



40 *2 Julai - 10 Ogos 2024*
**HARI
PUASA & DOA**

Merayakan 40 tahun Kesetiaan



GEREJA METHODIST TRINITY
57 ELLIS ROAD, KUCHING

40 Hari Puasa Dan Doa

Merayakan 40 Tahun Kesetiaan

Pengenalan

Ketika Gereja Methodist Trinity merayakan ulangtahunnya yang ke-40, kita memulakan suatu perjalanan puasa dan doa selama 40 hari, mendekatkan diri kepada Tuhan dan mencari kehendak-Nya untuk komuniti kita. Waktu ini didedikasikan untuk renungan, kesyukuran, pertaubatan, dan mencari arah tujuan untuk masa depan. Setiap minggu, kita akan menumpukan pada suatu tema tertentu, berpandukan Alkitab, untuk memperdalamkan hubungan kita dengan Tuhan dan menguatkan tubuh gereja kita.

Garis Panduan Penyertaan

Pilih Puasa Anda

Pertimbangkan cara bagaimana anda boleh berpuasa. Mungkin berpuasa dari suatu jenis makanan tertentu, masa makan, tabiat, atau apa sahaja yang akan membawa anda mendekat kepada Tuhan.

Renungan Harian:

Pilih suatu masa tetap setiap hari untuk membaca Alkitab dan renungan, berdoa, dan mencatatkan renungan harian anda.

Perkongsian Komuniti:

Terlibat dengan komuniti gereja anda untuk berkongsi pandangan dan saling menggalakkan satu sama lain sepanjang perjalanan ini.

Minggu 1: Merenungkan Kesetiaan Tuhan

HARI

1

2 Julai 2024

Kasih Tuhan Yang Tidak Pernah Gagal



Mazmur 136:1-3

Bersyukurlah kepada TUHAN, kerana Dia baik, kasih-Nya kekal selama-lamanya.

Bersyukurlah kepada Allah segala allah, kasih-Nya kekal selama-lamanya.

Bersyukurlah kepada Tuhan segala tuhan, kasih-Nya kekal selama-lamanya;

Renungan

Hari ini, kita memulakan perjalanan kita dengan memperakui kasih Tuhan yang tidak pernah berkesudahan terhadap kita dan gereja kita selama 40 tahun yang lalu. Kasih setia-Nya kekal selama-lamanya.

Doa

Bapa Syurgawi, terima kasih atas kasih-Mu yang tidak berkesudahan dan atas kesetiaan-Mu kepada gereja kami. Bantulah kami untuk sentiasa mengingati dan bersyukur atas kehadiran-Mu yang berterusan dalam hidup kami.

Cadangan Puasa

Puasa dari minuman kopi atau teh pagi anda dan luangkan masa itu dalam doa, bersyukur kepada Tuhan atas kasih-Nya.

HARI

2

3 Julai 2024

Setia dalam Pencobaan



Yakobus 1:2-4

Saudara-saudaraku, anggaplah sebagai suatu kebahagiaan apabila kamu menghadapi pelbagai cubaan, kerana kamu tahu bahawa ujian terhadap imanmu menghasilkan ketabahan. Pastikan bahawa ketabahanmu itu berterusan, sehingga kamu menjadi sempurna tanpa sebarang kekurangan pun.

Renungan

Renungkan ujian yang dihadapi oleh gereja kita. Melalui ujian inilah iman kita telah diuji dan dikuatkan, membuktikan kesetiaan Tuhan.

Doa

Tuhan, terima kasih kerana menjadi kekuatan kami disaat menghadapi ujian. Bantu kami untuk menganggapnya sebagai kebahagiaan yang sejati ketika iman kami diuji dan matang.

Cadangan Puasa

Berpuasalah dari manisan atau snek kegemaran sebagai peringatan akan manisnya mengandalkan Allah dalam setiap percobaan.

Minggu 1: Merenungkan Kesyukuran Tuhan

HARI

3

4 Julai 2024

Kecukupan Allah

 Filipi 4:19

Allahku akan membekalkan segala keperluanmu daripada kekayaan-Nya yang termulia dalam Kristus Yesus.

Renungan

Gereja kita telah melihat kecukupan dari Tuhan dalam pelbagai cara. Hari ini, kita mengingati dan bersyukur atas setiap rezeki, daripada berkat kewangan hinggalah pertumbuhan rohani.

Doa

Bapa, terima kasih kerana menyediakan untuk gereja kami dalam setiap keperluan. Bantu kami untuk mempercayaiMu kecukupan dariMu untuk masa hadapan.

Cadangan Puasa

Sediakan hidangan yang lebih ringkas daripada biasa, menggunakan masa yang ada untuk berdoa agar sentiasa bercukupan.


Minggu 1: Merenungkan Kesetiaan Tuhan

HARI

4

5 Julai 2024

Memimpin Langkah Kita

 Amsal 16:9

Hati manusia merancang jalannya, tetapi TUHAN sajalah yang menentukan langkahnya.

