

**PANGGILAN UNTUK GEREJA MALAYSIA  
SUPAYA MENERUSKAN  
DOA DAN PUASA  
PADA HARI AHAD - 29 MAC 2020**

Kami bersyukur sebab ramai umat Kristian dari pelbagai gereja di Malaysia telah memberi respon yang amat baik panggilan kami untuk berdoa dan berpuasa bersama-sama jemaat di seluruh dunia di tengah-tengah pandemik Covid-19 Coronavirus.

Pada hari Ahad yang akan datang kami menjemput anda sekali lagi untuk menyertai kami meneruskan doa tanpa henti ketika kami berharap kepada Yesus, Pelopor dan Penyempurna iman kita, Raja Damai yang merupakan sumber keamanan di tengah-tengah badai Covid-19 yang bergelora, sepertimana yang dijanjikan-Nya dalam Yohanes 14:27, "Sejahtera Kutinggalkan bagimu. Sejahtera-Ku sendiri Kuberikan kepadamu. Apa yang Kuberikan kepadamu bukan seperti yang disogokkan oleh dunia. Janganlah resah hatimu dan janganlah takut."

Sepanjang Perintah Kawalan Pergerakan ini, kami percaya bahawa Bapa Syurgawi rindu akan kami mendampingi Dia, untuk berakur bahawa hanya Dia yang mengetahui masa depan. Sebagai umat Allah, kita mempunyai keistimewaan dan kebebasan yang besar untuk berdoa atas pihak mereka yang berasa cemas dan berada dalam ketakutan, dan menyeru kepada Allah di mana juga kami berada, secara perseorangan dan sebagai satu keluarga, untuk mengalu-alukan kedamaian dan penyembuhan di negara kita dan dunia.

**PANDUAN DOA [P - R - A - Y]**

*Panduan Doa ini boleh disesuaikan dan juga fleksibel untuk kegunaan peribadi & dan keluarga semasa Perintah Kawalan Pergerakan (MCO)*

**PAUSE [JEDA - BERHENTI SEBENTAR]**

**BERDOA** Mazmur 46 dengan kuat

**DIAMKAN DIRI** Bernafas dengan mendalam, dan alu-alukan kehadiran Roh Kudus

**BERTAUBAT** Sebagai perbuatan simbolik, basuhlah tangan anda ketika anda membaca ayat-ayat ini dan gunakanlah bahasa yang tulus apabila bertaubat di hadapan Tuhan.

*Kisah Para Rasul 3:19 AVB - Oleh itu, bertaubatlah dan berpalinglah kepada Allah, supaya dosa-dosamu dihapuskan, dan supaya masa yang memberikan kesegaran datang kelak daripada Tuhan.*

*Yakobus 4: 8 AVB - Dampingi Allah, Allah akan mendampingiimu. Basuh bersih tanganmu, wahai kamu yang berdosa. Sucikan hatimu, wahai kamu yang munafik.*

1 Yohanes 1: 9 AVB - *Tetapi jika kita mengakui dosa kita kepada Allah, Dia akan menepati janji-Nya dan berlaku adil. Dia akan mengampunkan dosa kita dan menyucikan kita daripada segala kesalahan.*

**MENYALAKAN LILIN HARAPAN** [perbuatan simbolik secara pilihan] Nyalakan lilin di jendela rumah anda jika anda berdoa pada waktu malam bagi simbol cahaya kehidupan yang ternyata, iaitu, Yesus Kristus, sumber dan harapan kami dalam doa. Atau,

**IKAT REBEN MERAH YANG MENANDAKAN HARAPAN** [perbuatan simbolik secara pilihan]

1 Yohanes 1:7 - *Tetapi jika kita melangkah dalam cahaya, sebagaimana Allah wujud dalam cahaya, maka benar-benarlah kita hidup dalam persaudaraan satu sama lain, dan darah Yesus, Anak-Nya, menyucikan kita daripada segala dosa.*

Ikat reben merah di pintu gerbang, pintu atau tingkap rumah anda sebagai simbol darah Kristus yang menyucikan hati dan rumah kita, serta memeteraikan kuasa-Nya untuk melindungi kita dalam pandemik ini.

