



Our DNA

COVENANT

Melalui Anak-Nya, Yesus Kristus, Tuhan telah membuat sebuah ikatan perjanjian kekal dengan gereja-Nya. Oleh karena itu, kita rindu untuk dapat saling berkomitmen sebagai mitra untuk membentuk sebuah hubungan yang autentik, terus berkembang, dan bertumbuh di bawah kepemimpinan apostolik.

GREAT COMMISSION

Tuhan tidak hanya menolong kita agar kita dapat berdamai dengan-Nya, tetapi dia juga memberikan kesempatan yang tak ternilai untuk kita dapat bermitra dengan-Nya dalam membawa orang-orang datang Kepada-Nya. Sebagai duta besar Kristus, kita hidup untuk menjadi saksi di dunia ini melalui teladan dan gaya hidup yang kita berika. Kita sedang membangkitkan generasi orang-orang percaya, menggali potensi, dan membawa perubahan manusia melalui kuasa Injil.

COMPASSION

Kita mengasihi oleh karena Kristus terlebih dahulu mengasihi kita dan kita mengekspresikan kasih ini bersama dengan melayani komunitas kita di dalam, anugerah dan kemurahan hati, yaitu dengan menjadi saluran berkat kepada sesama.

CUTTING EDGE

Melalui kuasa kasih karunia dan Roh Kudus-Nya, Tuhan telah memampukan kita untuk menjadi gereja yang progresif dan relevan dalam pelayanan, terlibat aktif dengan masyarakat, dan inovatif dalam fungsinya. Kami berinvestasi dalam melatih para murid agar menjadi pemimpin generasi penerus di dalam gereja dan masyarakat.

CHAMPION

Selama bertahun-tahun telah menjadi keyakinan sungguh-sungguh bahwa di dalam Kristuslah kita berkemenangan. Sejak awal penciptaan, Tuhan telah memampukan kita untuk memiliki kuasa atas seluruh bumi. Dia memberikan kita kuasa untuk menjadi dampak di dalam kehidupan sesama dan membawa pengharapan serta tujuan hidup bagi mereka.

Our VISION

To lead all people to become fully devoted followers of Jesus Christ through biblically based churches. We are building the church to become the house of:



PASTORAL EDITORS

Ps. Matthew Marcelino

EDITOR

Itin Chen

WRITERS

Eveline Chandra
Jessica Adella
Ming Fat
Larry Sinanto
Christian Widianto
Shinly Suzanna
Ivana Yusti Kristanto
Irene Suci Lestari

GRAPHIC DESIGNERS

Rendy Yanwar
Ryan Devine
Kenneth Nathanael
Liana Ho
Daniel Serafinus

PHOTOGRAPHERS

All photography material
is taken by IFGF Bandung
Photo

KANTOR SEKRETARIAT

Paskal Hyper Square Blok J
Jl. Pasirkaliki No. 25-27
Bandung 40172

ifgfbandung@gmail.com

OFFICE HOUR

Senin, Rabu-Sabtu
09.00-16.00 WIB

TABLE OF



II
III
04
06
08
10
12
14
16
18
20
22
24
26

Visi & Misi
Content List
Pastoral Desk
Seeing Beyond Today
Praise Report College Conference
Bite size bible: Ketika Tuhan membuat kita menunggu
Teori Antrian
The House North Campus Soft Launch
Leaders Corner: Bintang Servant Leader
Singles Corner: Penantian Pasangan Hidup
Lebih dari Sekadar Menahan Lapar:
Puasa dalam Perspektif Medis dan Alkitabiah
Menanggung Dua Generasi, Tetap Berdiri Tegak
IFGF Fun Run & Cutting Edge Store
Jadwal Ibadah & Information desk

Pastoral Desk

- July 2026

Greetings Church,

Selamat datang di bulan Juli. Saya berdoa Anda semua berada dalam keadaan sehat, dikuatkan oleh kasih karunia Tuhan, dan terus bertumbuh dalam setiap musim kehidupan yang sedang dijalani.

Tema kita bulan ini adalah *In Between*. Tema ini berbicara tentang musim penantian, yaitu masa di antara saat Tuhan memberikan janji dan saat kita melihat janji itu digenapi. Jika kita jujur, sering kali bagian yang paling sulit dalam perjalanan iman bukanlah menerima janji Tuhan, tetapi tetap percaya ketika janji itu belum terlihat.