Renungan

Tuhan telah memimpin jalan Gereja Methodist Trinity selama 40 tahun. Hari ini, kita mengakui tangan-Nya dalam mengarah langkah kita dan berdoa untuk pimpinan yang berterusan.

Doa

Tuhan, terima kasih kerana memimpin gereja kami selama bertahun-tahun. Kami berdoa memohon petunjuk-Mu yang berterusan dalam setiap keputusan yang kami buat.

Cadangan Puasa

Berpuasa daripada membuat sebarang keputusan yang kurang penting tanpa doa.

Minggu 1: Merenungkan Kesyukuran Tuhan

HARI

5

6 Julai 2024

Kuasa Doa



1 Yohanes 5:14-15

Kita dapat menghadap Allah dengan keyakinan bahawa Dia mengabulkan segala doa kita yang selaras dengan kehendak-Nya. Kita tahu bahawa Dia sentiasa mendengar permohonan kita ke hadirat-Nya. Kita tahu juga bahawa Dia mengurniakan apa yang kita minta daripada-Nya.

Renungan

Gereja kita telah dibina atas kuasa doa. Renungkan doa yang dijawab selama ini dan kekuatan yang diperolehi daripada komuniti yang berdoa.

Doa

Bapa Syurgawi, kami sangat bersyukur atas kuasa doa dan jawapan-Mu terhadap doa-doa kami. Tolonglah kami untuk sentiasa menghadapMu dengan keyakinan dan iman.

Cadangan Puasa


Luangkan 15 minit tambahan untuk berdoa hari ini, khusus untuk keperluan komuniti gereja anda.

HARI

6

7 Julai 2024

Pertumbuhan Rohani

 Efesus 4:15-16

Sebaliknya, kita sentiasa bercakap benar dalam kasih, dan bertumbuh dalam segala hal ke arah Dia yang menjadi Kepala, iaitu Kristus. Daripada-Nya, seluruh tubuh yang dihubungkan dan dijalin erat oleh setiap sendi dalam kelengkapannya manakala setiap bahagian menjalankan peranan masing-masing, bertumbuh untuk meneguhkan dirinya dalam kasih.

Renungan

Perjalanan 40 tahun gereja kita dipenuhi banyak kisah pertumbuhan rohani. Hari ini, kita meraikan kematangan dan kedalaman iman yang dibangunkan dalam komuniti kita.

Doa

Tuhan, terima kasih atas pertumbuhan rohani dalam gereja kami. Bantulah kami untuk terus bertumbuh dalam segala hal, menuju kepada Dia yang adalah kepala, Kristus.

Cadangan Puasa

Berpuasa dari televisyen atau media lain dan luangkan masa itu dengan membaca buku renungan atau buku rohani.

Minggu 1: Merenungkan Kesetiaan Tuhan

HARI

7

8 Julai 2024

Warisan Pelayanan



Galatia 5:13-14

Kerana kamu, saudara-saudara, telah dipanggil untuk mendapat kebebasan. Cuma, janganlah gunakan kebebasan sebagai kesempatan memuaskan hawa nafsu; tetapi berkhidmatlah untuk satu sama lain dengan kasih. Kerana seluruh hukum Taurat terlaksana dalam satu ayat: “Kasihilah sesama manusia sebagaimana kamu mengasihi dirimu sendiri.”

Renungan

Gereja kita mempunyai warisan dalam melayani orang lain dalam kasih. Renungkan kesan pelayanan ini ke atas masyarakat dan sukacita melayani Kristus bersama-sama.

Doa

Tuhan, terima kasih atas peluang yang Engkau berikan kepada kami untuk melayani orang lain dengan penuh kasih. Bantu kami untuk meneruskan warisan pelayanan ini, menunjukkan kasih-Mu kepada dunia.

Cadangan Puasa

Pilih untuk melakukan tindakan kebaikan yang tidak dirancang pada hari ini sebagai ganti sesuatu yang biasa anda lakukan untuk masa lapang.

Minggu 1

Merenungkan Kesetiaan Tuhan



Minggu pertama renungan ini menetapkan asas untuk perjalanan 40 hari kita, menumpukan hati kita pada kesetiaan Tuhan kepada Gereja Methodist Trinity.

Semasa kita meneruskan puasa & doa ini, semoga kita lebih dekat kepada Tuhan, memperdalam iman dan komitmen kita kepada tujuan-Nya bagi gereja kita.

Minggu 2: Mencari Kehendak dan Arah Tuhan

HARI

8

9 Julai 2024

Kebijaksanaan untuk Masa Depan

 Yakobus 1:5

Sekiranya seseorang di antaramu kurang bijaksana, dia haruslah berdoa kepada Allah supaya mengurniakan kebijaksanaan kepadanya, kerana Allah memberi dengan murah hati kepada semua orang tanpa memandang kesalahan mereka.

Renungan

Ketika kita menantikan masa depan, marilah kita mencari kebijaksanaan Tuhan untuk arah tujuan gereja kita, supaya kita boleh berjalan dalam kehendak dan tujuan-Nya.

