui informasi tersebut, mari ajukan pertanyaan ini: "Apakah itu dapat dipercaya? Apakah itu Alkitabiah?" Kembalilah pada Alkitab dan mintalah Roh Kudus untuk membantu kita memilih informasi mana yang perlu masuk ke dalam hidup kita.

### **Pengaruh apa yang kita berikan?**

Yesus berkata bahwa kita adalah garam dan terang dunia - ini termasuk dalam dunia media sosial. Apakah posting-an kita membawa kemuliaan untuk Tuhan atau diri kita sendiri? Apakah komentar kita mencerminkan buah Roh? Kita hidup di era dimana pintu untuk menyebarkan Firman Tuhan terbuka lebar.

### **Apakah kita siap untuk membagikan Injil?**

Media sosial adalah alat yang ampuh. Pertarungan sesungguhnya adalah apakah kita akan memilih smartphone untuk memenuhi keinginan hati kita atau kita akan memilih Yesus dan menemukan kepuasan di dalam Dia. Biarkan Yesus selalu menjadi satu-satunya jawaban.

### **DOA**

*Bapa Surgawi, kami bersyukur untuk pribadi-Mu dan segala yang telah Engkau lakukan untuk kami. Di tengah dunia yang terus berubah, kami tahu bahwa kebenaran-Mu tidak akan pernah berubah. Biarlah kasih karunia-Mu memampukan kami untuk berakar dan bertumbuh di dalam Yesus. Roh Kudus berikanlah kami hikmat dan keberanian untuk senantiasa membagikan Kabar Baik. Biarlah apa pun yang kami lakukan, termasuk bagaimana kami menggunakan smartphone dan media sosial, membawa kemuliaan bagi nama-Mu. Dalam nama Yesus, Amin.*

## KEKUATAN MOTIVASI

*Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku. (Filipi 4:13 TB)*

Motivasi adalah dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu. Realitanya, banyak orang kehilangan motivasi sehingga berujung dengan menjalani hidup yang tidak bersemangat dan tanpa tujuan. Mari kita belajar dari Paulus yang mampu mempertahankan motivasi hidupnya dan menjadi motor penggerak hingga tujuan Allah bagi hidupnya tergenapi.

Kekuatan Paulus terangkum dalam salah satu ayat di Filipi 4:13, dimana Ia mengalami kekuatan Allah yang selalu memampukan dan memotivasinya melakukan panggilan di hidupnya untuk membawa jiwa-jiwa pada Allah, bahkan saat penderitaan berat dialami dalam perjalanannya, Paulus tetap kuat dan motivasinya tidak menjadi kendur.

### 1. Paulus menghidupi tujuan Allah di hidupnya

Bukan sekedar menjalani hari-hari, tetapi hidup yang memberi arti /makna bagi orang lain. Dengan menyadari bahwa tujuan Tuhan bagi kita lebih besar dari apa yang kita pikirkan tentang diri kita, maka apa pun situasi dan kondisi yang sedang kita hadapi, tidak akan melemahkan kita, bahkan memotivasi kita untuk tetap maju, beriman kita dapat melaluinya karena kita yakin bahwa hidup ini untuk menggenapi tujuan Allah dan Dia tidak pernah meninggalkan kita.

### 2. Paulus menghidupi setiap Firman Allah

Mazmur 119:105 berkata, *"Firman-Mu itu pelita bagi kakiku dan terang bagi jalanku."* Firman Allah akan menuntun, memberi semangat dan menopang kita saat kehilangan motivasi dalam hidup. Tanpa firman-Nya, sangat mungkin harapan kita menjadi pudar dan motivasi kita meredup dari hari ke hari. Biarkan Firman Allah menuntun hidup kita hari demi hari.

Hiduplah dalam tujuan Tuhan dan hiduplah dalam firman-Nya yang menguatkan kita. Imanuel!

### DOA

*Tuhan Yesus, ajar kami untuk selalu hidup dalam motivasi yang benar. Kami mau hidup untuk menggenapi rencana-Mu di sepanjang tahun ini. Biarlah firman-Mu jadi penuntun bagi hidup kami setiap hari. Amin.*

## KUASA PERKATAAN

*Hidup dan mati dikuasai lidah, siapa suka menggemakannya, akan memakan buahnya.  
(Amsal 18:21 TB)*

***Kita harus tahu apa yang harus dibicarakan, di mana berbicara, dan bagaimana berbicara (Ps. Gladys M. Samai)***

Bayangkan Anda sedang menghadapi situasi di mana tindakan dan perkataan Anda diragukan. Anda mungkin berjuang untuk mempertahankan niat dan motif Anda karena yakin bahwa niat Anda murni, tetapi cara Anda berkomunikasi dan menggunakan kata-kata akan menentukan apakah Anda akan memenangkan situasi ini dan berdamai dengan penuduh atau Anda kalah.

***Sebagai orang Kristen, janganlah kita berjuang untuk memenangkan perkara dan kehilangan saudara kita. (Arthur R. King)***

*Jadi akhirnya, saudara-saudara, semua yang benar, semua yang mulia, semua yang adil, semua yang suci, semua yang manis, semua yang sedap didengar, semua yang disebut kebajikan dan patut dipuji, pikirkanlah semuanya itu. (Filipi 4:8 TB)*

Pertama, **apa yang harus dibicarakan** akan menyelamatkan kita dari situasi yang sulit bagi diri kita sendiri dan orang lain. Kata-kata kita memiliki kuasa untuk menghasilkan buah yang baik atau bahkan menghancurkan seluruh bangsa. Kata-kata kita harus selalu profetik, damai, tidak egois, dan mempertimbangkan dampaknya bagi orang lain.