Dalam **Kejadian 16, 18, dan 21**, kita melihat perjalanan Abraham dan Sara dalam menantikan janji Tuhan. Tuhan telah berjanji bahwa Abraham akan memiliki keturunan, tetapi tahun demi tahun berlalu tanpa ada perubahan yang terlihat. Semakin lama mereka menunggu, semakin besar pula godaan untuk mempertanyakan apakah Tuhan benar-benar akan melakukan apa yang telah Dia janjikan.

Di tengah musim penantian itu, Sara mulai kehilangan kesabarannya. Ia mencoba mencari solusi sendiri melalui Hagar. Apa yang terlihat sebagai jalan keluar ternyata membawa konflik dan luka yang tidak sedikit. Kisah ini mengingatkan kita bahwa ketika kita mencoba mempercepat waktu Tuhan dengan cara kita sendiri, hasilnya seringkali berbeda dari apa yang Tuhan kehendaki.

Namun yang menarik, sekalipun manusia gagal, Tuhan tetap setia.

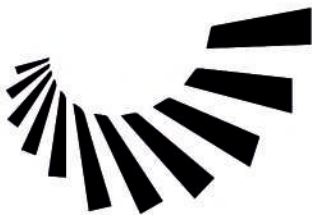
"Adakah sesuatu apa pun yang mustahil untuk TUHAN? Pada waktu yang telah ditetapkan itu Aku akan kembali mendapatkan engkau, tahun depan pada waktu seperti itu, dan Sara akan mempunyai seorang anak laki-laki." (Kejadian 18:14)

Tuhan tidak lupa. Tuhan tidak terlambat. Tuhan tidak berubah pikiran. Yang sedang berlangsung bukanlah penundaan janji, melainkan proses pembentukan.

Sering kali kita melihat musim penantian sebagai musim yang tidak produktif. Kita merasa tidak ada yang terjadi. Padahal justru di masa-masa itulah Tuhan sedang bekerja paling dalam. Ia membentuk karakter kita, memperkuat iman kita, dan mengajar kita untuk bergantung kepada-Nya lebih daripada kepada kemampuan kita sendiri.

Saya percaya mungkin banyak dari kita saat ini sedang berada dalam musim *in between*. Mungkin Anda sedang menantikan jawaban doa. Mungkin Anda sedang menantikan pemulihan dalam keluarga. Mungkin Anda sedang menantikan terobosan dalam pekerjaan, pelayanan, atau area lain dalam hidup Anda.

Jika itu adalah keadaan Anda hari ini, ingatlah bahwa Tuhan yang memberikan janji adalah Tuhan yang sama yang akan menggenapinya. Tugas kita bukan mengendalikan waktunya, tetapi tetap setia dalam prosesnya.



Pada akhirnya, Kejadian 21 mencatat bahwa Ishak lahir tepat seperti yang Tuhan janjikan. Bukan lebih cepat, bukan lebih lambat, tetapi tepat pada waktu-Nya. Apa yang mustahil bagi manusia menjadi mungkin karena kesetiaan Tuhan.

Bulan ini, saya ingin mengajak kita semua untuk merenungkan:

- Bagaimana respons saya ketika Tuhan meminta saya untuk menunggu?
- Apakah saya masih mempercayai Tuhan ketika saya belum melihat hasilnya?
- Apa yang sedang Tuhan bentuk dalam hidup saya melalui musim penantian ini?

Mari kita jalani bulan Juli ini dengan iman yang teguh dan hati yang tetap percaya. Karena sering kali, apa yang Tuhan kerjakan di dalam kita selama masa penantian sama pentingnya dengan janji yang sedang kita nantikan.

Tuhan tidak pernah meninggalkan kita di musim *in between*. Ia hadir, Ia bekerja, dan Ia tetap setia.

Ad maiorem Dei gloriam,
Ps. Sam and Naf Hartanto



Seeing Beyond Today

Di dunia yang bergerak semakin cepat, pemimpin sering menghadapi tekanan untuk menghasilkan pencapaian dalam waktu singkat. Namun, Tuhan sering bekerja dengan cara yang berbeda. Ia lebih tertarik membentuk karakter daripada sekadar mempercepat keberhasilan.