## **REJOICE [BERSUKACITALAH/ PENYEMBAHANI]**

**Deklarasi Ibadah/Doa** Mazmur 91 dengan kuat

**Nyanyikan** lagu-lagu pujian tentang kebesaran Allah

**Bersyukur** dengan doa lagu-lagu kesyukuran dan pujian.

## **ASK [PERMOHONAN Masa Doa Syafaat]**

Kami mencadangkan anda menggunakan kata-kata ikhlas dan mudah apabila berdoa, sambil anda berhenti seketika ayat-ayat yang disarankan untuk rujukan dan meditasi anda:

### **1. BERDOA UNTUK DIRI SENDIRI DAN ORANG LAIN DALAM MASA PENGASINGAN INI**

Ulangan 31: 6 AVB - *Kuatkanlah dan mantapkanlah hatimu. Jangan takut dan jangan gementar dengan mereka, kerana **Tuhan**, Allahmu, menyertai kamu. Dia tidak akan membiarkan kamu dan tidak akan meninggalkan kamu.*

Mintalah Tuhan untuk membuat kehadiran-Nya dirasakan dalam masa pengasingan ini.

### **2. BERDOA UNTUK YANG SAKIT**

Yesaya 53:4-5 AVB - *Sesungguhnya dia telah mengambil kesakitan dan menanggung penderitaan kita, tetapi kita menganggap dia dihukum oleh Allah, ditimpa olehnya, dan ditimpa. Tetapi dia telah ditikam untuk pelanggaran kita, dia telah dihancurkan oleh kejahatan kita; hukuman yang membawa kita kedamaian ada padanya, dan oleh luka-lukanya sembuh.*

Mintalah Tuhan untuk membuat kehadiran-Nya dirasakan bagi semua pesakit-pesakit, bukan saja untuk pesakit-pesakit coronavirus, dan untuk melindungi, menguatkan dan menyembuhkan orang yang dijangkiti dan keluarga mereka.

### **3. BERDOALAH UNTUK YANG MERASA CEMAS**

1 Petrus 5: 7 AVB - *Serahkan segala kerunsinganmu kepada Allah, kerana Dia mengambil berat tentangmu.*

Mintalah Tuhan untuk mengambil rasa ketakutan dan kebimbangan kita, dan menggantikan dengan perasaan bersyukur, bertujuan dan kedamaian untuk mengejar Tuhan, meningkatkan kesihatan dan melindungi orang lain dari pendedahan pada penyakit ini.

### **4. BERDOALAH UNTUK ORANG TUA, YANG LEMAH DAN YANG TERDEDAH**

Mazmur 46: 1 AVB - *Allah Pelindung dan Pemberi kekuatan kepada kita, sentiasa sedia menolong pada waktu kesusahan.*

Perhatikan atau tuliskan [pilihan] nama-nama orang tua yang anda kenal atau mempunyai keadaan asas yang boleh membuatnya mudah terdedah kepada Coronavirus. Mintalah Tuhan untuk melindungi mereka dari jangkitan. [Pilihan: cuba hantar teks atau memanggil mereka jika anda tersentuh membuat demikian].

### **5. BERDOA UNTUK AHLI POLITIK DAN PEMIMPIN NEGARA**

1 Timotius 2: 1-2 AVB - *Pertama-tama aku menyeru supaya permohonan, doa, syafaat dan kesyukuran dinaikkan untuk semua manusia – untuk raja-raja dan semua yang memegang kuasa, supaya kita hidup aman tenteram, salih dan penuh hormat.*

Mintalah Tuhan untuk memberi kebijaksanaan luar biasa kepada pemimpin politik antarabangsa, nasional dan tempatan ketika mereka membuat keputusan untuk melindungi orang, dan membawa penasihat yang sangat baik untuk membimbing mereka untuk mengambil dan mengatur tindakan.

Mintalah Tuhan untuk memberi mereka kemampuan untuk berkomunikasi dengan jelas dan penuh kasih kepada masyarakat.