Kedua, **di mana kita berbicara** sangat menentukan, apakah atmosfer yang tercipta menjadi baik atau sebaliknya. Orang berbicara di tempat yang salah akan dapat memperburuk suasana, bahkan alih-alih membantu memecahkan masalah yang ada disaat itu, keadaan bisa terjadi sebaliknya dan integritas kita dipertaruhkan.

Ketiga, **nada bicara** yang kita gunakan untuk berbicara satu sama lain membantu menunjukkan kerendahan hati dan rasa hormat dengan orang lain. Jawaban yang lembut meredakan amarah, tetapi kata-kata yang kasar membangkitkan amarah. (Amsal 15:1)

*Orang yang baik mengeluarkan barang yang baik dari perbendaharaan hatinya yang baik dan orang yang jahat mengeluarkan barang yang jahat dari perbendaharaannya yang jahat. Karena yang diucapkan mulutnya, meluap dari hatinya." (Lukas 6:45 TB)*

### DOA

*Bapa, terima kasih atas bimbinganmu yang tiada henti. Ajari aku Tuhan, bagaimana menggunakan kata-kata untuk memuliakan dan menghormati-Mu dan saling mencintai. Dalam nama Yesus. Amin.*



## HIDUP SEIMBANG

*Untuk segala sesuatu ada masanya, untuk apa pun di bawah langit ada waktunya. Ada waktu untuk lahir, ada waktu untuk meninggal, ada waktu untuk menanam, ada waktu untuk mencabut yang ditanam; ada waktu untuk membunuh, ada waktu untuk menyembuhkan; ada waktu untuk merombak, ada waktu untuk membangun; ada waktu untuk menangis, ada waktu untuk tertawa; ada waktu untuk meratap; ada waktu untuk menari; ada waktu untuk membuang batu, ada waktu untuk mengumpulkan batu; ada waktu untuk memeluk, ada waktu untuk menahan diri dari memeluk; ada waktu untuk mencari, ada waktu untuk membiarkan rugi; ada waktu untuk menyimpan, ada waktu untuk membuang; ada waktu untuk merobek, ada waktu untuk menjahit; ada waktu untuk berdiam diri, ada waktu untuk berbicara; ada waktu untuk mengasihani, ada waktu untuk membenci; ada waktu untuk perang, ada waktu untuk damai. (Pengkhotbah 3:1-8 TB)*

Firman hari ini mengatakan bahwa segala sesuatu ada waktunya. Ada keseimbangan dari semua yang Allah kerjakan - kehidupan manusia dimulai dari kelahiran diakhiri dengan kematian, ada keseimbangan antara waktu menanam diakhiri dengan waktu panen, ada masa berduka dan juga tertawa.

Allah ingin kita menjalani sebuah hidup yang seimbang, ada waktu bekerja, ada juga waktu untuk beristirahat. Pekerjaan serta pergumulan sehari-hari akan membuat tubuh fisik menjadi lemah yang mempengaruhi tingkat emosi dan spiritual kita - bisa jadi kita akan terjebak dalam kelelahan akut, menjadi tidak sabar dan semakin bergantung pada kemampuan diri sendiri. Sering kita terjebak dengan pikiran bahwa semakin banyak saya bekerja, seluruh masalah akan selesai - sayangnya yang terjadi sebaliknya, kita akan semakin fokus pada kemampuan sendiri dan masalah itu tidak juga terselesaikan.

Keluaran 31:17 mengingatkan tentang pentingnya keseimbangan antara bekerja dan beristirahat untuk memulihkan kekuatan kita, "Antara Aku dan orang Israel maka inilah suatu peringatan untuk selama-lamanya, sebab enam hari lamanya Tuhan menjadikan langit dan bumi, dan pada hari yang ketujuh Ia berhenti bekerja untuk beristirahat." Dengan memberikan waktu bersekutu bersama Allah dalam hari Sabat, maka kemampuan untuk terus menjalani hidup ini akan kita dapatkan. Berhenti sejenak dan beristirahat dari segala pekerjaan ataupun rutinitas, akan membawa pemulihan serta kesegaran bagi tubuh jasmani.

Mari jadikan hidup kita lebih seimbang karena segala sesuatu tidak ada yang kekal dan segala yang terjadi ada dalam kendali penuh Tuhan. Mengambil waktu istirahat, menyeimbangkan seluruh aspek kehidupan kita adalah bagian yang sangat penting agar rencana Allah dapat diselesaikan dan digenapi melalui hidup kita.

### DOA

*Tuhan, aku menyerahkan segenap usaha dan karyaku untuk kemuliaan-Mu. Pimpin hidupku untuk tetap mengerjakan apa yang menjadi bagianku dan tetap berjalan bersama-Mu dalam keseimbangan. Di dalam nama Yesus, Amin.*

## PAHLAWAN DOA

*dan umat-Ku, yang atasnya nama-Ku disebut, merendahkan diri, berdoa dan mencari wajah-Ku, lalu berbalik dari jalan-jalannya yang jahat, maka Aku akan mendengar dari sorga dan mengampuni dosa mereka, serta memulihkan negeri mereka. (2 Tawarikh 7:14 TB)*

Firman Tuhan dalam 2 Tawarikh 7:14 mengajak para pemimpin gereja, orang tua, pelayan Tuhan, jemaat dan setiap orang percaya, datang kepada Bapa yang Maha Pengasih agar dapat menerima terobosan, mukjizat dan kemenangan, khususnya saat menjalani doa puasa 21 hari di tahun baru 2023.