Kehidupan Abraham menggambarkan prinsip ini dengan jelas. Setelah menerima janji Tuhan, ia melewati perjalanan panjang sebelum melihat kelahiran Ishak. Dalam proses itu, Abraham belajar bahwa iman bukan hanya menantikan janji digenapi, tetapi tetap percaya dan berjalan bersama Tuhan di musim penantian.

"Tetapi orang-orang yang menanti-nantikan TUHAN mendapat kekuatan baru; mereka seumpama rajawali yang naik terbang dengan kekuatan sayapnya" — Yesaya 40:31

1. Seeing Clearly:

1. Developing a Helicopter View

Dari ketinggian, rajawali memperoleh apa yang dalam kepemimpinan disebut helicopter view—kemampuan melihat gambaran besar tanpa kehilangan detail yang penting.

Ketika terlalu dekat dengan masalah, kita cenderung melihatnya sebagai hambatan. Namun saat Tuhan mengangkat perspektif kita, kita mulai menyadari bahwa hidup bukan hanya tentang apa yang sedang terjadi, tetapi juga tentang apa yang sedang Tuhan kerjakan.

2. Moving Wisely: Taking Strategic Steps

Apa yang kita lihat akan menentukan bagaimana kita melangkah. Perspektif yang benar akan menghasilkan keputusan yang bijaksana.

Abraham tidak hanya menunggu janji Tuhan digenapi; ia terus melangkah dalam ketaatan. Namun perjalanan iman bukan sekadar doing for God, melainkan being with God. Aktivitas tanpa keintiman akan melelahkan, tetapi keintiman dengan Tuhan melahirkan hikmat.

3. Staying Faithful: Maintaining a Long-Term View

Penggenapan visi membutuhkan kesetiaan dan pandangan jangka panjang. Seorang Pemimpin perlu tetap berkomitmen, percaya, dan melangkah meskipun hasilnya belum terlihat.

Dalam masa penantian, Tuhan tidak sedang diam. Justru pada saat itulah Ia membentuk karakter, memperdalam iman, dan mempersiapkan masa depan yang telah dirancang-Nya.

Pemimpin yang memiliki pandangan jangka panjang tetap setia dalam proses, karena memahami bahwa pekerjaan Tuhan sering kali berlangsung lebih dalam daripada yang dapat dilihat mata.

Pemimpin yang bijaksana memilih melihat dengan perspektif Tuhan, melangkah sesuai arah dan waktu-Nya, serta tetap setia sampai visi yang Tuhan percayakan digenapi.

Ps Edison Sitorus



Praise Report:

College Conference 2026

College Conference 2026 menjadi sebuah momen yang berkesan bagi para siswa SMA dan mahasiswa yang hadir pada 30 Mei 2026 lalu. Sebagai conference pertama yang secara khusus dirancang untuk generasi muda, acara ini menghadirkan berbagai sesi yang relevan dengan tantangan dan kebutuhan anak muda masa kini, mulai dari panggilan hidup, relasi, kreativitas, hingga kemampuan membangun koneksi dan mengelola informasi di era digital.

Conference dibuka dengan sesi dari Ps Sam Hartanto, yang mengajak peserta untuk memahami pentingnya menemukan dan menjalani panggilan hidup yang Tuhan berikan. Dilanjutkan dengan sesi dari Barry & Adinda Likumahuwa mengenai Romantic Relationship, yang membahas bagaimana membangun hubungan yang sehat dan berlandaskan nilai-nilai yang benar. Para peserta juga mendapatkan wawasan praktis dari Charlize Wendy melalui sesi Networking, serta inspirasi dari Jehian P. Sijabat yang membagikan perspektifnya mengenai kreativitas dan pengaruh positif yang dapat dihasilkan melalui berbagai bidang yang ditekuni generasi muda.

Tidak berhenti di sana, Prita Laura turut membagikan pengalamannya dalam sesi Handling Media and Information, mengajak peserta untuk lebih bijak dalam menyikapi arus informasi yang begitu cepat di tengah perkembangan media digital saat ini.





Selain mendapatkan berbagai insight yang berharga, para peserta juga menikmati kesempatan untuk membangun relasi baru, berbagi cerita, dan bertumbuh bersama dalam komunitas. Banyak peserta membagikan kesaksian tentang bagaimana mereka merasa dikuatkan, diteguhkan, dan memperoleh perspektif baru untuk menjalani musim kehidupan yang sedang mereka hadapi.

