



Buklet Doa Puasa 10 Hari

29 Mei – 7 Juni 2025

“Mereka semua (para rasul) bertekun dengan sehati dalam doa bersama-sama.” (Kis 1:14)

Biarlah selama 10 hari ini menjadi perjalanan rohani yang mengubah hidup. Bukan hanya dipenuhi dengan doa setiap harinya, tetapi dibarengi pula dengan melakukan disiplin rohani berpuasa. Puasa, secara rohani mempertajam kepekaan dan kesiagaan kita dalam memanjatkan doa.

Berpuasa merupakan “tindakan secara sukarela menahan diri dari dorongan normal yang timbul dari dalam tubuh kita demi mengutamakan kegiatan rohani.” (Richard Foster, *Practical Christianity*). Di dalam Alkitab, puasa diartikan pada menahan diri terhadap makanan dan/atau minuman secara sukarela demi tujuan bernilai rohani. Dengan berpuasa, kita sedang merendahkan hati di hadapan Allah dan mengembalikan pusat hidup kepada-Nya dan bukan kepada diri sendiri (Flp 3:19). Oleh sebab itu, puasa merupakan kesadaran akan ketidaklayakan dan keterbatasan diri dihadapan Allah. Di sisi lain, kita menantikan dan bergantung penuh pada pertolongan Allah

dengan meninggalkan segala kenikmatan dan ketergantungan pada kondisi manusia yang alami dan mengharapkan kuasa Allah melalui pertolongan yang supraalami.

Berpuasa menandakan adanya kesungguhan pada orang yang menaikkan permohonan doanya dan memperkuat seruannya dihadapan tahta Allah. Orang yang berdoa sambil berpuasa menyatakan bahwa dirinya sungguh-sungguh memohon... Dan ia mengungkapkan kesungguhannya itu dengan cara dari Tuhan. Ia memakai cara dari Tuhan itu untuk menyuarakan permohonannya (Arthur Walls, *God's Chosen Fast*).

Petunjuk Doa Puasa

- Jika Anda memiliki masalah medis tertentu, dianjurkan untuk terlebih dahulu berkonsultasi dengan tenaga medis.
- Anda bisa melakukan puasa tidak makan dan tidak minum, atau puasa tidak makan tetapi tetap minum air putih.
- Untuk program Doa Puasa 10 Hari ini, Anda didorong berpuasa mulai dari pukul 06.00-18.00. Jika tidak kuat berpuasa demikian, Anda juga bisa berpuasa mulai 06.00-12.00. (Ketentuan waktu disini tidak bersifat kaku dan mengikat melainkan dapat disesuaikan dengan kondisi dan kesanggupan dalam berpuasa)
- Terpenting adalah selama berpuasa berlangsung, luangkan waktu khusus yang terbaik untuk mendoakan setiap pokok doa yang telah ditentukan selain pokok doa lainnya.
- Sediakan kertas atau buku untuk mencatat nama-nama atau hal-hal penting yang hendak Anda doakan.
- Lakukan dengan disiplin dan penuh iman serta hati yang berpaut pada kuasa Allah.

1 Kamis, 29 Mei 2025: 1. Personal

DOSA, KEBIASAAN BURUK

Adakah kebiasaan dosa yang masih bercokol dalam hati dan pikiran Anda? (Renungkan sejenak). Mintalah Tuhan untuk melepaskan kita dari semua itu dan hidup berkemenangan.

- Berdoa supaya Tuhan menolong kita supaya kita bisa lepas dari kebiasaan dalam pikiran negatif/buruk yang kerap melemahkan kita.
- Berdoa kiranya Tuhan melawat kita supaya kita dapat lepas dari kondisi emosi kita yang sering kali penuh dengan amarah.
- Berdoa memohon Tuhan yang menghancurkan ego diri kita yang lebih mementingkan diri daripada agenda Tuhan.

2. Jumat, 30 Mei 2025:
2. Personal

KEKUATIRAN, PERGUMULAN

Apabila cobaan yang menggoda kita untuk berbuat dosa datang, biarlah kita datang pada Tuhan memohon Ia memberi kekuatan dan penyertaan-Nya untuk menolak godaan dosa.

- Berdoa kiranya Tuhan membebaskan kita dari rasa kuatir yang berlebihan.
- Berdoa kiranya kita mampu membawa pergumulan kita kepada Tuhan dan bukan berusaha seorang diri dengan kekuatan kita.
- Berdoa supaya kita diberi iman untuk dapat berharap dan menanti lawatan Tuhan.

3 Sabtu, 31 Mei 2025:

3. Personal

PERTUMBUHAN ROHANI PRIBADI

Untuk dosa dosa yang telah kita lakukan, yang membuat kita tidak merasakan damai, mintalah Tuhan untuk memberikan keteduhan dalam hati dan anugrah untuk bertobat dan melangkah maju.