Apa yang perlu kita lakukan sebelum dan ketika masalah datang kepada kita?

### 1. Merendahkan diri, berdoa dan mencari Tuhan

*"UmatKu, yang atas nama-Ku disebut, merendahkan diri, Berdoa dan mencari wajah-Ku..."* Kehendak Tuhan adalah agar kita merendahkan diri di hadapan-Nya di dalam doa yang kita naikkan kepada-Nya, serta membaca Firman yang akan membuat kita akrab dan mendapatkan kekuatan, sebab manusia membutuhkan Tuhan! Seringkali kita sombong dan berusaha mengandalkan diri sendiri, padahal kemampuan kita terbatas, karenanya Yesus berkata *"...di luar Aku kamu tidak dapat berbuat apa-apa"* (Yohanes 15:5).

### 2. Bertobat dari dosa agar dipulihkan dan menerima terobosan

*"... lalu berbalik dari jalan-jalan yang jahat, maka Aku akan mendengar...mengampuni...serta memulihkan".* Pertobatan dibutuhkan agar terjadi pemulihan. Tuhan tidak menghendaki kita hidup dalam penderitaan. Di saat kita menderita Tuhan pun bersedih hati. Kehendak-Nya adalah memulihkan orang-orang yang dikasihi-Nya. Tetapi seringkali penderitaan itu datang akibat dosa atau kesalahan kita sendiri.

Setiap kita perlu bertobat dari dosa-dosa kita, perbuatan jahat kita, sehingga ketika setiap kita mau mengakui perbuatan atau kejahatan yang telah kita lakukan dengan segala kerendahan hati, maka Ia akan mendengar doa-doa kita dan menjawabnya sesuai dengan waktu dan cara-Nya yang tepat, dan terobosan serta pemulihan pasti terjadi dalam keluarga, gereja dan negeri kita.

### DOA

*Bapa ajarkan kepada kami untuk selalu mengandalkan Engkau dalam setiap pergumulan yang kami alami. Ajarkan kepada kami sebagai pemimpin, kepala keluarga, sebagai pelayan-Mu untuk terus memiliki gairah dan roh yang menyala-nyala dalam berdoa, bukan pada waktu masalah datang saja. Terima kasih Bapa, Amin.*

## MENANG ATAS STRES

*Mengapa engkau tertekan, hai jiwaku, dan gelisah di dalam diriku?  
Berharaplah kepada Allah! Sebab aku akan bersyukur lagi kepada-Nya,  
penolongku dan Allahku!*  
(Mazmur 42:12 TB)

Ayat ini muncul pada masa pembuangan, di mana jiwa Pemazmur terancam, tertekan dan mengalami cemoohan. Pertanyaannya, dapatkah seseorang dalam keadaan *insecure* masih tetap menghasilkan buah? Mungkin kebanyakan akan mengatakan "Tidak".

Dalam Alkitab kita juga mengenal tragedi yaitu Raja Herodes yang merasa terancam posisi dan kedudukannya dan melakukan pembunuhan massal terhadap bayi yang baru lahir. Raja Saul yang juga merasa terancam kuasaannya dan memutuskan untuk memusnahkan Daud dari hadapannya.

Dalam situasi yang sulit, kita bisa belajar seperti Daud yang mengambil keputusan berbeda dari orang kebanyakan. Rasa gelisah, tertekan dan terancam tidak membutuhkan hatinya, tidak membuatnya depresi dan menjauh dari Tuhan. Daud memiliki "coping mechanism" yang baik dan benar; sebagai salah satu tanda kesehatan mentalnya, apa yang dilakukan Daud?

### 1. Mengingat kebaikan Tuhan

Sementara jiwanya gundah gulana, ia mengingat pengalamannya bersama dengan Tuhan di waktu lalu, tetap berjalan maju dan mendahului orang-orang melangkah ke rumah Allah, disertai sorak-sorai dan nyanyian syukur.

### 2. Mengatasi perasaan dengan pikiran

Ayat 5 mengatakan, "Mengapa engkau tertekan hai jiwaku dan gelisah di dalam diriku?" Seolah ada dua pribadi yang berdialog, pikiran dan jiwanya. Ia tidak membiarkan dikuasai oleh perasaan yang gundah, namun memilih mengingat kebaikan yang Tuhan telah lakukan.

### 3. Berharap pada Tuhan

Dan yang terpenting, Daud memerintahkan dirinya, "Berharaplah kepada Allah! Sebab aku akan bersyukur lagi kepadaNya, penolongku dan Allahku". Pemazmur menyadari bahwa Allah adalah Pelindung dan Penolong yang handal.

*Insecure* jika berkepanjangan merupakan salah satu tanda penyakit gangguan kesehatan mental. Jika tidak dirawat ia akan merusak masa depan. Karena mental yang tidak sehat berpengaruh langsung kepada cara berhubungan, baik manusia kepada Allah maupun kepada sesamanya. Jadi, selain menjaga kesehatan dan pertumbuhan rohani, setiap orang percaya perlu merawat dan memperhatikan kesehatan mentalnya juga. Kita tundukkan pikiran kita kepada pikiran Allah.

## DOA

Tuhan, kadang aku harus melewati lembah kelam, jurang yang terjal. Rasa takut, khawatir sering hinggap dalam benakku. Mampukah aku melewatinya? Namun yang kutahu bahwa FirmanMu berkata, "Aku sekali-kali tidak akan membiarkan engkau dan Aku sekali-kali tidak akan meninggalkan engkau." Hal itu cukup bagiku. GadaMu dan tongkatMu itulah yang menghibur aku.