Doa

Bapa, kurniakan kami kebijaksanaan-Mu ketika kami memandang masa depan agar kami memahami kehendak-Mu dan mengikuti jalan-Mu untuk gereja kami.

Cadangan Puasa

Berdoa dari media sosial hari ini. Sebaliknya, gunakan masa ini untuk mencari kebijaksanaan Tuhan melalui doa dan meditasi Firman-Nya.

HARI

9

10 Julai 2024

Kesatuan dalam Visi



1 Korintus 1:10

Saudara-saudaraku! Demi nama Tuhan kita Yesus Kristus aku berseru kepada kamu semua supaya seia sekata dan tidak wujud perpecahan. Dengan demikian, kamu bersatu hati dan fikiran sepenuhnya.

Renungan

Sebuah gereja yang bersatu dalam visi dan tujuan di bawah Kristus boleh melakukan perkara-perkara besar. Hari ini, kita berdoa untuk kesatuan dalam gereja kita semasa kita mencari arah dan tujuan Tuhan.

Doa

Tuhan, kami meminta kesatuan dalam gereja kami. Tolonglah kami untuk menjadi satu fikiran, bersatu dalam tujuan dan visi kami untuk kemuliaan-Mu.

Cadangan Puasa


Berpuasa dari sebarang ucapan kritis tentang kepimpinan atau arahan gereja. Sebaliknya, doakan mereka.

HARI

10

11 Julai 2024

Keberanian untuk Mengikuti

 Yosua 1:9

Bukankah telah Kuperintahkan kepadamu, 'Kuatkanlah dan mantapkanlah hatimu'? Jangan gentar dan jangan kecut hati, kerana TUHAN, Allahmu, menyertai engkau ke mana-mana jua pun engkau pergi."

Renungan

Semasa kita memahami kehendak Tuhan untuk gereja kita, marilah kita berdoa untuk keberanian untuk mengikuti, walaupun ketika jalan kelihatan tidak pasti atau mencabar.

Doa

Tuhan, berikan kami keberanian untuk mengikuti ke mana Engkau pimpin, percaya pada kekuatan dan kehadiran-Mu bersama kami.

Cadangan Puasa

Berpuasa dari satu masa makan hari ini dan luangkan masa itu untuk berdoa memohon keberanian untuk diri sendiri dan kepimpinan gereja anda.

HARI

11

12 Julai 2024

Keterbukaan terhadap Perubahan

 Yesaya 43:19

Lihat, Aku hendak membuat sesuatu yang baru, sekarang hal itu sedang muncul, tidakkah kamu mengetahuinya? Ya, Aku hendak membuat jalan di tanah tandus dan sungai-sungai di gurun.

Renungan

Tuhan sentiasa melakukan sesuatu yang baru. Hari ini, mari kita berdoa untuk keterbukaan terhadap perubahan yang mungkin sedang Dia pimpin dan lakukan untuk diterima oleh gereja kita.

Doa

Bapa Syurgawi, tolong kami untuk terbuka kepada perkara-perkara baru yang Engkau lakukan di gereja kami. Berikan kami iman untuk menerima perubahan mengikut kehendak-Mu.

Cadangan Puasa

Tinggalkan rutin biasa hari ini dan gantikan dengan amalan rohani atau cara baru untuk melayani orang lain.

HARI

12

13 Julai 2024

Semangat untuk Menginjili



Matius 28:19-20

Oleh itu pergilah, jadikan semua bangsa murid-Ku. Baptislah mereka dengan nama Bapa, Anak dan Roh Kudus. Ajarlah mereka supaya taat akan segala perkara yang telah Kuperintahkan kepadamu. Aku akan sentiasa bersamamu, hingga ke akhir zaman.”

Renungan

Suatu bahagian penting masa depan gereja kita ialah Amanat Agung. Hari ini, kita berdoa untuk semangat yang diperbaharui terhadap penginjilan dan pemuridan.

Doa

Tuhan, nyalakan kembali semangat kami terhadap penginjilan. Tolonglah kami untuk menjadikan orang disekeliling kami muridMu, membaptis mereka dalam nama-Mu, mengajar mereka untuk mentaati segala perintah-Mu.

Cadangan Puasa

Puasa daripada menonton TV atau drama / filem hari ini. Gunakan masa untuk berdoa meminta diberikan peluang untuk berkongsi iman anda minggu ini.

HARI

13

14 Julai 2024

Memperkukuh Jangkauan Komuniti

 Galatia 6:10

Oleh itu, apabila ada peluang, kita haruslah berbuat baik kepada semua orang, lebih-lebih lagi saudara-saudara kita yang seiman.

Renungan

Kesan gereja kita menjangkau kawasan gereja kita. Hari ini, kita memberi tumpuan kepada cara bagaimana kita boleh mengukuhkan jangkauan dan pelayanan kita kepada masyarakat sekeliling.

Doa

Bapa, tunjukkan kami cara untuk berkhidmat kepada komuniti kami dengan berkesan, berkongsi kasih-Mu dengan cara yang ketara. Bimbing usaha jangkauan kami untuk mencerminkan hati-Mu.

