



**- GRII KEBON JERUK -**

Kompleks Business Park, Blok G-H  
Jl. Meruya Ilir No. 88  
Kebon Jeruk - Jakarta Barat  
Info: 081 222 555 355 / 455  
sekretariat@griikebonjeruk.org  
www.griikebonjeruk.org

Gembala Sidang:

**Pdt. Antonius Steven Un, M. Th.**

**KEBAKTIAN UMUM**

Setiap Minggu  
Pk. 07.30 - 09.30  
Pk. 10.30 - 12.30

**Tema:**  
**Seri Eksposisi Injil Lukas**

**SEKOLAH MINGGU**

Setiap Minggu  
Pk. 07.30 - 09.30  
Pk. 10.30 - 12.30

**PERSEKUTUAN DOA & PEMAHAMAN ALKITAB**

Setiap Sabtu  
Pk. 16.00 - 18.30

**Tema:**  
**Theological Studies,  
Biblical Studies,  
Historical Studies,  
Philosophical Theology,  
Spirituality & Ministry,  
Ethics.**

**PEMAHAMAN ALKITAB**

**PEMUDA**

Setiap Sabtu  
Pk. 18.30 - 20.30

**LATIHAN PADUAN SUARA**

Setiap Minggu  
Pk. 13.00 - 15.00

MUTIARA KHOTBAH #10

# MENGUASAI TUBUH

Pdt. Dr. (Cand) Antonius Steven Un, M. Th.



*"Tetapi aku melatih tubuhku dan menguasainya seluruhnya, supaya sesudah memberitakan Injil kepada orang lain, jangan aku sendiri ditolak."*

- 1 Korintus 9:27 -



Mengapa Tuhan Yesus berhasil mengelola waktu dengan baik? Karena Tuhan Yesus sempurna menguasai tubuh-Nya. Boleh dikatakan bahwa 1 Korintus 9:27 sepenuhnya dijalankan oleh Tuhan Yesus. *"I discipline my body and keep it under control. Aku melatih tubuhku dan menguasainya seluruhnya."* Saudara sudah sering mendengar saya menyebut ayat ini. Tapi kali ini saya perkenalkan bahasa aslinya yang sangat menarik. *'I discipline my body'* dalam bahasa Yunani menggunakan metafora dunia tinju yaitu *black eye*. Dalam bahasa Indonesia berarti mata biru akibat ditonjok, seperti orang bonyok. Jika diterjemahkan secara harfiah, Paulus berkata, "Aku membonyokkan tubuhku." Jadi bukan sekedar mendisiplin, tapi membonyokkan sampai mata biru, pelipis pecah, seperti sedang bertinju. Kemudian bahasa Yunani dari, *"And keep it under control"* adalah *enslavement* (perbudakan). "Aku menempatkan tubuhku dikuasai seperti seorang budak dikuasai." Inilah arti dari, *"I discipline my body and keep it under control."* Tuhan Yesus sempurna dalam kedua hal ini. Ini sebabnya kita menemukan Tuhan Yesus berdoa semalam-malaman, setelah itu Ia menjalani jadwal yang begitu padat dengan tidak berhenti, dan dua kali dicatat dalam Injil Markus pasal 3 dan pasal 6 bahwa makanpun tidak sempat. Tuhan Yesus sempurna mengendalikan tubuh-Nya sehingga Ia dapat menjalankan waktu dengan begitu baik.

Salah satu pergumulan terberat kita adalah tubuh kita. Contoh saja bangun tidur, jam beker sudah bunyi, kita tahu kita sudah harus bangun, tapi masalahnya adalah tangan kita terlambat untuk mematikan beker tanpa kita bangun. Maka kita sengaja taruh jam beker di tempat yang jauh. Saya selalu ditolong oleh satu ayat kitab Amsal, saya betul-betul diberkati.

*Janganlah menyukai tidur, supaya engkau tidak jatuh miskin, bukalah matamu dan engkau akan makan sampai kenyang.*  
- Amsal 20:13



*Tuhan Yesus berhasil mengelola waktu dengan baik karena Ia menguasai tubuh-Nya dengan sempurna.*



## - GRII KEBON JERUK -

Kompleks Business Park, Blok G-H  
Jl. Meruya Ilir No. 88  
Kebon Jeruk - Jakarta Barat  
Info: 081 222 555 355 / 455  
sekretariat@griikebonjeruk.org  
www.griikebonjeruk.org



Gembala Sidang:  
Pdt. Antonius Steven Un, M. Th.



### KEBAKTIAN UMUM

Setiap Minggu  
Pk. 07.30 - 09.30  
Pk. 10.30 - 12.30

**Tema:**  
**Seri Eksposisi Injil Lukas**

### SEKOLAH MINGGU

Setiap Minggu  
Pk. 07.30 - 09.30  
Pk. 10.30 - 12.30

### PERSEKUTUAN DOA & PEMAHAMAN ALKITAB

Setiap Sabtu  
Pk. 16.00 - 18.30

**Tema:**  
**Theological Studies,  
Biblical Studies,  
Historical Studies,  
Philosophical Theology,  
Spirituality & Ministry,  
Ethics.**