## YOU ARE WHAT YOU EAT

*Aku menjawab: Jika engkau makan atau jika engkau minum, atau jika engkau melakukan sesuatu yang lain, lakukanlah semuanya itu untuk kemuliaan Allah. (1 Korintus 10:31 TB)*

Pernah dengar istilah 'You are what you eat'? Kata-kata yang menjadi populer beberapa dekade belakangan ini karena memiliki arti yang sangat dalam, bahwa apa yang kita makan pada hari ini, akan berefek sangat besar pada kesehatan, stamina dan penampilan fisik kita kelak.

Kebenaran sederhana ini memang sering terlewatkan, karena akibatnya baru dirasakan beberapa tahun kemudian seperti yang dikatakan oleh para ilmuwan di Linkoping University, 'sesaat di bibir' bisa menyebabkan 'seumur hidup di pinggul'. Makanan yang terasa enak dan lezat dirasakan sesaat di mulut dapat mengakibatkan efek jangka panjang di keseluruhan tubuh dan sistem kesehatan kita.

Menjaga pola makan dan gaya hidup sehat secara keseluruhan (termasuk olahraga, tidur yang berkualitas dan menjaga pikiran), merupakan tanggung jawab penuh sebagai orang Kristen. Sebaik-baiknya pertumbuhan kerohanian dan kesehatan mental kita, tanpa disertai kondisi fisik yang prima, kita tidak akan bisa efektif berguna bagi kerajaan Allah.

Bisakah Anda bayangkan, bahwa masa usia 40 tahun keatas yang seharusnya menjadi masa paling produktif dan masa dimana kita bisa menikmati kebersamaan dengan anak cucu serta dengan efektif melayani Tuhan, menjadi terenggut karena kondisi kesehatan yang menurun dengan drastis.

Pastilah bukan menjadi kehendak Allah untuk kita menghabiskan tahun-tahun akhir dalam hidup kita dengan berbagai masalah fisik dan penyakit, seperti yang tertulis dalam doa Paulus di suratnya, *"Semoga Allah damai sejahtera menguduskan kamu seluruhnya dan semoga roh, jiwa dan tubuhmu terpelihara sempurna dengan tak bercacat pada kedatangan Yesus Kristus, Tuhan kita."* (1 Tesalonika 5:23)

Beberapa hal praktis dan kebiasaan baru yang dapat dibangun seiring kita menjalani doa puasa Daniel adalah "clean eating" - makanlah sealami mungkin sebagaimana Tuhan menciptakannya, secara drastis hilangkan minyak, gula, tepung putih dari diet sehari-hari dan mulailah belajar berpuasa dengan teratur, seperti melakukan *intermittent fasting* secara berkala.

**God wants you to take care of yourself. God wants you to take care of your body!**

### DOA

*Dengan hikmat-Mu ya Bapa, saya memutuskan untuk mengambil tanggung jawab atas kesehatan tubuh saya dan menikmati salah satu berkat terbesar di hidup saya yaitu tubuh yang sehat dan stamina fisik yang baik seiring usia saya terus bertambah. Dalam nama Yesus, Amin.*

## MENJADI SAKSI YANG EFEKTIF

*Dan banyak orang Samaria dari kota itu telah menjadi percaya kepada-Nya karena perkataan perempuan itu, yang bersaksi: "la mengatakan kepadaku segala sesuatu yang telah kuperbuat." Ketika orang-orang Samaria itu sampai kepada Yesus, mereka meminta kepada-Nya, supaya la tinggal pada mereka; dan la pun tinggal di situ dua hari lamanya. Dan lebih banyak orang lagi yang menjadi percaya karena perkataan-Nya, (Yohanes 4:39-41 TB)*

Ketika wanita Samaria itu menyadari bahwa dia baru saja mengalami perjumpaan pribadi dengan Mesias itu sendiri, dia segera pergi untuk memberitahu orang-orang di kota tentang Dia. Menjalani kehidupan yang jauh dari sempurna, dia pergi menimba air pada jam yang dia tahu tidak akan ada orang di sana. Namun setelah bertemu Yesus, dia bahkan tidak ragu untuk bersaksi kepada semua orang, "Datanglah, lihatlah seorang pria yang menceritakan semua yang pernah saya lakukan. Mungkinkah ini Kristus?" Akibatnya, Yesus akhirnya tinggal lebih lama di kota itu dan lebih banyak lagi yang diselamatkan.

Membagikan Injil adalah dengan mengatakan, "Mari temui Seseorang yang mengetahui semua yang pernah saya lakukan dan Dia tetap memilih untuk mati bagi saya. Namanya adalah Yesus." Itu juga salah satu hal yang paling sulit untuk dikatakan dan dilakukan. Yang diperlukan hanyalah sebuah kesaksian, tetapi itu membutuhkan keberanian karena menuntut kita untuk jujur dengan diri kita sendiri, dan untuk menceritakan tentang diri kita apa adanya, dengan terbuka dan tanpa ditutup-tutupi kepada orang lain. Dan keberanian itu hanya bisa datang dari Tuhan.

Tuhan telah berjanji bahwa kita akan menjadi saksi-saksi-Nya ketika Dia memperlengkapi kita dengan Roh Kudus (Kisah Para Rasul 1:8). Ketika kita tetap terhubung dengan Sumber kekuatan itu, bertumbuh setiap hari dalam kesadaran kita akan kehadiran-Nya, kita dapat menjadi saksi yang efektif bagi Yesus setiap harinya.

