

## Cara Melakukan QT

Ice Breaker :Ceritakan bagaimana proses kamu mencuci baju.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melakukan QT:

1. Mulai dengan sikap yang tepat

Di mata Tuhan, mengapa kita melakukan sesuatu itu lebih penting dari pada apa yang kita lakukan. Motivasi lebih penting dari pelaksanaan.

Kalau kita menghadap Tuhan kita harus bersikap:

❖ Penuh harap, atusias

Berarti sikap yang "menunggu-nunggu" tidak sabar untuk bertemu dengan Allah.Saat teduh dilakukan karena kamu mengasihi Dia, bukan sekedar ingin belajar tentang Allah.(ada orang yang belajar tetapi untuk menyerang orang Kristen)

2 orang yang mengasihi dan berencana untuk menikah, mereka ingin saling mengetahui lebih banyak, namun bukan itu alasan utama. Mereka menghabiskan waktu bersama-sama karena mereka saling mencintai dan menikmati saat-saat bersama.

Demikian juga dengan QT, kita menjalin relasi dengan Allah, bukan sekedar mau tahu tentang Allah, tetapi karena kita mengasih Dia. Kerinduan akan Allah. Mazmur 63:1-9, seperti orang yang jatuh cinta, rindu, merenungkannya selalu (ay 7).

❖ Hormat

Siapkan hati dengan menenangkan hati dihadapan Tuhan dan sadari bahwa saya sedang berhadapan dengan Allah pencipta saya yang berdaulat penuh atas kehidupan saya.Kalau kamu berhadapan dengan presiden, bagaimana ? Bukan hanya seperti orang yang jatuh cinta tetapi harus datang dengan perasaan hormat. Bahwa kamu berhadapan dengan pemilik hidupmu.

❖ Taat

Datanglah dengan hati yang terbuka, hati yang lembut, siap sedia untuk dibentuk, menerima dan menaati apapun yang Allah katakan dan perintahkan dan perintahkan saat ini.

2. Tentukan waktu

❖ Kapan Melakukan QT



Tentukan waktu, itu berarti kita memberikan waktu itu sebagai prioritas. Kalau sudah menjadi prioritas, berarti kita akan berusaha untuk memenuhinya. Waktu itu menjadi patokan kita. Jika hal itu telah ditetapkan dan dilaksanakan, maka jika ada perubahan waktu, kita akan bersikap fleksibel.

Tentukan waktu yang kamu merasa cocok. Pagi atau malam? Kalau Yesus pagi (markus 1:35), Daud juga orang pagi (Maz 119:147), saya juga pagi karena pas pagi aku merasa masih segar dan belum terganggu oleh apapun dan saya lebih mudah untuk bangun pagi daripada tidur sampe larut malam-> orang pagi. Namun ada CG leader di ranch saya, melakukannya pada malam hari, karena dia tidak bisa bangun pagi dan bisa tahan untuk tidur sampai larut malam-> orang malam. Tentukan tipe kamu sendiri, apakah kamu orang malam atau orang pagi.

Dengan membuat komitmen jam itu lebih baik, seperti kita melakukan janji dengan seseorang, kita melakukan janji dengan Tuhan.

- ❖ Tetapkan waktu teduh yang sama setiap hari.  
Setelah kita menetapkan waktu teduh khusus, lakukanlah waktu yang sama. Jika mungkin, lebih baik menetapkan waktu yang sama setiap hari daripada jadwal yang berubah-ubah. Ada alasan yang baik untuk hal ini.  
Pikirkan kita bekerja berdasarkan pola dan struktur tertentu. Bila kita mengerjakan sesuatu yang sama pada waktu tertentu, pikiran kita secara otomatis akan terpola demikian. Kita adalah orang yang cenderung bergerak berdasarkan kebiasaan. Jadi memiliki waktu khusus untuk bersekutu akan membuat pikiran kita akan bekerja secara otomatis ke arah itu. Dengan demikian, pada waktu-waktu tersebut pikiran dan hati kita sudah siap menerima hal-hal yang berkenaan dengan masalah rohani.

Bagi mereka yang jadwalnya sering berubah atau harus menjalani pergantian jam kerja secara periodik, memang sukar untuk memiliki waktu yang konsisten. Namun Allah memahami tanggung jawab yang Dia ijin terjadi dalam hidup kita. Dia memahami setiap situasi yang Dia ijin terjadi dalam hidup kita. Dan Dia akan menolong kita menyesuaikan diri dalam situasi tersebut. Yang penting, kita harus berusaha menjanjikan pola tertentu, sebab demikian pola pikir kita dapat bekerja dengan baik.