### PEMAHAMAN ALKITAB PEMUDA

Setiap Sabtu  
Pk. 18.30 - 20.30

### LATIHAN PADUAN SUARA

Setiap Minggu  
Pk. 13.00 - 15.00



Setiap kali saya merasa berat untuk bangun, muncul ayat ini dalam hati, "Janganlah menyukai tidur..." Langsung saya bangun. Lalu jika saya mau khotbah tapi merasa persiapan belum selesai, saya tidur dulu kemudian bangun subuh jam 02.00 atau 03.00. Waktu beker bunyi, setiap kali saya merasa mengantuk, masih ingin tidur, muncul ayat lain:

*Dengan demikian sangat besarlah dosa kedua orang muda itu di hadapan TUHAN, sebab mereka memandang rendah korban untuk TUHAN.*  
- 1 Samuel 2:17

Jika ayat ini sudah muncul dalam hati saya, perkataan keras TUHAN kepada imam Eli tentang anak-anaknya, "...memandang rendah korban untuk TUHAN." Langsung saya bangun.

Tubuh kita ini sulit. Malas baca Alkitab, malas bangun, malas ke gereja, malas pelayanan, apalagi kalau pelayanannya di kebaktian umum pagi, harus sampai ke gereja jam 07.00, belum lagi kalau malam sebelumnya baru pulang dari pesta pernikahan, tambah sulit lagi tubuh kita. Tubuh adalah salah satu kesulitan kita dalam menjalani waktu. Maka secara terjemahan harfiah Paulus berkata, "Aku membonyokkan tubuhku dan menguasainya seperti menguasai seorang budak." Harus seperti ini baru kita dapat menjalani waktu dengan baik.

Saudara perhatikan semua hamba Tuhan di dalam sejarah yang betul-betul Tuhan pakai. Semua hamba Tuhan ini menjalani disiplin yang sangat keras terhadap tubuh mereka, termasuk Pdt. Stephen Tong. Inilah kunci jika kita mau berhasil menjalani waktu dengan baik. Jika tidak, tidak bisa. Saudara harus menetapkan hati, bahwa kita mau dipakai Tuhan. Kita mau menyenangkan hati Tuhan. Kalau Saudara terus beralasan jam kerja macet, harus buru-buru berangkat kantor. Sampai Saudara pensiun tidak akan pernah saat teduh dan doa syafaat, *never!* Kecuali jika kita melakukan kalimat Paulus, "*I discipline my body and keep it under control.*" Saudara harus berangkat jam 06.00, berarti bangun jam 05.00 untuk saat teduh. Samuel Chadwick seorang pendeta Methodist setiap hari tidur jam 02.00 bangun jam 06.00, sibuk atau tidak sibuk, musim panas atau musim dingin. George Whitefield setiap hari tidur jam 22.00 bangun jam 04.00. Siapapun yang sedang bertamu di rumahnya, jika sudah lewat jam 22.00 akan disuruh pulang. Setelah bangun tidur, dia berdoa sekitar 2-3 jam setiap hari.



*Semua hamba Tuhan besar  
di dalam sejarah,  
menjalani disiplin yang sangat keras  
terhadap tubuh mereka.*



## - GRII KEBON JERUK -

Kompleks Business Park, Blok G-H  
Jl. Meruya Ilir No. 88  
Kebon Jeruk - Jakarta Barat  
Info: 081 222 555 355 / 455  
sekretariat@griikebonjeruk.org  
www.griikebonjeruk.org



Gembala Sidang:  
Pdt. Antonius Steven Un, M. Th.



### KEBAKTIAN UMUM

Setiap Minggu  
Pk. 07.30 - 09.30  
Pk. 10.30 - 12.30

**Tema:**  
Seri Eksposisi Injil Lukas

### SEKOLAH MINGGU

Setiap Minggu  
Pk. 07.30 - 09.30  
Pk. 10.30 - 12.30

### PERSEKUTUAN DOA & PEMAHAMAN ALKITAB

Setiap Sabtu  
Pk. 16.00 - 18.30

**Tema:**  
Theological Studies,  
Biblical Studies,  
Historical Studies,  
Philosophical Theology,  
Spirituality & Ministry,  
Ethics.

### PEMAHAMAN ALKITAB

#### PEMUDA

Setiap Sabtu  
Pk. 18.30 - 20.30

### LATIHAN PADUAN SUARA

Setiap Minggu  
Pk. 13.00 - 15.00



Pergumulan kita menguasai tubuh itu seperti perkataan orang Jawa, "Aras-arasan." Mau bangun? "Sebentar lagi deh. Masa tidur sedikit ga boleh? Memangnya tidur itu dosa? Yesus juga tidur nyenyak kok di dalam perahu, padahal lagi badai." Orang yang hobi tidur memang suka memelintir ayat ini Saudara, alasannya banyak. Sekali lagi saya tekankan, bukan hanya sekedar mendisiplin tubuh, tapi seperti petinju, pelipis pecah, mata sampai biru, kita membonyokkan tubuh kita, dan menempatkan tubuh untuk dikuasai seperti menguasai seorang budak. Kita ingat kalimat ini baik-baik, "Waktu dapat dipakai secara maksimal, jika tubuh dikuasai dengan baik." Kita sudah tahu kebenaran firman, mari kita berjuang menjalaninya.



*Waktu dapat dipakai secara maksimal,  
jika tubuh dikuasai dengan baik.*