### DOA

*Yesus terkasih, aku ingin perjumpaanku dengan-Mu yang mengubah hidupku tidak berhenti pada diriku. Roh Kudus, ampunkan aku untuk berani melangkah keluar dan bersaksi bagaimana Engkau telah menyelamatkan dan memulihkan hidupku, sehingga lebih banyak lagi orang yang yang diselamatkan. Dalam nama Yesus saya berdoa, amin.*

## APAKAH ANDA CUKUP LAPAR?

*Untuk pemimpin biduan. Nyanyian pengajaran bani Korah. Seperti rusa yang merindukan sungai yang berair, demikianlah jiwaaku merindukan Engkau, ya Allah. (Mazmur 42:1-2 TB)*

Pernahkah Anda merasa sangat membutuhkan hadirat Allah, tapi tak dapat merasakannya? Berusaha menghampirinya, tapi sepertinya Allah begitu jauh dari jangkauan? Beberapa hal yang menjadi penghalang utama adalah keraguan, rasa bersalah, perasaan tidak layak/berdosa yang menuduh kita. Dan juga karena sebuah kebutuhan untuk selalu melihat bukti terlebih dahulu baru dapat percaya.

Janji Allah dalam Mazmur 42:1-2 berkata bahwa saat kita merindukan Allah dan memiliki kehausan akan hadiratNya, Dia berjanji untuk memuaskan kita. Jagalah sikap hati yang terus terbuka, menantikan dan mengharapkan Dia. Janganlah berhenti mencari wajah-Nya walau sepertinya kita sedang tidak bisa merasakan kehadiran-Nya. Tunjukkan kesungguhanmu melalui doa dan penyembahan yang konsisten, seperti rusa yang merindukan sungai mengalir dan mengalami kepuasan sejati, pengalaman ini juga yang disediakan oleh Allah bagi setiap orang yang mencari-Nya dengan sepenuh hati.

Hadirat Allah masih tetap nyata, tetap sama, tidak berubah sampai hari ini. Dapat dinikmati oleh penyembah-penyembah-Nya yang menyembah-Nya dengan kesungguhan dalam roh dan kebenaran.

*"Tetapi saatnya akan datang dan sudah tiba sekarang, bahwa penyembah-penyembah benar akan menyembah Bapa dalam roh dan kebenaran; sebab Bapa menghendaki penyembah-penyembah demikian." (Yohanes 4:23 TB)*

### DOA

*Bapa, melalui Roh Kudus-Mu bantu dan tuntun kami untuk terus dapat merasakan dan menikmati Hadirat-Mu di bumi ini. Biarlah Engkau memenuhi kami dengan rasa haus dan lapar akan Engkau. Jadikanlah kami sebagai penyembah-Mu yang sejati. Dalam nama Tuhan Yesus. Amin.*

## MENGEJAR KETENANGAN

*Damai sejahtera Kutinggalkan bagimu. Damai sejahtera-Ku Kuberikan kepadamu, dan apa yang Kuberikan tidak seperti yang diberikan oleh dunia kepadamu. Janganlah gelisah dan gentar hatimu. (Yohanes 14:27 TB)*

***Peace cannot be kept by force; it can only be achieved by understanding.***  
(Albert Einstein)

***Perdamaian tidak dapat dipertahankan dengan kekerasan;  
itu hanya dapat dicapai dengan pemahaman.***

Saya yakin semua orang kewalahan oleh kekacauan yang cenderung ditimbulkan dunia ini kepada kita. Kita tahu bahwa hidup ini penuh dengan pasang surut. Setiap kali kita terlalu terjebak dalam menjalani kehidupan terbaik kita, kita mungkin kewalahan dengan semua tugas yang perlu kita lakukan untuk memastikan semuanya berjalan dengan baik. Namun seperti yang kita baca dalam Yohanes 14:27, kita telah diberi kedamaian ilahi yang akan membantu kita menjalani hidup.

Kata Yunani untuk damai adalah "eirene" yang artinya: satu, damai, tenang, dan istirahat. Sekarang renungkan sendiri. Seberapa sering Anda merasa menyatu dengan firman Tuhan? Seberapa sering kita beristirahat dengan tenang dalam Tuhan? Jika kita benar-benar jujur, kita menyadari bahwa saat kita tidak damai adalah karena kita melupakan apa yang telah kita pelajari selama bertahun-tahun dan memiliki hubungan yang terputus dengan Allah, sebagai sumber kedamaian itu.

Sebagai gereja, kita juga telah belajar tentang buah-buah roh, karena kita akan dikenal dari buah-buah kita. Buah ketiga yang dikatakan dalam Galatia 5:22 adalah kedamaian. Jadi, ketika kita mengenal dan hidup sesuai dengan firman Tuhan, kita tidak hanya memiliki kedamaian, tetapi kita juga dapat memancarkan kedamaian ini pada orang-orang yang ada di sekitar kehidupan kita.

Ingat, kedamaian yang kita dapatkan adalah dari Tuhan, bukan dari dunia ini, dan apa yang kita alami hari ini, adalah sebagian kecil dari berkat-berkat yang lebih besar yang akan kita terima saat kita bersama-Nya kelak di kekekalan.