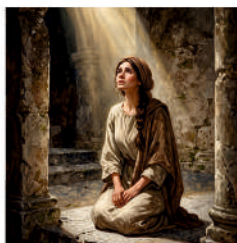
Seluruh rangkaian acara kemudian ditutup dengan sebuah Worship Experience yang dipimpin oleh Yeshua Abraham, menjadi momen refleksi dan respons pribadi atas setiap pelajaran yang telah diterima sepanjang hari.

Melalui setiap sesi, percakapan, dan momen yang terjadi, College Conference 2026 menjadi bukti bahwa Tuhan sedang mengerjakan sesuatu yang indah di tengah generasi ini.

What's next for the College Conference?
Stay tuned and see you soon!

Ketika Tuhan Meminta Kita Menunggu

Oleh Ivanna Yusti



Menunggu sering terasa seperti jeda yang menjengkelkan. Namun dalam Alkitab, masa menunggu bukanlah waktu kosong, melainkan bagian penting dari cara Tuhan membentuk iman dan menggenapi rencanaNya. Berikut beberapa tokoh Alkitab yang menunggu cukup lama hingga doanya terjawab

1 YAKUB

Yakub bekerja 7 tahun untuk Rahel, tetapi ditipu oleh Laban dan justru dinikahkan dengan Lea (Kejadian 29:18-25). Untuk mendapatkan Rahel, ia harus bekerja 7 tahun lagi (Kejadian 29:27-30). Yakub menunggu sekitar 14 tahun sampai akhirnya bisa mendapatkan Rahel.

2 HANA

Hana mengalami kemandulan dan tekanan yang berat (1 Samuel 1:6-7). Tidak ada angka pasti, tetapi jelas ia menunggu bertahun-tahun. Namun, alih-alih menyerah, Hana datang kepada Tuhan dalam doa dengan pedih hati (1 Samuel 1:10-11) dan Tuhan menjawab dengan kelahiran Samuel (1 Samuel 1:20). Penantian yang dibawa ke hadirat Tuhan berubah jadi kekuatan, bukan kepahitan.

3 SIMEON

Simeon menantikan penghiburan bagi Israel (Lukas 2:25-26). Ia tidak tahu kapan janji itu akan digenapi. Setia, ia menunggu sepanjang hidupnya, sampai akhirnya ia menggendong bayi Yesus (Lukas 2:28-32). Iman sejati tetap setia, bahkan tanpa kepastian waktu.

4 YUSUF

Yusuf menerima mimpi dari Tuhan (Kejadian 37:5-11), tetapi harus melewati perbudakan, fitnah, dan penjara. Dari usia 17 hingga 30 tahun (Kejadian 41:46), ia menunggu sekitar 13 tahun sebelum diangkat menjadi pemimpin di Mesir. Proses yang panjang bukan penundaan, bisa jadi itu adalah masa persiapan.

5 DAUD

Daud sudah diurapi sebagai raja (1 Samuel 16:12-13), tetapi harus menunggu belasan tahun sebelum benar-benar naik takhta. Selama itu pula, ia harus hidup dalam pelarian dari Saul. Ia bahkan punya kesempatan untuk membunuh Saul, tetapi ia memilih untuk menunggu waktu Tuhan (1 Samuel 24:6). Tidak semua pintu yang terbuka adalah kehendak Tuhan, kadang iman berarti menunggu waktu-Nya, bukan mengambil jalan pintas.

Seperti tokoh-tokoh ini, kita belajar bahwa masa menunggu bukanlah waktu yang terbuang. Di balik setiap penantian, Tuhan sedang bekerja dalam mempersiapkan janji-Nya dan membentuk siapa kita.

**WAITING ISN'T IDLE.
IT'S GOD'S WORKSHOP, HIDDEN BUT PURPOSEFUL.**

Ada Dia Di Antara Aku dan Tujuan Ku

Fun Fact

Tahukan kita bahwa berdasarkan KBBI,
penulisan yang benar adalah 'antre' bukan 'antri'?

oleh Larry Sinanto

Selalu ada sesuatu di antara kita dan tujuan kita. Ya! Dia adalah 'antrean'. Urusan di bank, beli kopi, ke toilet, berkendara di jalan, bahkan untuk keluar dari ruang ibadah, turun menggunakan escalator atau elevator, menjemput anak di Sunday School Service, kita mengikuti antrean dengan tertib.