- Berdoa pada Tuhan, ditengah segala pergumulan yang ada, kita menjadi pribadi yang lebih baik dalam Tuhan.
- Berdoa kiranya kita diberi himat, untuk belajar dari kesalahan dan tidak tenggelam dalam penyesalan berkepanjangan.
- Berdoa kiranya kita dapat berjangkar dalam Firman dan kehidupan doa, sehingga kita mengalami pertumbuhan.

4. Minggu, 1 Juni 2025: 4. Keluarga

MASA LALU, HAL YANG MENGGANJAL, PENGAMPUNAN

- Ingat dan bersyukurlah untuk setiap berkat Tuhan dalam keluarga.
- Adakah hal yang mengganjal dan menjadi pergumulan dalam keluarga? Tuliskan dan berdoalah memohon pertolongan Tuhan.
- Adakah konflik yang terjadi antar anggota keluarga? Berdoalah mohon Tuhan memampukan untuk saling mengampuni.

5. **Senin, 2 Juni 2025:** **Keluarga**

ANGGOTA KELUARGA

- Siapkan selembar kertas dan alat tulis sebagai alat bantu.
- Doakan untuk setiap anggota keluarga – mulai dari keluarga inti sampai keluarga besar. Tulis sebuah nama anggota keluarga, kemudian doakan kerohanian, karakter, kesehatan, pekerjaan, kerinduan, tantangan, pergumulan, dll.
- Lanjutkan menulis nama anggota lainnya dan doakan.

6. Selasa, 3 Juni 2025: Gereja

PEMIMPIN GEREJA, KESATUAN GEREJA

- Bertumbuhnya *sense of belonging* (rasa memiliki) dalam diri kita sebagai bagian dari tubuh Kristus.
- Komitmen untuk terlibat dalam pelayanan sesuai karunia yang Tuhan percayakan untuk membangun tubuh Kristus.
- Kesatuan hati para pemimpin gereja (hamba Tuhan, penatua, diaken, pengurus). Sebutkan nama-nama mereka dalam doa.

7 Rabu, 4 Juni 2025:
• Gereja

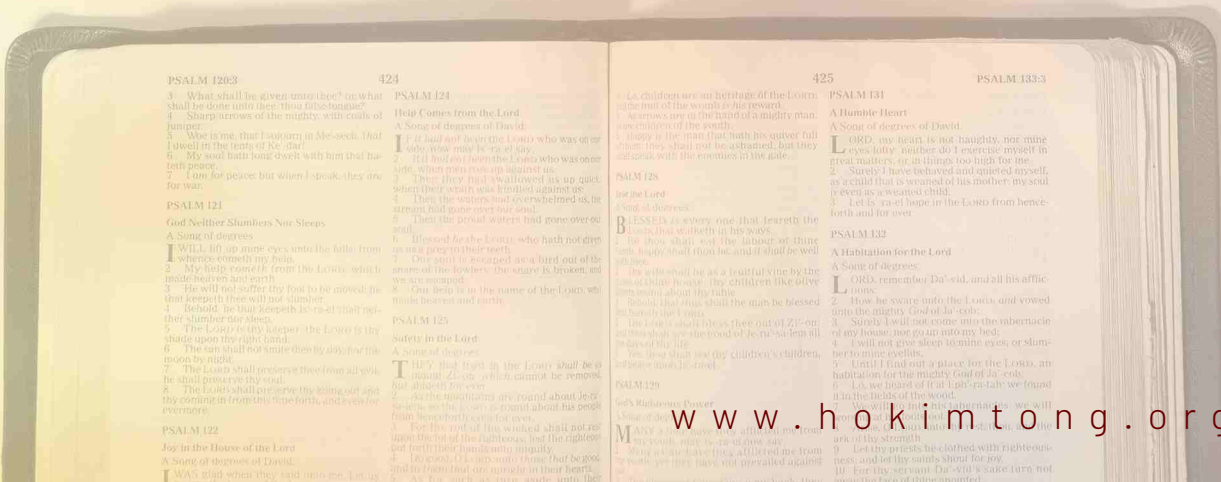
KOMUNITAS, PERTUMBUHAN ROHANI JEMAAT

- Komitmen jemaat dalam memacu diri membangun pertumbuhan rohani menuju kedewasaannya melalui disiplin gereja secara pribadi.
- Perkembangan Care Group sebagai kendaraan pemuridan dan terbangunnya komunitas yang sehat dimana nilai-nilai kesalingan yang positif (mengasihi, memperhatikan, mendoakan, peduli dsbnya) dipraktekkan secara nyata.
- Segala program gereja yang akan dilaksanakan semuanya terintegrasi dan terarah pada pertumbuhan rohani jemaat secara utuh (holistik).

8. Kamis, 5 Juni 2025:
8. Kota

PEMIMPIN KOTA,
PERMASALAHAN KOTA,
KESEJAHTERAAN

- Pemimpin daerah di tempat dimana kita tinggal yg menjabat hari ini (Gubernur, Walikota atau Bupati) agar dapat memimpin dengan baik dan memajukan daerah tempat kita tinggal.
- Upaya pemerintah di tempat tinggal kita untuk mengatasi persoalan sosial yg ada. Contoh: persoalan mengenai kemiskinan, pengangguran, bencana, dsb.