### DOA

*Tuhan Bapa, kami berterima kasih atas kedamaian yang telah Anda berikan kepada kami. Kami berdoa semoga semuanya baik-baik saja karena Engkau memegang kendali penuh. Tuhan, biarlah kedamaian yang kami dapatkan juga terpancar ke orang-orang di sekitar kami. Kami berdoa dalam nama Yesus. Haleluya, Amin.*

## HIDUP BERDAMAI DALAM KELUARGA

*Hendaklah damai sejahtera Kristus memerintah dalam hatimu, karena untuk itulah kamu telah dipanggil menjadi satu tubuh. Dan bersyukurlah. (Kolose 3:15 TB)*

Termometer adalah alat untuk mengukur suhu, alat ini mengikuti atau dipengaruhi oleh suhu. Ketika suhu panas, termometer pun akan mengikuti suhu di sekelilingnya. Hidup kita dapat menjadi seperti termometer dimana kita bereaksi dan 'memanas' sesuai dengan apa yang terjadi di sekeliling kita: covid, kanker, dan berbagai sakit penyakit lainnya, isu resesi, perang politik dan perang antar negara, masalah dalam keluarga ditambah dengan sulitnya mencari pekerjaan dan terobosan di bidang ekonomi. Orangtua dan anak terjebak dengan kesibukan di luar rumah dan bila kembali ke rumah setiap anggota keluarga kelelahan serta tasik dengan dunianya sendiri. Komunikasi pun pun sering diwarnai dengan "panas membara" ucapan yang lahir dari pribadi yang lelah terkuras dengan panasnya situasi di luar rumah.

Tapi kita dapat membuat pilihan, bukannya menjadi termometer tetapi termostat, sebuah alat yang dapat mengatur suhu sesuai keinginan kita seperti yang ada pada unit-unit AC di setiap ruangan. Rumah adalah tempat yang seharusnya berfungsi seperti termostat: meleburkan, mendinginkan, menentramkan, memberi damai sejahtera bagi setiap penghuninya dan tidak membiarkan kepedihan, luka dan putus asa berada.

Setiap keluarga dalam gereja-Nya, janganlah kita lengah. Biarlah setiap keluarga kita tidak dikendalikan, tidak dipengaruhi oleh keadaan buruk di sekitar kita, tapi kita menentukan atmosfer di rumah tangga kita yang dipenuhi dengan damai-Nya. Kesejukan kasih Allah yang menentramkan, menyembuhkan, mendamaikan, dan memulihkan setiap pribadi yang tinggal dalam rumah kita sehingga dunia melihat dan datang pada kita karena ingin juga memiliki damai Tuhan yang terpancar dari keluarga kita.

### DOA

*Tuhan Yesus, terima kasih buat damai sejahtera-Mu yang memenuhi kami melampaui segala akal, yang tak bisa direbut dunia. Kami ingin membagikannya untuk orang di sekeliling kami, sehingga mereka juga mengalami Engkau secara pribadi. Amin.*



## HIDUP BERDAMAI DALAM KOMUNITAS

*Dan supaya kamu sungguh-sungguh menjunjung mereka dalam kasih karena pekerjaan mereka. Hiduplah selalu dalam damai seorang dengan yang lain. (1 Tesalonika 5:13 TB)*

Pernahkah kita semua melihat lidi? Lidi yang biasanya kita pakai sehari-hari ini terbuat dari pelepah kelapa atau aren, ia memiliki tekstur kayu dan bentuknya pipih panjang. Lidi biasanya digunakan oleh orang untuk menjadi sapu, kebasan kasar, dan banyak alat lainnya. Metodologinya cukup mudah, cukup ikat lidi-lidi tersebut, jadikan satu, barulah sapu lidi dapat digunakan untuk membersihkan rumah. Coba bayangkan jika lidi-lidi ini berdiri sendirian, mungkin kegunaannya tidak akan sebesar sapu lidi yang terikat kuat menjadi satu dan tak mudah dipatahkan.

Kita manusia seumpama lidi-lidi tersebut. Dengan berbagai kelebihan dan kekurangan kita masing-masing, kita saling melengkapi satu dengan yang lain. Ketika kita mau untuk saling memahami, saling mengerti, dan tolong-menolong satu dengan yang lain, kuasa Tuhan dapat bekerja mengalir melalui kita dan memampukan untuk melakukan perkara-perkara dahsyat, yang tidak bisa dikerjakan sendirian. Gereja Tuhan pun perlu bersatu, menjadi sebuah komunitas yang saling melengkapi dan mendukung satu dengan lain.

Amsal 27:17 *"Besi menajamkan besi, orang menajamkan sesamanya"* - tidak dapat dipungkiri bahwa dengan latar belakang yang berbeda, sifat dan perilaku yang beragam, prinsip dan didikan yang tak sama, tidak selalu mudah untuk hidup berdampingan, saling mengerti dan menerima satu sama lain. Ada gesekan, perseteruan yang kadang tak terelakkan, tapi mari putuskan untuk hidup berdamai dengan setiap anggota dalam gereja-Nya mengalami berkat dalam kesatuan dan dukungan di dalam hidup kita.

Jadikan kasih dan penerimaan untuk membuat kita dapat bertoleransi dan membangun kesatuan hati di antara saudara seiman, maka pasti akan ada mukjizat yang terjadi ditengah kita. *Don't miss this greatest blessing!*

### DOA

*Bapa, mungkin tahun 2023 bukanlah tahun yang mudah untuk kami hadapi, namun ajar kami untuk selalu bersyukur akan setiap berkat-Mu. Berkat yang bukan semata-mata berupa materi, namun juga keluarga rohani yang selalu mendukung untuk hidup dalam kebenaran. Ajar kami untuk hidup berdamai dan saling mendukung satu dengan yang lain. Di dalam nama Tuhan Yesus, Amin.*

## JANGAN KHAWATIR, HITUNGLAH BERKAT-BERKATMU

*Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur. Damai sejahtera Allah, yang melampaui segala akal, akan memelihara hati dan pikiranmu dalam Kristus Yesus. (Filipi 4:6-7 TB)*

Tidak ada seorang pun di dunia ini yang dapat mengetahui masa yang akan datang. Bahkan untuk satu detik, satu menit dan satu jam ke depan sekalipun. Manusia hanya bisa memprediksi keadaan mendatang melalui teknologi dan perhitungan. Namun, kembali lagi, hanya Tuhan yang mengetahui akan apa yang ada di masa depan.