Ketika yang mengantre adalah manusia, maka mau tidak mau berurusan dengan teori psikologi. Itu sebabnya dalam teori psikologi antrean dipahami mengapa orang merasa marah ketika ada orang lain yang menyerobot antrean. Namun tidak jarang, kemarahan itu tidak diakibatkan oleh orang lain, melainkan oleh perasaan sendiri akibat mengalami dilema antrean.

APA ITU DILEMA ANTREAN?

Saat mulai memasuki antrean, kita cenderung memilih antrean yang paling sedikit jumlah yang mengantre. Namun, saat sudah memilih yang paling sedikit, pernahkah merasa jalur di sebelah terasa lebih cepat maju dibanding jalur yang kita pilih? Ini adalah awal dari dilema antrean. Kadang kita memilih untuk pindah jalur, dan saat sudah pindah jalur, ternyata jalur sebelum nya menjadi lebih cepat. Rasanya relate banget deh.



Tips menanggulangi rasa kesal saat mengantre

1. Jangan biarkan perasaan kesal orang lain mempengaruhi pikiran kita, amarah itu menular. jika orang lain menggerutu tidak berarti kita juga harus ikut menggerutu.
2. Cari tahu berapa lama kita harus mengantre, info ini membantu kita memutuskan apa kita punya cukup waktu, apa ada opsi lainnya.
3. Cari tahu kenapa antrean lebih panjang dari biasanya, memahami situasi dapat meredam rasa kesal dan lebih berempati.
4. Cari kegiatan selingan saat mengantre, saat ini smartphone biasanya jadi solusi
5. Bersosialisasilah, tidak hanya amarah yang menular, sukacita pun dapat menular, mengobrol dengan orang lain.



The House North Campus Soft Launch



June 14, 2026 marked the beginning of a new chapter for IFGF Bandung as we officially held the Soft Launching of our English Service at The House North Campus. Such a joyful and meaningful moment as people gathered to worship, build connections, and celebrate what God is doing in this season. While this was only the first step, we believe it marks the start of many lives being reached and transformed in the days ahead.

FOR MORE INFORMATION PLEASE ACCESS



@thehousenorthcampus



+6281818385656



BINTANG SERVANT LEADER

Oleh: Paulus Winarto*

Servant Leadership, sebuah konsep klasik yang akan selalu relevan dengan perkembangan jaman. Lantas, apa saja aspek-aspek utama seorang servant leader? Lewat observasi selama lebih dari 10 tahun, saya menemukan setidaknya ada 5 aspek utama seorang servant leader, yaitu:

Pembangun Tim (team builder): ada kesadaran mendalam bahwa prestasi besar hanya bisa dicapai bersama orang lain atau melalui orang lain sehingga pemimpin membangun tim yang handal.



Pembangun hubungan (connector): ada kesadaran mendalam dan upaya nyata untuk membangun relasi erat dengan semua orang, baik pihak internal maupun eksternal (stakeholder).

Connector



Untuk mendalami konsep, silakan download ebook *Servant Leadership* secara cuma-cuma. ***

But he that is greatest among you shall be your servant. - Matthew 23:11

Hati seorang pelayan (servant's heart): ada kesadaran mendalam dan dorongan kuat dari hati nurani yang paling dalam untuk mengabdikan secara tulus demi kebaikan organisasi dan orang lain (bermanfaat).

Saya menyebut 5 aspek utama ini sebagai Bintang Servant Leader. Mengapa bintang? Layaknya bintang yang menjadi penunjuk jalan, seorang servant leader akan mampu bersinar (berprestasi nyata dan bermanfaat) jika merangkul 5 aspek utama tersebut dengan baik. Semoga!

Tour Leader



Pemimpin Tur (tour leader): ada kesadaran mendalam bahwa semuanya harus dimulai dari diri sendiri sehingga mendorong pemimpin untuk menjadi teladan positif.

Mentor



Mentor: ada kesadaran mendalam bahwa prestasi besar dan sukacita sejati datang dari membimbing orang-orang di sekitar pemimpin.

**Pengajar Kepemimpinan dan Pembina Mental pada Sespim Polri, Penulis 21 Buku, Trainer The John Maxwell Team.*

Penantian Pasangan Hidup

Penulis: Christian Widiyanto

"Anda berharap menikah di usia berapa?" tanya saya kepada seorang pria yang sedang membagikan kisah hidupnya.