### **6. BERDOALAH UNTUK MEREKA YANG TERJEJAS DARI SEGI KEWANGAN**

Filipi 4: 19 AVB - *Allahku akan membekalkan segala keperluanmu daripada kekayaan-Nya yang termulia dalam Kristus Yesus.*

Mohonlah Tuhan akan memberikan segala keperluan bagi mereka yang kesulitan kewangan kerana mereka tidak dapat bekerja, dan untuk pemimpin perniagaan ketika mereka menghadapi gangguan yang belum pernah dialami.

### **7. BERDOA UNTUK GOLONGAN PROFESIONAL KESIHANTAN DAN PARA PEKERJA BARISAN HADAPAN**

Yesaya 58: 10 AVB - *jika engkau mengorbankan diri bagi orang lapar dan memuaskan hati orang yang tertindas, maka terangmu akan terbit di dalam gelap dan kekelamanmu akan seperti tengah hari.*

Mintalah Tuhan untuk melindungi para pegawai-pegawai kesihatan dan pekerja barisan hadapan (dokter, jururawat, kru ambulans, penyelidik, keselamatan kebangsaan, polis, imigresen, bomba, pembersih dan sebagainya) yang menjaga mereka yang terjejas oleh virus, kerana mereka menangani setiap hari dengan peningkatan jumlah kes dan tekanan sengit yang datang dengan krisis ini.

Mintalah Tuhan untuk memberi mereka kedamaian, kebijaksanaan, dan kekuatan, dan mengurapi mereka di mana-mana mereka berkhidmat, dan melindungi mereka daripada jangkitan. Berdoalah untuk melindungi keluarga mereka serta menghormati mereka atas komitmen dan pengorbanan mereka.

#### **8. BERDOA UNTUK PENYESUAIAN KEPADA "KEBIASAAN BARU" UNTUK SEMUA: TERUTAMANYA YANG MUDA DAN TERGANGGU DENGAN PERKEMBANGAN TERKINI – APABILA MENERIMA MAKLUMAT YANG BERLEBIHAN DALAM MEDIA DAN PERASAAN SEKATAN PERGERAKAN**

*Yesaya 40: 29-31 AVB - Dia memberikan kekuatan kepada yang letih, dan menambah tenaga kepada mereka yang tidak berdaya. Orang muda menjadi letih dan penat, para teruna jatuh tersandung. Tetapi mereka yang menantikan **Tuhan** akan mendapat kekuatan baru. Mereka akan terbang tinggi dengan sayap seperti burung rajawali. Mereka akan berlari dan tidak menjadi penat, mereka akan berjalan dan tidak menjadi lesu.*

Mintalah Tuhan untuk memberkati dan menjaga keluarga menyesuaikan diri dengan semua orang yang berada di rumah oleh sebab pekerjaan, perniagaan dan sekolah sudah tutup. Mintalah Tuhan akan membimbing semua domba-Nya dalam realiti baru mereka. Berdoa supaya pasangan suami isteri dapat saling mengasihi. Berdoa juga semoga Tuhan akan membantu ibu bapa yang sudah letih jaga anak-anak mereka dengan kata-kata baik dan memberi dorongan kepada anak-anak mereka. Berdoalah untuk golongan muda untuk mencari cara-cara kreatif untuk mengalami kehadiran Tuhan dan keindahan semua yang telah Dia ciptakan dan untuk terus belajar dengan tekun.

#### **9. BERDOALAH UNTUK MEREKA YANG DIKUARANTIN, DAN UNTUK MEREKA YANG MERASAKAN PENDERITAAN SEBAB KEHILANGAN ORANG YANG TERSAYANG**

*Mazmur 23: 4 AVB - Ya, meski aku melangkah di lembah bayangan maut, aku tidak akan takut kepada kejahatan, kerana Engkau ada bersamaku; gada dan tongkat-Mu menetapkan hatiku.*

Mintalah Tuhan untuk menghibur mereka yang bersedih atas kehilangan orang yang tersayang, mereka yang menghadapi ketidakpastian ketika dalam kuarantin diri dan mereka yang teman-temannya atau anggota keluarga berada di rumah sakit.

#### **10. BERDOA UNTUK MENGENDALIKAN DAN MENGATASI VIRUS YANG BERKESAN DAN CEPAT DAN BAGI ORANG-ORANG UNTUK MEMATUHI DAN BERKELAKUAN DENGAN KESEDARAN SIVIK YANG BERTANGGUNGJAWAB**

Berdoa untuk keajaiban, kami masih percaya kepada mukjizat.