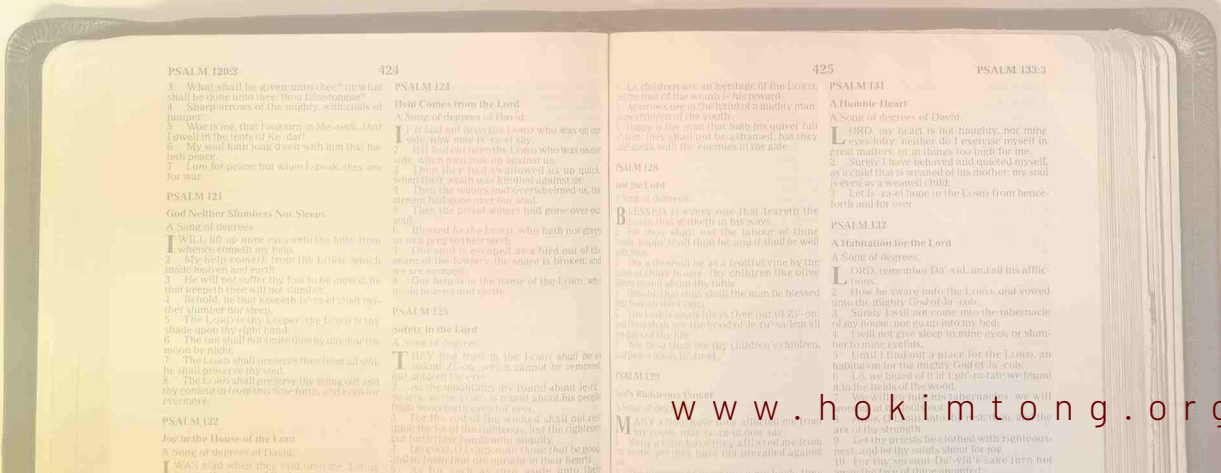


9. Jumat, 6 Juni 2025:

Negara

PEMIMPIN NEGARA

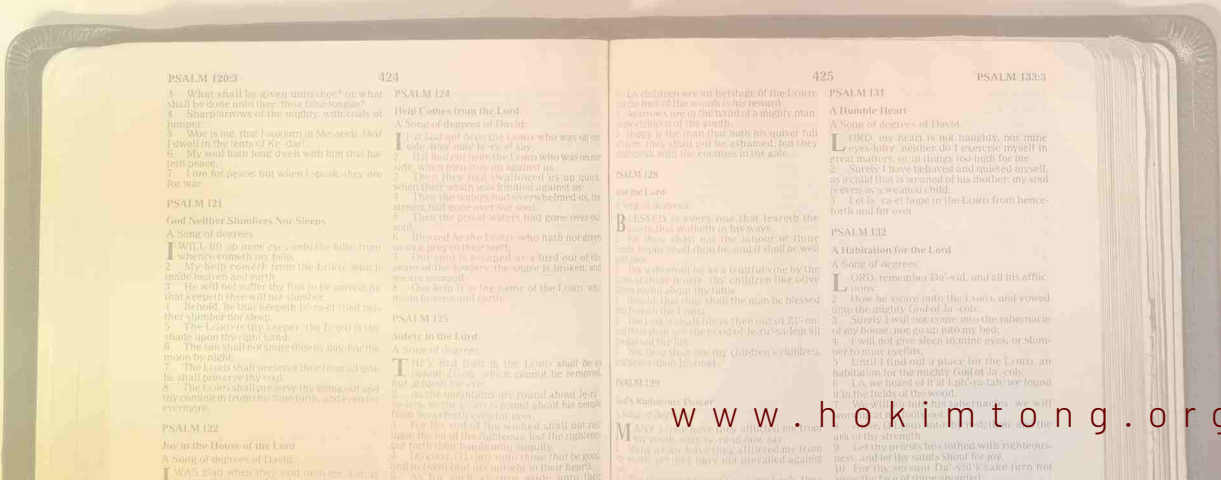
- Presiden dan Kabinet di Indonesia agar dapat menjalankan pemerintahan pusat dengan baik.
- Pemerintah Indonesia dalam mengambil keputusan yang tepat di tengah persoalan ekonomi dunia yang timbul karena perang tarif Amerika dan Tiongkok.



10. Sabtu, 7 Juni 2025: Dunia

PENGINJILAN DUNIA

- Para utusan Injil (misionaris) yang saat ini melayani di Tiongkok, ditengah berbagai pembatasan yang ada kiranya Injil tetap diberitakan.
- Pemberitaan Injil yang dilakukan di daerah beresiko tinggi: Korea Utara, Nigeria, Mesir, Turki. Doakan agar para pemberita Injil diberikan hikmat dan keberanian untuk dapat menyampaikan berita Injil meskipun banyak tantangan.



Buklet Doa Puasa 10 Hari