"Saya dulu berharap bisa menikah sebelum usia 30," jawabnya sambil tersenyum. "Saya pikir semuanya akan berjalan sesuai rencana. Saya selalu mendoakan pasangan hidup, saya beriman. Namun ternyata, usia terus bertambah dan pasangan yang saya nantikan belum juga datang."

Ia mengaku sempat merasa bingung dan mempertanyakan mengapa doanya belum terjawab. Hingga suatu hari, dalam sebuah acara gereja, ia mendengarkan sebuah sesi yang membahas pentingnya berbenah diri selain berdoa.

"Ada satu kalimat yang sangat membekas," ceritanya. "Manusia memang tidak dibenarkan untuk menghakimi, tetapi dalam kenyataannya setiap orang pasti melakukan penilaian. Bukan hanya soal status sosial, atau penampilan fisik, tetapi juga cara berkomunikasi, mindset, gaya hidup, kebiasaan."

Seseorang umumnya akan lebih mudah menemukan pasangan dengan kualitas yang relatif sepadan. *"Kalau kita ingin pasangan yang berkualitas, kita juga harus membangun kualitas diri. Saya tersadar bahwa selama ini saya terlalu fokus mencari orang yang tepat, tetapi kurang fokus menjadi orang yang tepat."*

"Apa yang kemudian Anda lakukan?" tanya saya.

"Saya mulai memperbaiki banyak hal," jawabnya. "Saya rutin berolahraga, menjaga pola makan, mengurangi main game, mengurangi begadang, tidak merokok dan tidak party. Dalam pekerjaan saya berusaha menjadi excellent dan tidak banyak mengeluh. Di gereja saya mengikuti kelompok sel dan aktif melayani. Saya juga rajin mengupgrade diri dengan mengikuti berbagai seminar atau workshop, termasuk upgrade penampilan seperti belajar cara berpakaian. Saya belajar lebih percaya diri dan tidak lagi menolak ketika dikenalkan dengan orang baru."

"Lalu, apakah Anda sudah menemukan pasangan?" tanya saya.

“

Kalau kita ingin pasangan yang berkualitas, kita juga harus membangun kualitas diri. Saya tersadar bahwa selama ini saya terlalu fokus mencari orang yang tepat, tetapi kurang fokus menjadi orang yang tepat.

”



Ia langsung tertawa, “Puji Tuhan, ternyata berhasil. Tuhan benar-benar punya cara-Nya sendiri. Yang lucu, istri saya ternyata tertarik pertama kali bukan karena penampilan fisik atau karena uang. Dia justru melihat karakter saya dalam bekerja. Hahaha...”

“Upgrade diri itu bukan melulu tentang pasangan, tetapi banyak hal. Berkat ini, karir saya meningkat, saya bertambah bijaksana dan tidak emosian, saya yang introvert juga bisa bercakap-cakap dengan mudah. Hal ini tidak hanya dirasakan oleh saya, tapi keluarga pun merasakan perubahan ini.”

Percakapan itu mengingatkan saya bahwa masa penantian bukan sekadar diam dan menunggu. Ada yang lebih penting yaitu waktu yang Tuhan berikan seharusnya dipakai untuk bertumbuh. Ketika kita mengembangkan talenta dan membangun karakter, kita sedang menjalankan tanggung jawab sebagai anak-anak Tuhan. Pada akhirnya, hasil mungkin berbeda bagi setiap orang, tetapi proses pertumbuhan yang terjadi selama masa penantian akan selalu menjadi berkat yang tidak pernah sia-sia.

Lebih dari Sekadar Menahan Lapar: **PUASA DALAM PERSPEKTIF MEDIS DAN ALKITABIAH**

Penulis: dr. Shinly Suzana

Selama ini, sebagian orang mungkin menganggap puasa merupakan salah satu ritual yang dijalani untuk memenuhi tuntutan agama atau tradisi semata. Namun, siapa sangka, di balik itu tersimpan banyak manfaat puasa bagi kesehatan.

