



**PERUBAHAN HIDUP
MURID YANG DIPENUHI
ROH KUDUS**

M-1

Diskusi Pembukaan:

1. Pada pertemuan COOL yang lalu kita diajak untuk Bangun waktu doa pribadi yang tetap setiap hari dan Mu dengan waktu singkat (10-15 menit) di pagi hari dan mengambil bagian dalam kubu doa dan menara doa serta meluangkan waktu khusus minggu ini untuk berdoa bersama di menara doa. Sharingkan pengalaman Anda dalam kelompok COOL terkait dengan yang telah Anda praktikkan selama seminggu terakhir.

SUKA MEMUJI ALLAH DAN BERGEMBIRA

Ayat Bacaan: (dibaca bersama-sama dengan tegas dan jelas)

Kisah Para Rasul 2:47

Sambil memuji Allah. Dan mereka disukai semua orang. Dan tiap-tiap hari Tuhan menambah jumlah mereka dengan orang yang diselamatkan.

Pendahuluan: (baca secara bergantian beberapa kalimat per-orang)

Jemaat mula-mula hidup dalam sukacita yang nyata. Mereka tidak hanya beribadah, tetapi hidup mereka menjadi pujian bagi Tuhan. Mereka penuh ucapan syukur, wajah mereka berseri, dan orang-orang di sekitar pun menyukai mereka.

Ayat ini menunjukkan bahwa sukacita dan pujian bukan hasil situasi, tapi hasil kehadiran Tuhan dalam hati yang bersyukur. Tuhan ingin setiap anggota COOL hidup seperti itu. Bukan hanya tahu tentang Tuhan, tapi mengalami kegembiraan karena hidup bersama-Nya.

Bahan Sharing: (baca secara bergantian beberapa kalimat per-orang)

Berikut tiga kunci praktis bagaimana supaya setiap kita belajar suka memuji Allah dan bergembira seperti jemaat mula-mula.

1. Fokus pada kebaikan Tuhan, bukan pada keadaan

“Sambil memuji Allah...”

Kata “memuji” dalam teks Yunani adalah *aineo* berarti “menyatakan kehebatan dan kebaikan Tuhan dengan sukacita.” Jemaat mula-mula memuji bukan karena hidup mereka mudah, mengingat banyak dari mereka masih mengalami persekusi, dikejar dan ditolak tetapi mereka memuji Tuhan karena mereka tahu siapa Tuhan yang mereka sembah.

Orang yang suka memuji Allah adalah orang yang belajar mengalihkan pandangan dari masalah yang dia hadapi kepada Pribadi Allah. Sukacita tidak datang karena semuanya lancar, tapi karena kita percaya Tuhan tetap baik dalam segala hal.

- Setiap kali tergoda untuk mengeluh, gantilah dengan ucapan syukur: “Tuhan, Engkau tetap baik.”
- Mulai hari dengan pujian dan penyembahan, walau sederhana, nyanyikan dengan hati yang merindukan Tuhan.
- Dalam COOL, jangan lupa dengan DNA gereja kita. biarlah seluruh anggota COOL memiliki DNA Restorasi Pondok Daud.

Mazmur 103:2, *“Pujilah Tuhan, hai jiwaku, dan janganlah lupakan segala kebaikan-Nya!”*. Ketika kita melatih hati untuk fokus pada kebaikan Tuhan, otomatis pujian penyembahan dan sukacita akan bertumbuh.

2. Jaga ketulusan hati dan saling menguatkan

“Dan mereka disukai semua orang...”

Jemaat mula-mula “disukai semua orang” karena mereka tulus, hangat, dan saling mengasihi. Tidak ada kepura-puraan. Mereka hidup dengan hati yang terbuka,

apa adanya, saling menopang, bukan saling menjatuhkan. Di tengah komunitas seperti ini, sukacita tumbuh dengan alami.

Sukacita dalam pujiannya akan bertumbuh ketika hati kita bersih dari kepahitan dan hubungan kita dengan sesama dipulihkan. Orang yang hatinya bebas dari iri dan sakit hati akan mudah bersyukur dan bergembira. Pujiannya biasanya berhenti ketika hati kita terbelenggu oleh beban, tapi ketika hati kita dimerdekakan, bibir kita pun ringan memuji Tuhan.