Cadangan Doa

Pilih untuk berpuasa daripada suatu masa makan dan dermakan kos makanan itu kepada program amal atau program gereja tempatan.

Minggu 2: Mencari Kehendak dan Arah Tuhan

HARI

14

15 Julai 2024

Komitmen kepada Pemuridan

 2 Timothy 2:2

Segala yang telah kaudengar daripadaku di hadapan saksi yang ramai, sampaikan kepada orang setia yang dapat mengajarkannya kepada orang lain pula.

Renungan

Pemuridan adalah “jantung” misi gereja kita. Hari ini, kita mahu memberi komitmen untuk menjadi murid dan memuridkan, melabur dalam pertumbuhan rohani orang lain.

Doa

Tuhan, bantulah kami untuk berkomitmen kepada pemuridan, berkongsi pengetahuan dan kasih karunia yang telah Engkau berikan kepada kami dengan orang lain, agar mereka bertumbuh dalam iman.

Cadangan Puasa

Berpuasa dari sebarang hobi peribadi atau aktiviti riadah hari ini. Sebaliknya, luangkan masa untuk membimbing, menggalakkan atau berdoa dengan seseorang dalam komuniti iman anda.

Week 2

Mencari Kehendak dan Arah Tuhan



Minggu ini menumpukan kepada mencari kehendak dan arah Tuhan untuk masa depan Gereja Methodist Trinity.


Ketika kita berdoa dan berpuasa, semoga hati kita menjadi selari dengan tujuan Tuhan, bersedia untuk menerima visi-Nya untuk komuniti kita dan seterusnya.

HARI

15

16 Julai 2024

Bertumbuh dalam Kasih

 Efesus 3:17-19

Semoga Kristus mendiami hatimu melalui iman. Dan kamu, setelah berakar umbi dalam kasih, akan mengerti bersama semua orang salih betapa lebarnya, panjangnya, tingginya dan dalamnya kasih Kristus, dan mengetahui kasih Kristus ini yang tidak terjangkau oleh pengetahuan manusia supaya kamu dipenuhi dalam seluruh kepenuhan Allah.

Renungan

Perjalanan kita bersama Kristus berakar dalam kasih. Hari ini, marilah kita meminta Tuhan untuk membantu kita memahami kedalaman kasih-Nya dengan lebih lagi dan bertumbuh dalam kasih kita kepada-Nya dan orang lain.

Doa

Tuhan, perdalamkan pemahaman kami tentang kasih-Mu. Bantu kami untuk mengasihi-Mu dengan lebih sepenuhnya dan berkongsi kasih itu dengan semua orang yang kami temui.

Cadangan Puasa

Doa daripada sebarang bentuk hiburan yang tidak mencerminkan kasih sayang atau nilai positif. Gunakan masa untuk melakukan sesuatu tindakan kasih untuk keluarga, rakan atau orang yang tidak dikenali.

HARI

16

17 Julai 2024

Pengukuhan Iman

 Roma 10:17

Oleh itu, iman datang daripada mendengar perkhabaran itu, dan perkhabaran itu didengar melalui sabda Kristus.

Renungan

Iman datang dari mendengar Firman Kristus. Hari ini, berikan komitmen untuk menguatkan iman kita melalui penglibatan dengan Firman Tuhan.

Doa

Bapa, bantulah kami untuk menyelami Firman-Mu. Kuatkan iman kami semasa kami mendengar dan mengisytiharkan Firman Kristus.

Cadangan Puasa

Puasa daripada muzik, podcast atau berita yang tidak membina iman anda. Sebaliknya, dengarkan muzik Kristian, khutbah, atau bacaan kitab suci.

HARI

17

18 Julai 2024

Hidup dalam Pengharapan



Roma 15:13

Semoga Allah, sumber harapan, memenuhi hatimu dengan kegembiraan dan kesejahteraan dalam iman, supaya kamu dilimpahi harapan dengan kuasa Roh Kudus.

Renungan

Harapan kita berdasarkan pada janji-janji Tuhan. Hari ini, mari kita meneguhkan semula harapan kita dalam Kristus dan berdoa untuk menghidupi harapan ini dengan cara yang memberi inspirasi kepada orang lain.

Doa

Tuhan pengharapan, penuhilah kami dengan segala sukacita dan damai sejahtera sebagaimana kami percaya kepada-Mu, supaya kami dilimpahi pengharapan oleh kuasa Roh Kudus.

Cadangan Puasa

Puasa daripada mengeluh atau bercakap negatif. Setiap kali anda dicobai, berdoalah agar Tuhan memperbaharui harapan anda.

HARI

18

19 Julai 2024

Mengejar Damai



Ibrani 12:14

Berusahalah mendapatkan perdamaian dengan semua orang, serta kesucian; tanpanya tiada sesiapa pun dapat melihat Tuhan.

Renungan

Perdamaian dengan Tuhan dan orang lain adalah ciri iman kita. Hari ini, marilah kita berusaha untuk hidup dengan aman dan menjadi pendamai dalam komuniti kita.