- ❖ Sediakan cukup waktu  
Sering ada pertanyaan, berapa banyak waktu yang kita sediakan? Bersekutu dengan Allah adalah persahabatan yang dilandasi dengan kasih, sebab itu lamanya waktu sulit dibatasi. Bila anda sedang jatuh cinta kepada seseorang, anda tidak akan menghitung menit-menit yang anda lalui bersama orang tersebut, namun sebaliknya menghitung menit-menit ketika anda tidak bersamanya. Yang paling penting adalah kita perlu menyediakan waktu yang cukup untuk mencapai tujuan. (tidak terburu-buru)

Mencapai tujuan : jika kita akan menikah dan hanya berjumpa dengan tunangan kita 5 menit setiap hari, kita tidak akan dapat membangun hubungan yang mendalam. Karena itu, kita perlu memastikan apakah waktu yang kita sediakan benar-benar cukup. Berusahalah sungguh-sungguh mencapai tujuan kita- bersekutu dengan Allah.

- ❖ Melipatgandakan waktu  
Berusaha untuk bertumbuh.

3. Tentukan tempat.

Lokasi dimana kita melakukan QT sangat penting. Pilih tempat dimana kita merasa paling nyaman dan mudah untuk berkonsentrasi. Jadikan tempat itu sebagai tempat yang paling khusus untuk bertemu dengan Tuhan. Kalau kita sekarang di kost mungkin agak susah ya, karena ruangan kita cuma kamar, tapi itu bisa disiasati. Misal ada yang memakai meja kecil, ada yang di tempat tidur (tapi hati-hati bisa QT semalam suntuk).

Untuk masalah tempat nanti di minggu ke 4 akan dijelaskan untuk melakukan variasi.

4. Berbagai persiapan

- ❖ Persiapan fisik.

Misal hal sederhana, kita memilih ketika kita tidak lapar atau mengantuk. Tidak "kebelet", tempat -.seperti yang dijelaskan di atas. Telp bisa juga mengganggu.

- ❖ **Persiapan mental.**  
Misal kita sedang dalam suasana yang susah, karen begitu banyak masalah dan pikiran yang memenuhi pikiran kita adalah masalah itu, berdoalah.

5. Ikuti rencana sederhana.

Dalam mencuci baju, kita juga punya gaya sendiri-sendiri. Ada yang direndam dulu 1 jm, ada yang 3 hari. Ada yang dibilas 3x, ada yang 2x. Terserah, tidak ada peraturan mencuci yang ditetapkan oleh undang-undang. Demikian juga dengan pola QT, tidak ada aturan yang baku, antara orang yang satu dengan yang lain belum tentu sama. Tetapi cara yang umum adalah demikian:

- ❖ **Doa singkat.**  
Ini bukan doa syafaat, tetapi doa singkat yang meminta agar Allah membimbing dan menolong kita untuk memahami dan mengerti maksud hatiNYa pagi ini.
- ❖ **Membaca dengan seksama.**
  - ✓ Pilih 1, perikop-> untuk awalnya mungkin bisa dipakai melalui buku renungan harian, atau mulailah dengan kitab Yohanes.
  - ✓ Baca beberapa kali dan tandailah ayat yang berkesan, bisa pakai pensil warna.  
Ada cara yang biasanya digunakan untuk membantu yaitu cara 5W-1H dan SPACE.

5 W-1 H -> Who:Siapa	What : apa
When :Kapan	Why :Mengapa
Where : Dimana	How : Bagaimana

**S** : Sin ( Dosa apa yang Allah singkapkan dari perikop ini)  
**P** : Promise ( Janji apa yang Allah berikan pada saya)  
**A** : Action ( tindakan/langkah apa yang Allah ingin saya lakukan)  
**C** : Caution ( Peringatan apa yang Allah berikan yang perlu saya waspadai dan perhatikan)  
**E** : Example ( contoh/teladan apa yang Allah sampaikan)

Kedua hal itu tidak perlu diterapkan semua, salah satu saja. Lama kelamaan akan otomatis tidak perlu bantuan ini. Tidak selalu dalam satu perikop semua ada, jadi misal saja hanya ada S, C dan E.

Atau coba masuk ke dalam salah satu tokoh dalam perikop itu.

- ✓ Yang penting adalah aplikasi, jika kita hanya melakukan QT tanpa aplikasi akan membuat kita hanya pintar agama saja, seperti orang Farisi.(Yakobus 1:22)
- ❖ **Berdoa**  
Dengan berdoa, kita mengandalkan Tuhan untuk memampukan kita untuk menjadi pelaku Firman.
- ❖ **Sharingkan QT dengan rutin**

Dengan QT sharing, kita tidak hanya memberkati orang lain, tetapi kita sendiri juga. Dengan QT sharing kita juga akan menjadi partner jika kita mengalami kejenuhan atau kekeringan.jadi bisa saling menguatkan. Lewat sharing kita kembali diteguhkan.