2 Tawarikh 7:13-14 AVB - *Jika Kututup langit sehingga tidak ada hujan, jika Kuperintahkan belalang melahap hasil bumi, dan jika Kulepaskan wabak penyakit di antara umat-Ku, lalu umat-Ku, yang dipanggil atas nama-Ku, merendahkan diri, berdoa, mencari wajah-Ku, dan berpaling daripada jalan mereka yang jahat, maka Aku akan mendengar dari syurga, mengampunkan dosa mereka serta memulihkan negeri mereka.*

Mintalah Tuhan untuk perlahan-lahan dan menghentikan penyebaran wabak Covid-19 Coronavirus.

Luangkan waktu untuk berdoa supaya Tuhan bercampur tangan secara khusus di negara-negara lain yang teruk dilanda wabak virus seperti, Itali, Sepanyol. Doakan untuk ramalan pusat wabak yang seterusnya, iaitu beberapa negara-negara di Asia Selatan, terutamanya India, Pakistan dan Bangladesh. Doakan juga untuk negara-negara yang dilanda virus yang diimpot dari acara yang diadakan di masjid Sri Petaling, di Kuala Lumpur, e.g. Indonesia, Brunei, Singapura, Cambodia, Vietnam dan Thailand.

Berdoalah supaya orang ramai mematuhi dan bertindak dengan bertanggungjawab kepada arahan pihak berkuasa untuk memastikan penahanan peningkatan kes-kes wabak ini.

### **11. BERDOALAH UNTUK 5 KAWAN DAN AHLI KELUARGA SUPAYA MEREKA MENERIMA YESUS KRISTUS SEBAGAI JURUSELAMAT MEREKA**

Yohanes 3:16 AVB - *Allah begitu mengasihi dunia sehingga menganugerahkan Anak-Nya yang tunggal supaya setiap orang yang percaya kepada-Nya tidak binasa melainkan mendapat hidup kekal.*

Pada masa ini, marilah kita tekun berdoa untuk ahli keluarga dan sahabat kita supaya mereka menerima Yesus Kristus sebagai Juruselamat mereka. Tuliskan sekurang-kurang nama 5 orang dan berdoa untuk mereka setiap hari.

### **YIELD (SERAHKAN DIRI)**

Marilah kita menyerahkan diri kepada Tuhan: hati kita, minda kita, suara kita, tangan kita dan kaki kita. Marilah kita meminta Tuhan untuk menggunakan kita untuk menjadi orang yang dipanggil dengan nama-Nya, yang mencerminkan kecantikan, kekudusan, kasih sayang dan cinta-Nya.

### **SEMOGA GEREJA MENDAPATKAN VISI YANG LEBIH SEGAR MENJADI UMAT YANG TEKUN BERDOA**

Bahawa orang-orang Kristian akan mengambil masa sekatan pergerakan ini untuk menjadi pendoa tanpa henti – berdiri atas jurang untuk keluarga dan rakan-rakan, dan untuk negara pada masa ketidaktentuan global dan ketidakstabilan negara.

Berdoa agar jemaat akan bangkit DI DALAM IMAN sebagai suara harapan dan kedamaian Tuhan dalam musim ketakutan terhadap pandemik coronavirus.

## **SEMOGA GEREJA MENJADI UMAT YANG PENUH IMAN, HARAPAN, KASIH SAYANG DAN BERTINDAK BELAS KASIHAN KEPADA SEMUA DAN PELBAGAI**

Bahawa Tuhan memberi kita kekuatan dan kebijaksanaan, dan membantu kita menjadi orang yang beriman dan berharap, terutama dalam interaksi kita di media sosial.

Di samping doa-doa kita, marilah kita meminta Tuhan untuk memberi kita kebijaksanaan, belas kasihan dan kemurahan hati untuk bersungguh-sungguh mengambil kesempatan ini untuk untuk telefon atau hantar teks kepada sesiapa yang terencil, mungkin membeli beberapa makanan tambahan untuk masyarakat miskin, pekerja gaji harian, dan juga untuk pendatang dan pelarian. Atau pun, menolong membeli dan membawa makanan atau barang runcit untuk jiran tua atau sakit.