Doa

Tuhan, bantulah kami untuk mengejar kedamaian dalam semua hubungan kami. Tunjukkan kepada kami bagaimana menjadi pendamai, mencerminkan kasih dan perdamaian-Mu.

Cadangan Puasa

Puasa daripada perbalahan atau perselisihan. Jika perselisihan faham timbul, pilih untuk bertindak balas dengan damai dan persefahaman.

HARI

19

20 Julai 2024

Memupuk Sukacita

 Filipi 4:4

Bersukacitalah dalam Tuhan sentiasa.

Kukatakan lagi: Bersukacitalah!

Renungan

Sukacita dalam Tuhan adalah kekuatan kita. Hari ini, tumpukan perhatian untuk memupuk sukacita dalam hidup anda, tanpa mengira keadaan, mengetahui bahawa Tuhanlah yang berkuasa.

Doa

Bapa Syurgawi, ajarlah kami untuk mencari sukacita di hadirat-Mu. Tolonglah kami untuk sentiasa bersukacita, kerana kami tahu bahawa sukacita kami di dalam Engkau tidak dapat digoyah.

Cadangan Puasa

Puasa dari media sosial atau mana-mana sumber lain yang cenderung untuk mencuri sukacita anda. Luangkan masa dalam alam semula jadi atau dengan orang tersayang, fokus pada sukacita Tuhan.

HARI

20

21 Julai 2024

Mencari Kerendahan Hati

 Filipi 2:3-4

Janganlah lakukan apa pun kerana kepentingan diri sendiri atau keangkuhan. Dalam kerendahan hati biarlah setiap orang menganggap yang lain lebih tinggi daripada dirinya. Tiap-tiap seorang daripada kamu janganlah menjaga kepentingan diri sahaja, jagalah juga kepentingan orang lain.

Renungan

Teladan Kristus mengajar kita nilai kerendahan hati. Hari ini, marilah kita meminta Tuhan untuk membantu kita berjalan dalam kerendahan hati, menghargai orang lain melebihi diri kita sendiri.

Doa

Tuhan, berikanlah kami karunia untuk mencari kerendahan hati, mengikuti teladan Kristus. Ajar kami untuk melayani dan menghargai orang lain, meletakkan kepentingan mereka melebihi kepentingan kami.

Cadangan Puasa

Berpuasa dari sebarang promosi diri atau mencari pengiktirafan. Cari peluang untuk melayai orang lain tanpa dikenali.

HARI

21

22 Julai 2024

Komitmen Kepada Doa



Kolose 4:2

Bertekunlah dalam doa dan berjaga-jaga serta mengucap syukur.

Renungan

Hari ini, berilah komitmen semula kepada kehidupan berdoa, berjaga dan bersyukur semasa kita menyampaikan permintaan kita kepada Tuhan.

Doa

Tuhan, kami bertekad untuk teguh dalam berdoa, berjaga sentiasa dalamnya dan bersyukur. Tolonglah kami untuk membawa segala perkara kepada-Mu dalam doa, percaya kepada kuasa-Mu untuk bekerja dalam hidup kami.

Cadangan Puasa

Luangkan waktu khusus untuk berdoa hari ini, di luar amalan biasa anda. Anda mungkin boleh berpuasa dari makan tengah hari dan menggunakan masa itu untuk berdoa untuk keperluan khusus dalam gereja dan komuniti anda.

Minggu 3

Memperdalam Iman dan Komitmen Kita



Minggu ini menggalakkan kita untuk memperdalam iman dan komitmen kita kepada sifat-sifat seperti Kristus, mencerminkan kasih, harapan, damai, sukacita, dan kerendahan hati-Nya dalam kehidupan kita.

Sambil kita meneruskan pengabdian kita, biarlah semua ini menjadi lebih nyata dalam diri kita, meneguhkan kesaksian kita kepada dunia.

HARI

22

23 Julai 2024

Melayani dengan Belas Kasihan



Kolose 3:12

Sebagai orang pilihan Allah yang suci dan amat dikasihi-Nya kamu haruslah bersifat belas kasih, baik budi, rendah hati, lemah lembut dan sabar.

Renungan

Sebagai umat pilihan Allah, yang dikuduskan dan dikasihi, marilah kita mengenakan belas kasihan, kebaikan, kerendahan hati, kelemahlembutan, dan kesabaran, melayani orang lain seperti Yesus.

Doa

Tuhan, bantulah kami untuk melayani orang lain dengan belas kasihan Kristus, menunjukkan kebaikan, kerendahan hati, kelemahlembutan, dan kesabaran dalam semua yang kami lakukan.

Cadangan Puasa


Puasa daripada kemudahan (cth menggunakan alat atau aplikasi) yang mungkin menyebabkan kita kehilangan sentuhan peribadi, belas kasihan, semasa dalam melayani seseorang yang memerlukan hari ini.

HARI

23

24 Julai 2024

Mengampuni seperti Kita telah Diampuni

 Efesus 4:32

Dan berbelas kasihlah satu sama lain, bersikap baik, saling memaafkan, sebagaimana Allah telah mengampunimu dalam Kristus.