Manfaat Puasa bagi Kesehatan

- | | |
|--|--|
| 1 Membantu proses detoksifikasi alami tubuh (pengeluaran racun dari dalam tubuh) melalui hati, ginjal, dan sistem pencernaan. | 4 Mendukung kesehatan jantung dengan membantu menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL), tekanan darah, dan peradangan. |
| 2 Meningkatkan sensitivitas insulin sehingga membantu mengontrol kadar gula darah. | 5 Meningkatkan fungsi otak serta mendukung perlindungan sel-sel saraf. |
| 3 Membantu menurunkan berat badan dengan mendorong tubuh menggunakan cadangan lemak sebagai sumber energi. | 6 Meningkatkan sistem kekebalan tubuh melalui proses regenerasi sel. |
| | 7 Berpotensi memperlambat proses penuaan dengan mengurangi stres oksidatif yang dapat merusak sel. |

MATTHEW 5:11
at that time Jesus began to
say, Blessed are the king-
dom is at hand.
of the First Four Disciples
us, walking by the sea of Gal-
s brethren. So men called Pe-
drew his brother, casting a net
for they were fishers.
saith unto them, Follow me,
do you fathers of men,
y straightaway left their nets,
him.
ing on from thence, he saw
children, James the son of Ze-
dai, his brother, in a ship with
his father, mending their nets.
d them,
Immediately left the ship and
and followed him.
Ministry of Jesus
us went about all Galilee,
their synagogues, and preach-
of the kingdom, and healing
of sickness, and all manner of
ing the people.
fame went throughout all
they brought unto him all sick
were taken with divers dis-
eases, and those which were
with devils, and those which
ck, and those that had the
e healed them.
re followed him great multi-
ples from Galilee, and from
and from Jerusa-lem, and
ia, and from beyond Jor-dan.
ees
ing the multitudes, he went up
mountain, and when he was set,
came unto him.
opened his mouth, and taught
e.
are the poor in spirit: for theirs
is the kingdom of heaven.
are they that mourn: for they
shall be comforted.
are the meek: for they shall
inherit the earth.
are they which do hunger and
thirst: for they shall be
satisfied.
are the merciful: for they shall
receive mercy.
are the pure in heart: for they
shall see God.
are the peacemakers: for they
shall be called the children of
God.
are they which are persecuted
because of the name of the
Son of man: for theirs is the
kingdom of heaven.
Blessed are ye, when men shall revile

Puasa dalam Alkitab

Di dalam Alkitab, puasa bukanlah program diet atau sarana untuk menurunkan berat badan. Puasa adalah disiplin rohani. Orang-orang dalam Alkitab berpuasa ketika mereka mencari kehendak Tuhan, menghadapi pergumulan besar, bertobat, atau mempersiapkan diri untuk tugas yang Tuhan percayakan.

1. Puasa Mutlak (Absolute Fast)

Tidak makan dan tidak minum sama sekali dalam periode tertentu. Contohnya adalah puasa Ester selama 3 hari 3 malam (Ester 4:16).

2. Puasa Normal (Normal Fast)

Tidak mengonsumsi makanan, tetapi tetap minum air. Salah satu contohnya adalah puasa yang dilakukan Yesus selama 40 hari di padang gurun (Matius 4:2).

3. Puasa Sebagian (Partial Fast)

Membatasi jenis makanan tertentu dan memilih makanan yang lebih sederhana. Contohnya adalah puasa Daniel yang hanya mengonsumsi sayur-sayuran dan air (Daniel 1:12).

Dari perspektif medis, puasa dapat memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan tubuh. Namun bagi orang percaya, manfaat terbesar dari puasa bukanlah tubuh yang lebih sehat, melainkan hati yang semakin dekat kepada Tuhan dan peka terhadap suara-Nya.



Menanggung Dua Generasi, Tetap Berdiri Tegak

Penulis : Gamma

Kalau Anda merasa hidup ini seperti menopang orang tua di satu sisi dan anak di sisi lain, Anda tidak sendirian. Inilah yang sering disebut **SANDWICH GENERATION**.

Saya percaya kondisi ini bukan kebetulan — ini cara Tuhan mengasah kita untuk mengeluarkan kemampuan terbaik yang kita punya.

FRAMEWORK SEDERHANA UNTUK DIPEGANG



SURVIVE
bereskan
cashflow



STABILIZE
bangun dana
darurat & proteksi



SCALE
tambah sumber
income



SECURE
investasi
& pensiun

Berikut langkah praktis yang bisa Anda mulai:



1. PETAKAN BEBAN

Tulis semua tanggungan: orang tua (biaya hidup, obat), anak (sekolah, kebutuhan rutin), dan diri sendiri (tabungan, proteksi, pensiun). Tanpa peta, uang terasa bocor terus.