## **MEMBERKATI SETIAP KUMPULAN DI ATAS YANG DILINDUNGI DOA DENGAN AYAT DARI BILANGAN 6: 24-26**

*Tuhan memberkati kamu dan melindungi kamu.*

*Tuhan menyinari kamu dengan wajah-Nya dan memberi kamu kasih kurnia.*

*Tuhan menghadapkan wajah-Nya kepada kamu dan memberi kamu kedamaian.*

## **SELESAIKAN DENGAN DOA BAPA (Matius 6: 9-13 AVB)**

*Ya Bapa kami yang di syurga, sucilah nama-Mu.*

*Datanglah kerajaan-Mu.*

*Terlaksanalah kehendak-Mu di bumi sebagaimana di syurga.*

*Berilah kami makanan untuk hari ini.*

*Ampunkanlah kesalahan kami sebagaimana kami mengampuni mereka yang bersalah terhadap kami.*

*Janganlah biarkan kami tergoda, tetapi selamatkanlah kami daripada yang jahat.*

*Engkaulah yang empunya kerajaan, kekuasaan dan kemuliaan selama-lamanya.*

*Amin.*

## **DIAMKAN DIRI**

Bernafas secara mendalam, bersyukur kepada Tuhan atas kehadiran-Nya dan lepaskan ke tangan-Nya semua yang telah kamu doakan.

---

## CADANGAN TAMBAHAN UNTUK BERDOA SECARA KREATIF SEPANJANG HARI

*Doa tidak berhenti dengan perkataan sahaja.*

*Panduan berdoa secara kreatif ini akan membantu anda untuk menjalinkan hubungan anda dengan Tuhan secara kreatif supaya anda berdoa sepanjang masa. Anda boleh mengubahsuaikannya sehingga ia bersesuaian dengan anda.*

### **1. TETAPKAN PENGGERA ANDA UNTUK MELAFAZKAN DOA BAPA KAMI 7 KALI SEHARI, SERTA PADA WAKTU 12 TENGAH HARI**

Mazmur 119:164 AVB - *Tujuh kali sehari aku memuji-Mu kerana hukum-hukum-Mu yang benar.*

Tetapkan penggera anda - terutamanya di telefon bimbit anda - untuk melafazkan Doa Bapa Kami. Misalnya, anda boleh menetakannya pada: 8 pagi, 10 pagi, 12 tengah hari, 2 petang, 4 petang, 6 petang dan 9 malam. Tetapkan penggera anda pada waktu yang sesuai supaya anda membina momentum doa tanpa henti.

### **2. LAFAZKAN DOA BAPA KAMI SETIAP ANDA MENCUCI TANGAN ANDA**

Sepertimana menggunakan sabun dan air untuk mencuci tangan kita amat penting di tengah-tengah wabak Covid-19, marilah kita lafazkan Doa Bapa Kami setiap kali kita mencuci tangan. Perbuatan ini dapat membantu kita menjaga hati dan menumpukan minda kita kepada Allah, serta membantu kita untuk mencuci tangan dengan betul apabila kita melafazkan Doa Bapa Kami secara perlahan.

### **3. BERSYUKUR SEBELUM MAKAN DAN SETIAP KALI PINTU PETI SEJUK DIBUKA!**

Marilah kita berhenti seketika dan bersyukur atas berkat Allah dalam masa yang ketidakpastian ini. Bersyukur untuk perkhidmatan asas yang masih berjalan seperti biasa, contohnya bekalan air dan elektrik. Letakkan lukisan dan ayat-ayat Alkitab yang menandakan kesyukuran pada pintu peti sejuk anda untuk menggalakkan sesiapa sahaja yang membukanya.

### **4. MENDIRIKAN MEZBAH/SUDUT DOA DI RUMAH ANDA**

Mengambil satu cabaran untuk khususkan satu tempat atau sudut di rumah anda sebagai kawasan doa peribadi ataupun untuk sekeluarga pada masa ini sambil kita duduk rumah.