Renungan

Pengampunan adalah pusat iman kita. Sebagaimana kita telah diampuni oleh Kristus, marilah kita juga mengampuni mereka yang telah berbuat salah kepada kita, mencerminkan kasih karunia Tuhan.

Doa

Bapa, berikanlah kami kekuatan untuk mengampuni orang lain sebagaimana Engkau telah mengampuni kami, agar kami dapat hidup dalam damai dan bersatu.

Cadangan Puasa

Puasa dari menyimpan dendam hari ini. Jika anda memendam rasa tidak mengampuni, carilah pendamaian atau luangkan masa dalam doa melepaskan beban itu kepada Tuhan.

HARI

24

25 Julai 2024

Berjalan dalam Integriti



Amsal 10:9

Orang yang hidup dalam keikhlasan, aman jalannya, tetapi sesiapa memesongkan jalannya akan diketahui juga.

Renungan

Kehidupan seorang yang percaya harus ditanda dengan integriti. Hari ini, mari kita berusaha untuk berjalan dalam integriti, bersikap sama di khalayak ramai sebagaimana kita berada di tempat tertutup, menghormati Tuhan dalam semua cara kita.

Doa

Tuhan, bantulah kami untuk berjalan dalam integriti, supaya hidup kami menjadi bukti kebenaran dan kebenaran-Mu.

Cadangan Puasa


Puasa dari mana-mana media yang menjejaskan integriti anda (drama, muzik, buku, dll.). Sebaliknya, gunakan media yang meningkatkan dan menggalakkan kehidupan yang benar.

HARI

25

26 Julai 2024

Menyatakan Hidup

 Efesus 4:29

Janganlah biarkan kata-kata yang kesat keluar dari mulutmu, tetapi lafazkanlah teguran baik yang membina, mengikut keperluannya, supaya membawa berkat kepada yang mendengar.

Renungan

Kata-kata kita mempunyai kuasa untuk membina atau meruntuhkan. Hari ini, fokus untuk menyatakan hidup ke dalam kehidupan orang lain, menggunakan kata-kata anda untuk menggalakkan, meneguhkan, dan menyatakan kasih karunia.

Doa

Tuhan, bimbinglah kata-kata kami hari ini, supaya mereka dapat memberikan rahmat kepada mereka yang mendengar dan memuliakan nama-Mu.

Cadangan Puasa

Puasa daripada kritikan, gosip, atau ucapan negatif. Cabar diri anda untuk hanya bercakap secara positif dan menggalakkan tentang orang lain.

HARI

26

27 Julai 2024

Menjadi Terang dalam Kegelapan



Matius 5:14-16

Kamu ialah cahaya dunia ini. Kota di atas bukit tidak mungkin tersembunyi. Tiada siapa memasang pelita lalu menyorokkannya di bawah pasu; tentu dia meletakkannya di atas kaki pelita untuk menerangi seisi rumah. Biarlah cahayamu juga bersinar di hadapan orang ramai, supaya mereka melihat perbuatanmu yang baik lalu memuji Bapamu yang di syurga.”

Renungan

Sebagai pengikut Yesus, kita dipanggil untuk menjadi terang dalam dunia yang gelap. Hari ini, pertimbangkan bagaimana anda boleh memancarkan cahaya Kristus dengan lebih terang dalam komuniti anda.

Doa

Bapa, bantulah kami untuk hidup sebagai terang dalam kegelapan, menyinari kasih dan kebenaran-Mu dalam komuniti kami dan menarik orang lain kepada-Mu.

Cadangan Puasa

Puasa daripada sebarang aktiviti yang tidak menyumbang kepada cahaya anda (cthnya menonton TV selama berjam-jam). Gunakan masa untuk terlibat dalam aktiviti yang melayani atau memberkati orang lain.

HARI

27

28 Julai 2024

Mengamalkan Murah Hati

 2 Korintus 9:7

Masing-masing hendaklah memberi setulus hati, jangan dengan rasa enggan atau terpaksa, kerana Allah mengasihi orang yang memberi dengan gembira.

Renungan

Allah suka pemberi yang ceria. Hari ini, marilah kita melakukan kemurahan hati, bukan sahaja dalam memberikan sumber kita tetapi juga dalam berkongsi masa dan bakat kita dengan mereka yang memerlukan.

Doa

Tuhan yang murah hati, tanamkan dalam diri kami semangat kemurahan hati, agar kami dapat memberikan dengan cuma-cuma dari semua yang kami miliki dan sekarang, mencerminkan kemurahan-Mu kepada kami.

Cadangan Puasa

Puasa daripada membelanjakan wang untuk barangan yang tidak penting hari ini. Pertimbangkan untuk menderma wang yang disimpan kepada badan amal atau seseorang yang memerlukan.

Minggu 4: Menghidupkan Iman Kita melalui Tindakan

HARI

28

29 Julai 2024

Komitmen kepada ciptaan Tuhan

 Kejadian 2:15

TUHAN Allah mengambil manusia itu dan menempatkannya di dalam Taman Eden untuk mengerjakan serta memelihara taman itu.