2. BUAT BATAS BANTUAN

"Aku bantu Rp3 juta/bulan untuk kebutuhan inti" — bukan "kalau kurang bilang lagi." Batas yang jelas menjaga cashflow tetap sehat.



3. DANA DARURAT DULU

Targetkan minimal 6 bulan biaya hidup, idealnya 9–12 bulan kalau tanggungan banyak. Tanpa ini, satu krisis bisa menghancurkan semua progres.



4. PROTEKSI YANG BENAR

Asuransi kesehatan, asuransi jiwa (jika ada dependent), dan critical illness bila relevan — supaya satu sakit tidak menjatuhkan tiga generasi sekaligus.



5. STOP JADI ATM KELUARGA

Bantuan terbaik bukan selalu transfer uang, tapi bisa berupa bantu cari kerja, upgrade skill, atau modal usaha kecil.



6. SIAPKAN INCOME KEDUA

Satu sumber pendapatan terlalu riskan. Pertimbangkan side business, komisi, digital product, atau investasi cashflow.



7. MULAI PENSIUN SENDIRI

Jangan sampai sibuk memikirkan pensiun orang tua tapi lupa pensiun sendiri — supaya anak tidak mengulang siklus yang sama.



8. KOMUNIKASI TERBUKA

Bahas dengan pasangan dan keluarga: siapa tanggung apa, batas bantuan, dan prioritas keuangan 1–3 tahun ke depan.



9. NAIKKAN KAPASITAS INCOME

Hemat ada batasnya, income hampir tidak terbatas. Fokus pada skill, leadership, networking, dan leverage teknologi.

“ Menjadi generasi penyangga itu berat, tapi bukan berarti harus runtuh. Dengan langkah yang tepat, kita bisa menjadi generasi yang memutus rantai, bukan yang meneruskannya. ”

FUNRUN

2 0 2 6

08.08.26

COMING SOON

RUN, JOG, OR WALK — ALL ARE WELCOME



CUTTINGEDGE
PRODUCTION

CUTTING EDGE *Store*

Wear the Message.
Live the Purpose.



PREMIUM
QUALITY



FAITH
INSPIRED



TIMELESS
STYLE



IN STORE
THE HOUSE, MAIN HALL LOBBY



INSTAGRAM
@CUTTINGEDGEID



OUR SERVICES

Sunday Service

08.00 AM
10.00 AM
12.00 PM
16.00 PM
18.00 PM

Kids Service

08.00 AM
10.00 AM
12.00 PM
16.00 PM

Teens @ THE HUB

08.00 AM
10.00 AM
12.00 PM

North Campus

English Service - Soft Launch
June 14th 2026 - 11 AM

3rd saturday/month

IFGF Star Special Service
Goodness Hall - The House

Information: [Shor.by/IFGFBdg](https://shor.by/IFGFBdg)

FOR MORE INFORMATION

Informasi seputar Caregroup,
Baptisan Air, Dedikasi Anak, dan Pelayanan Pernikahan
dapat menghubungi Sekretariat IFGF Bandung:

KANTOR SEKRETARIAT

Paskal Hyper Square Blok J
Jl. Pasirkaliki No. 25-27
Bandung 40172

ifgfbandung@gmail.com

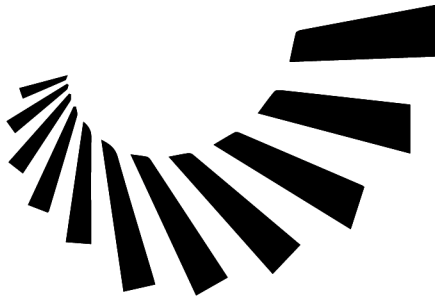
OFFICE HOUR

Senin, Rabu-Sabtu
09.00-16.00 WIB

Scan QR code untuk Informasi lebih lanjut



Shor.by/IFGFBdg



The icon's circular, shifting form reflects the flow of transitions, moving from one season to another. It illustrates the process of waiting faithfully, anchored in God's truth, while promises unfold step by step. Just as each part connects to the next, the shape symbolizes how every stage carries purpose. It reminds us that even "in between," we are held within God's continual work.