Berbicara tentang masa depan, ada sebagian orang bersemangat untuk merencanakan hal-hal yang harus dilakukan untuk mencapai suatu tujuan. Tapi tidak sedikit juga orang-orang yang khawatir akan hal yang ada di depan. Ketakutan yang berlebihan akan sesuatu yang belum terjadi, membuat mata dan hati menjadi tertutup oleh kekhawatiran.

Banyak orang memprediksi tahun 2023 akan menjadi tahun yang sulit, dipenuhi dengan krisis dan resesi. Sebagai manusia, wajar bagi kita untuk merasa cemas. Rasa takut kadang membuat kita menjadi lupa akan hal-hal baik yang ada di hidup kita. Cobalah untuk mengingat anugerah dan kasih yang Tuhan sudah berikan. Hitunglah satu persatu apa saja yang Tuhan sudah lakukan untuk hidup kita sampai sekarang. Pasti banyak hal-hal yang bisa kita syukuri. Bersyukur akan apa yang ada sekarang, juga dapat membuat kita mengurangi kecemasan. Karena kehidupan akan menjadi terasa indah, jika kita mengucapkan syukur akan segala hal.

Akan ada masa yang bahagia, namun juga masa yang sulit. Kedua hal tersebut harus kita hadapi di masa depan. Namun, dengan tetap mengingat bahwa melewati masa-masa tersebut kita tidak akan ditinggalkan oleh Allah sendirian, akan memberikan kekuatan yang sangat besar. Ucapan syukur dan doa kepada Tuhan, akan mengisi hati kita dengan damaiNya. Dunia dapat berkata tahun ini tahun yang sulit, tapi bersama dengan Allah, tahun 2023 akan menjadi tahun penuh berkat dan sukacita!

### DOA

*Bapa, kami tidak tahu akan apa yang akan terjadi di masa yang akan datang. Tapi kami yakin dan percaya bahwa Engkau selalu beserta kami. Engkaulah Allah, Imanuel. Ajar kami untuk selalu mengingat kebaikan-Mu, dalam nama Yesus. Amin.*

## SERIBU EMPAT RATUS EMPAT PULUH

*Ajarlah kami menghitung hari-hari kami sedemikian, hingga kami beroleh hati yang bijaksana. (Mazmur 90:12 TB)*

Melayani Tuhan Yesus dapat kita lakukan dalam segala aspek kehidupan kita, salah satunya adalah dengan menggunakan waktu yang kita miliki dengan baik dan bijaksana. Setiap manusia memiliki waktu yang sama, yaitu 24 jam/1.440 Menit dalam sehari, perbedaannya adalah bagaimana kita menggunakan waktu itu setiap detiknya. Dalam sehari berapa banyak waktu yang kita berikan untuk berkomunikasi dengan Tuhan? Apakah hanya 10 % dalam 1.440 menit? Atau mungkin dibawah 1%?

Melakukan pengaturan waktu dengan bijaksana akan menentukan keberhasilan hidup kita di sepanjang tahun 2023, mintalah hikmat Allah agar kita dimampukan untuk melakukan manajemen waktu pribadi, sehingga tidak ada satu pun bagian dari hidup kita yang terabaikan, baik itu dalam kehidupan pribadi, keluarga, pekerjaan, pendidikan ataupun waktu untuk melayani Tuhan secara pribadi dan bagi umat-Nya.

Kehidupan orang yang melibatkan Tuhan di dalam pengaturan waktunya akan membuat sebuah perbedaan yang sangat besar. Hidup akan menjadi lebih optimis, mampu menentukan prioritas, ada keseimbangan dan tentunya memiliki pengharapan akan pencapaian yang lebih baik.

Mari buat komitmen yang baru, agar menit dari 1.440 menit yang kita miliki setiap hari dapat dipergunakan dengan bijaksana bagi Yesus.

### DOA

*Tuhan, ajarku menghitung hari-hari yang ada, bantu aku untuk dapat mempergunakan waktu secara bijaksana, sehingga hidupku berkenan di hadapan-Mu. Aku mau Engkau yang memegang kendali dalam seluruh kehidupanku, sehingga aku bisa menjadi terang di dalam dunia ini. Dalam nama Tuhan Yesus aku berdoa dan mengucapkan syukur. Amin.*

# TERIMA KASIH

## Kepada Para Penulis yang Luar Biasa!

Semua tulisan dan kontribusi kalian di dalam buku doa puasa ini sangat memberkati dan menunjukkan bahwa kita adalah satu keluarga di dalam Tuhan yang siap saling membangun dan mendukung. Teruslah menulis dan Tuhan akan memakai kalian lebih lagi untuk kemuliaan-Nya!