Renungan

Pemeliharaan ciptaan Tuhan adalah refleksi ibadah kita. Hari ini, marilah kita memperbaharui komitmen kita untuk menjaga bumi dan semua penduduknya dengan penuh tanggungjawab.

Doa

Tuhan Pencipta, bantulah kami untuk menjadi pengurus ciptaan-Mu yang bertanggungjawab, menjaga bumi dan sumber-sumbernya sebagai ibadah kepada-Mu.

Cadangan Puasa

Cepat daripada plastik pakai-buang atau mana-mana barang pakai buang lain. Ambil langkah untuk mengurangkan kesan alam sekitar anda, memikirkan cara anda boleh meneruskan amalan ini selepas hari ini.

Minggu 4

Menghidupkan Iman Kita melalui Tindakan



Minggu ini memfokuskan untuk menghidupkan iman kita melalui tindakan kita.

Semasa kita meneruskan perjalanan puasa dan doa, marilah kita bersungguh-sungguh dalam melayani dengan belas kasihan, memaafkan orang lain, berjalan dalam integriti, bercakap kehidupan, bersinar sebagai cahaya, mengamalkan kemurahan hati, dan menjaga ciptaan Tuhan.

Semoga tindakan kita mencerminkan kedalaman iman dan komitmen kita untuk mengikut Yesus.

HARI

29

30 Julai 2024

Membina Kesatuan



Efesus 4:3

... dan berusaha memelihara perpaduan dalam Roh dengan ikatan sejahtera.

Renungan

Perpaduan dalam tubuh Kristus mencerminkan kasih dan tujuan-Nya bagi kita. Hari ini, mari kita fokus untuk membina perpaduan dalam gereja kita dan komuniti yang lebih luas, mengetepikan perbezaan untuk meraikan apa yang menyatukan kita dalam Kristus.

Doa

Tuhan, bantulah kami untuk memelihara kesatuan Roh melalui ikatan damai sejahtera. Ajar kami untuk menerima kepelbagaian kami sebagai kekuatan, bekerja bersama untuk kerajaan-Mu.

Cadangan Puasa

Berpuasalah dari sebarang ucapan atau perbuatan yang menimbulkan perselisihan. Sebaliknya, libatkan diri dalam perbualan atau aktiviti yang menggalakkan persefahaman dan perpaduan.

HARI

30

31 Julai 2024

Menggalakan Satu Sama Lain



1 Tesalonika 5:11

Oleh yang demikian, hendaklah kamu saling menggalakkan dan meneguhkan, sebagaimana yang kamu lakukan sekarang.

Renungan

Sebagai anggota satu badan, kata-kata dan tindakan kita harus membina satu sama lain. Hari ini, pertimbangkan bagaimana anda boleh menjadi sumber galakan kepada seseorang dalam gereja atau komuniti anda.

Doa

Bapa, bimbinglah kami untuk menjadi penghibur dalam komuniti kami, membina satu sama lain dalam iman, harapan, dan kasih.

Cadangan Puasa

Puasa dari kritikan. Berusaha untuk menggalakkan atau memuji sekurang-kurangnya tiga orang hari ini.

HARI

31

1 Ogos 2024

Berkongsi Iman Kita

 Markus 16:15

Dia berkata kepada mereka, “Pergilah ke serata dunia dan sebarkan Injil kepada setiap insan...”

Renungan

Berkongsi berita baik tentang Yesus Kristus adalah keistimewaan dan tanggungjawab kita. Hari ini, berdoa untuk peluang untuk berkongsi iman anda dan untuk keberanian untuk menggunakan peluang itu apabila ia datang.

Doa

Tuhan, bukakan pintu bagi kami untuk berkongsi Injil-Mu. Beri kami kata-kata untuk diucapkan dan keberanian untuk mengatakannya, agar orang lain dapat mengenal Engkau.

Cadangan Puasa

Puasalah dari berdiam diri tentang iman anda. Cari peluang untuk berkongsi kesaksian peribadi anda atau apa yang Tuhan lakukan dalam hidup anda dengan seseorang.

HARI

32

2 Ogos 2024

Mengasihi Jiran Kita

 Markus 12:31

Perintah yang kedua ialah: 'Kasihilah sesama manusia seperti kamu mengasihi dirimu sendiri.' Tiada perintah lain yang lebih utama daripada dua perintah ini." ."

Renungan

Perintah kedua terbesar ialah mengasihi sesama seperti diri sendiri. Hari ini, renungkan maksud ini secara praktikal dan bagaimana anda boleh menunjukkan kasih Tuhan kepada orang di sekeliling anda.

Doa

Tuhan, bantulah kami untuk mengasihi sesama kami dengan sungguh-sungguh, menunjukkan kepada mereka kebaikan, belas kasihan, dan kepedulian yang sama seperti yang kami harapkan untuk diri kami sendiri.

Cadangan Puasa

Puasa dari sikap acuh tak acuh dan tidak peduli. Berusaha untuk mempelajari sesuatu yang baharu tentang jiran atau seseorang dalam komuniti anda, dan cari cara untuk menunjukkan kebaikan atau bantuan.