- Jika ada anggota COOL yang berselisih, dorong untuk saling mengampuni dan berdoa bersama.
- Gembala COOL harus menciptakan suasana aman: tempat untuk diterima, bukan dihakimi.
- Dalam doa minta Tuhan lembutkan hati semua anggota supaya bisa memuji dengan sukacita yang murni. Ketika hati bersih dan relasi sehat, sukacita mengalir, dan pujiannya jadi mudah keluar dari mulut kita.

Efesus 4:32 “*Tetapi hendaklah kamu ramah seorang terhadap yang lain, penuh kasih mesra dan saling mengampuni, sebagaimana Allah di dalam Kristus telah mengampuni kamu.*”

3. Hiduplah dalam hadirat Tuhan setiap hari

Tuhan menambah jiwa-jiwa karena hadirat-Nya nyata di tengah mereka. Sukacita jemaat mula-mula bukan datang seminggu sekali, tapi “tiap-tiap hari.” Artinya, mereka membawa hadirat Tuhan ke dalam kehidupan sehari-hari, baik itu di rumah, di tempat kerja, dan dalam kebersamaan.

Suka memuji Tuhan dan bergembira tidak cukup dilakukan di gereja; harus menjadi gaya hidup harian. Ketika anggota COOL belajar membawa hadirat Tuhan ke mana pun mereka pergi, melalui doa, ucapan syukur, dan pujiannya penyembahan sederhana, mereka akan merasakan sukacita yang konsisten, bukan musiman.

- Jadikan pujiannya dan penyembahan sebagai gaya hidup.
- Jika situasi memungkinkan, Dengarkan lagu rohani dalam aktivitas harian.
- Biasakan mengucap syukur dan mengatakan “Puji Tuhan (Haleluya)” setiap kali mengalami hal baik — bahkan hal kecil.

Hadirat Tuhan adalah sumber sukacita. Kalau hadirat-Nya dijaga, maka kegembiraan dan pujian akan menjadi napas hidup setiap hari.

Mazmur 16:11, “*Engkau memberitahukan kepadaku jalan kehidupan; di hadapan-Mu ada sukacita berlimpah-limpah, di tangan kanan-Mu ada nikmat senantiasa.*”

Evaluasi

- a. Apa yang biasanya membuat kamu sulit memuji Tuhan? Bagaimana kamu bisa mengubahnya menjadi ucapan syukur?
- b. Bagaimana suasana hati dan relasi dengan sesama memengaruhi semangatmu dalam memuji Tuhan?
- c. Apa kebiasaan sederhana yang bisa kamu lakukan setiap hari untuk menjaga hadirat Tuhan dan sukacita dalam hidupmu?

Penutup:

Jemaat mula-mula hidup memuji Allah dan bergembira bukan karena hidup mereka mudah, tetapi karena mereka fokus pada kebaikan Tuhan, hidup dengan hati yang tulus, dan berjalan dalam hadirat-Nya setiap hari. Begitu juga dengan kita, saat hati bersih, ucapan penuh syukur, dan hadirat Tuhan dijaga, maka pujian akan mengalir dan sukacita akan menjadi gaya hidup.

Action:

- a. Awali hari dengan syukur. Setiap pagi, ucapkan tiga hal yang kamu syukuri sebelum memulai aktivitas. Hal ini melatih hati untuk fokus pada kebaikan Tuhan, bukan pada masalah.
- b. Nyanyikan pujuan setiap hari. Pujuan sederhana menumbuhkan kesadaran bahwa Tuhan hadir di setiap situasi.
- c. Luangkan waktu pribadi untuk menyembah. Ambil 10–15 menit sehari untuk hanya menyembah Tuhan, tanpa meminta apa pun. Saat kita berhenti dari rutinitas dan memberi waktu bagi Tuhan, hati menjadi tenang dan dipenuhi damai.
- d. Pujilah Tuhan di tengah tekanan. Ketika menghadapi masalah, jangan langsung mengeluh. Katakan, “Tuhan, Engkau tetap baik.” Pujuan di masa sulit membuka jalan bagi kekuatan dan sukacita sejati.