**Ancella Gunawan**  
Jakarta // 41 th.  
Pastor IFGF Kids



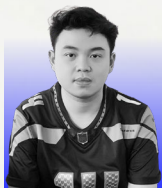
**Owen Cau**  
Medan Kota // 39 th.  
Tim Pastoral



**Ivan Siswono**  
Surabaya // 32 th.  
Usher & Tim Equipping



**Gideon Santoso**  
Houston // 56 th.  
Koordinator Doa



**Marcell Kelvin Christabel**  
Bandung // 23 th.  
Mentor Teen & Worship Leader



**Stella N. Roostanto**  
Seoul // 26 th.  
Singer & Core Team Leader



**Christina Rohan Samuel**  
London // 35 th.  
Koordinator Wanita & Tim Pastoral



**Jilly Setiady**  
Sydney // 35 th.  
Guru IFGF Kids & Penulis Konten-Tim Creative



**Zakaria Parinding**  
Timika // 44 th.  
Pastor



**Arthur Richard King**  
Freetown // 23 th.  
Choir, Pendoa & Koordinator Equipping



**Aghwan Doddy Dau**  
Doha // 43 th.  
Koordinator iCare dan iGrow



**Hanna Kristanto**  
Jakarta // 64 th.  
Tim Pastoral



**Yudi Roostanty**  
Bandung // 56 th.  
Konselor



**Henny Sukmawati**  
Yogyakarta // 50 th.  
Tim Pastoral



**Jeanne Peh**  
Singapore // 43 th.  
iCare Core Team



**Claudia Bing Tj**  
Yogyakarta // 49 th.  
Pendoa & Usher



**Kenan Nayoan**  
Amsterdam // 30 th.  
Translator & Drummer



**Eiodia E. Kandou**  
Semarang // 46 th.  
Koordinator Doa, iCare Coach & Tim Pastoral



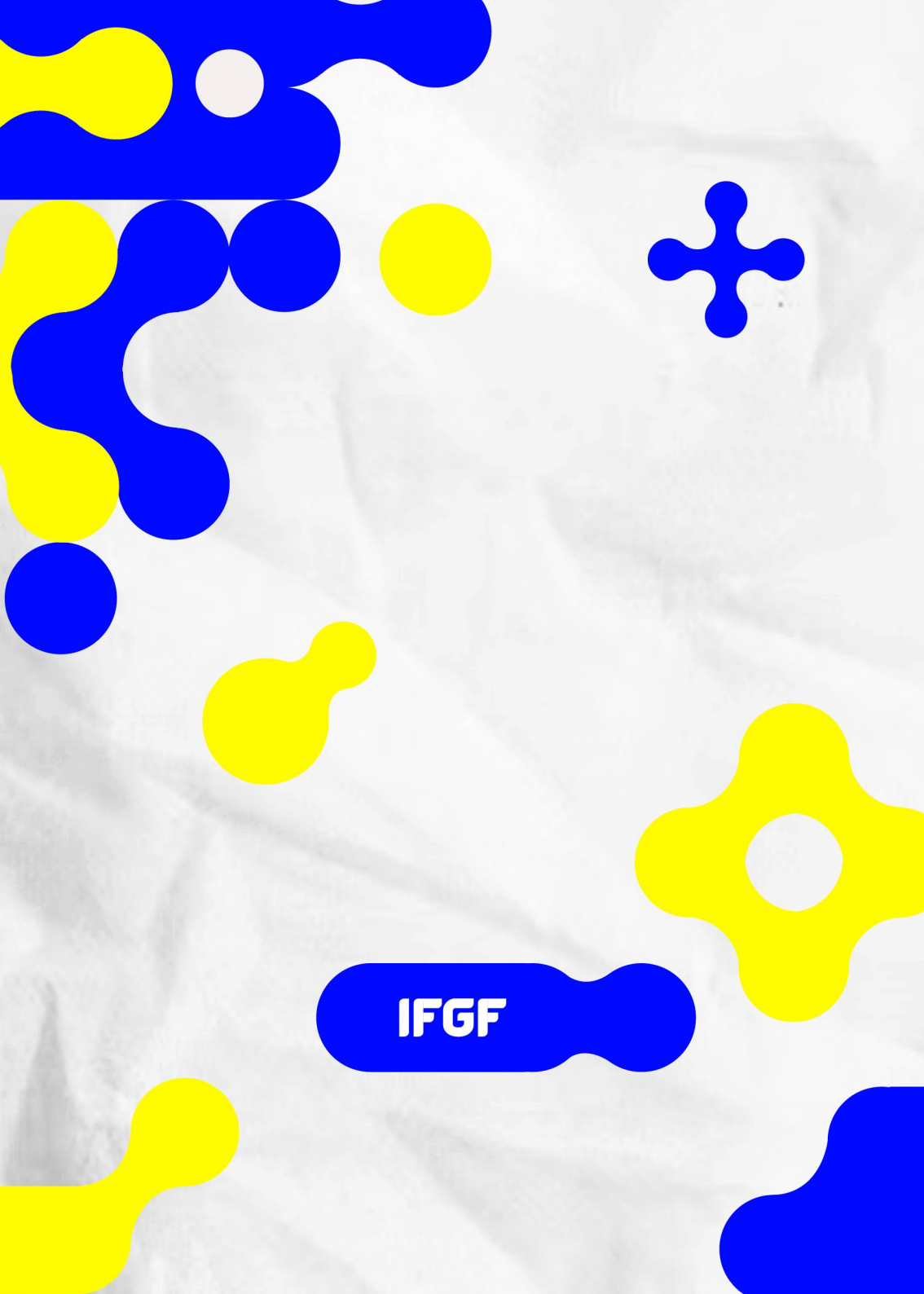
**Keiko Natasha**  
Taichung // 22 th.  
Worship Leader & iCare Leader



**Deborah Grace**  
Tokyo // 22 th.  
Multimedia



**Hendra Kusuma**  
Düsseldorf // 40 th.  
Pengkhotbah



**IFGF**