Ini, bisa juga untuk mendorong kita untuk melakukan QT, dulu aku pas belajar QT, karena CG ada acara QT sharing, jadi pas mau CG baru QT.

6. Buatlah Buku QT atau Jurnal QT.

- Apa yang harus ditulis di dalam buku QT/jurnal QT:
  - a. Bacaan/ayat yang kamu renungkan ,dimana melalui ayat ini Tuhan mengajar kamu.
  - b. Pokok Doamu.(termasuk pokok doa orang lain)  
Dengan daftar doa, tandai untuk doa yang sudah terjawab, dan akan menjadi kesenangan sendiri membaca dan menandai setiap pokok doa yang sudah terjawab.
  - c. Tulis pengalaman imanmu, jelaskan apa yang kamu belajar dari pengalaman itu.
  - d. Surat buat Tuhan
  - e. Sesuatu yang kamu pikir Allah mau katakan kepadamu.
  - f. dll.

Ini tidak diharapkan seperti diary yang kamu catat semua kejadian kemarin-ini hidupmu-tulis apa yang ada di dalam hatimu.

Pentingnya membuat/menulis di dalam buku QT/jurnal QT:

1. Mencatat kemungkinan adanya evaluasi dan kemajuan.  
Menolong kita, untuk bertumbuh.  
Setelah 1 bulan, kamu bisa melihat kembali jurnalmu dan refleksikan apa yang Tuhan telah lakukan dalam hidupmu dan apa yang sudah kamu belajar. Selain itu kita bisa mengulang, mengadakan pengecekan dan evaluasi pertumbuhan iman kita. Ini akan membantu kita agar tetap konsisten. (bisa ketahuan bolongnya juga..)
2. Merayakan apa yang sudah Allah lakukan dalam hidupmu.  
Misal setelah satu bulan jika aku gak bolong aku akan mentraktir diriku.
3. Membantu kita untuk mengingat.
4. Kapan saja, kita bisa membacanya dan menemukan berkat lagi.  
Sharing tentang QT tentang kapal dari KPR 27:14-44.

Bisa dibuat dengan bermacam-macam cara, sesuai kreatifitas:

Contoh :

Belajar tentang 5W-1H dan SPACE

Perikop:Perkawinan di Kana (Yoh 2:1-11)

Who: Ibu Yesus, Yesus, murid-murid Yesus, pelayan-pelayan, pemimpin pesta,

Where : Kana-Galilea, di sebuah pesta pernikahan.

When : Hari ke3, setelah Yesus memanggil murid-muridnya.ini pertama kali Yesus melakukan tanda.

What : Yesus dan murid-murid ada di pesta pernikahan dan dipesta itu mereka kehabisan anggur, dan Maria meminta Yesus melakukan mujizat, kemudian Yesus meminta pelayan-pelayan menuang air di dalam tempayan dan ternyata berubah

menjadi anggur, yang lebih enak dari yang pertama, padahal biasanya orang memberikan yang baik duluan.

Why:

How :Yesus meminta pelayan-pelayan untuk mengisi tempayan-tempayan dengan air.

Coba masuk ke dalam salah satu tokoh yang ada:

Misal menjadi murid-murid Yesus, baru 3 hari menjadi murid Yesus, bagaimana perasaanmu melihat mujizat yang dilakukan Yesus. Bagaimana iman para murid setelah melihat mujizat itu ?

Atau sebagai pelayan yang diminta untuk menuangkan air ke dalam tempayan. Apakah jika saat itu kamu menjadi pelayan, kamu akan mau menuangkan air itu ke dalam tempayan.

### **Membuat keputusan Pribadi.**

- Menentukan waktu, tempat, berapa lama.
- Bahan yang akan kamu gunakan.  
Jika memakai perikop sendiri sarankan untuk memakai injil Yohanes, terlebih dulu. Jika memakai buku, misalnya renungan harian, rajawali, jangan langsung di baca penjelasannya,coba temukan sendiri karena yang dibuku adalah QT sharing dari penulisan. Tetapi untuk belajar tidak apa-apa.
- Hubungan yang bertumbuh.  
Seperti hubungan dengan teman, semakin lama semakin dekat. Harus membuat target, misal pertama hanya 5 menit lama-lama menjadi teman.

Buat keputusan pribadi di kelas.

PR :

Tulis salah satu QTmu selama seminggu ini, kemudian minggu depan akan di sharingkan dalam kelompok.

CATATAN For ME;

Bawa contoh buku QT, buku doa, renungan harian, living life