HARI

33

3 Ogos 2024

Mempraktik Hospitaliti (Layanan Mesra)



Ibrani 13:2

Jangan lupa meraikan orang asing, kerana dengan berbuat demikian ada orang yang telah meraikan para malaikat tanpa mengetahuinya.

Renungan

Hospitaliti (Layanan mesra) adalah ungkapan indah kasih Tuhan melalui kita. Hari ini, pertimbangkan bagaimana anda boleh mengamalkan hospitaliti / layanan mesra dalam hidup anda, menjadikan orang lain berasa dialu-alukan dan dihargai.

Doa

Tuhan, ajarlah kami untuk bersikap ramah, membuka rumah dan hati kami kepada orang lain, mencerminkan kasih dan kemurahan-Mu.

Cadangan Puasa

Puasa dari mengasingkan diri. Jemput seseorang untuk makan atau minum kopi, atau jika itu tidak mungkin, hubungi seseorang yang mungkin berasa kesunyian atau terasing.

HARI

34

4 Ogos 2024

Melayani Yang Paling Kecil



Matius 25:40

Raja akan menjawab, 'Sesungguhnya, Aku berkata kepadamu, apabila kamu melakukannya kepada yang paling kecil antara saudara-Ku ini, ertinya kamu melakukannya kepada-Ku.'

Renungan

Yesus mengajar kita untuk melihat Dia dalam perkara yang paling kecil. Hari ini, cari cara untuk melayani mereka yang memerlukan, mengingati bahawa dalam melayani mereka, kita melayani Kristus sendiri.

Doa

Bapa, buka mata kami kepada keperluan di sekeliling kami. Bimbinglah kami untuk melayani mereka yang memerlukan dengan belas kasihan dan kerendahan hati, seolah-olah kami melayani-Mu secara langsung.

Cadangan Puasa

Puasa dari keselesaan atau kemudahan. Luangkan masa anda secara sukarela, derma sumber atau cari cara lain untuk berkhidmat kepada mereka yang memerlukan dalam komuniti anda.

HARI

35

5 Ogos 2024

Memupuk Pertumbuhan Rohani

 2 Petrus 3:18

Tetapi, saudara-saudara yang kukasihi, jangan lupa satu perkara: Di sisi Tuhan satu hari serupa seribu tahun, dan seribu tahun serupa satu hari.

Renungan

Perjalanan kita bersama Kristus adalah satu daripada pertumbuhan yang berterusan. Hari ini, renungkan pertumbuhan rohani anda dan bagaimana anda boleh menggalakkan pertumbuhan rohani orang lain.

Doa

Tuhan, bantulah kami untuk bertumbuh dalam kasih karunia dan pengetahuan tentang Tuhan dan Juruselamat kami, Yesus Kristus. Tunjukkan kepada kami bagaimana kami boleh menyokong satu sama lain dalam perjalanan rohani kami.

Cadangan Puasa

Puasa daripada terbantut dalam pertumbuhan. Berkomitmen kepada disiplin atau amalan rohani yang baharu, atau ambil langkah untuk berkembang di kawasan di mana anda telah tidak bertumbuh.

Minggu 5

Mencerminkan Kristus dalam Komuniti



Minggu ini memberi tumpuan kepada bagaimana kita boleh mencerminkan Kristus dalam komuniti kita melalui perpaduan, galakan, berkongsi iman, kasih sayang, layanan mesra, perkhidmatan, dan memupuk pertumbuhan rohani.

Marilah kita bersungguh-sungguh dalam menghayati aspek-aspek iman kita ini, mendekatkan diri kepada Tuhan dan satu sama lain sambil kita meneruskan pengabdian kita.

HARI

36

6 Ogos 2024

Memperbaharui Visi Kita

 Amsal 29:18

Tanpa hidayah, rakyat tidak terkendali, tetapi berbahagialah orang yang berpegang teguh pada Hukum Taurat.

Renungan

Ketika kita menghampiri penghujung perjalanan 40 hari kita, marilah kita mencari visi Tuhan untuk gereja dan kehidupan kita. Berdoa untuk kejelasan, tujuan, dan komitmen yang diperbaharui kepada rancangan Tuhan.

Doa

Tuhan, semasa kami menantikan masa depan, berikan kami visi yang jelas yang berakar pada kehendak-Mu. Bantu kami untuk menerima rancangan-Mu dengan iman dan keberanian.

Cadangan Puasa

Doa daripada gangguan. Luangkan masa untuk berdiam diri di hadapan Tuhan, mencari visi-Nya untuk kehidupan anda dan kehidupan Gereja Methodist Trinity.

HARI

37

7 Ogos 2024

Merayakan Kesetiaan Tuhan



Lamentations 3:22-23

Kerana kasih setia TUHAN tidak pernah lenyap, belas kasihan-Nya tidak akan pudar. Semuanya baru setiap pagi. Besarnya kesetiaan-Mu!

Renungan

Renungkan kesetiaan Tuhan sepanjang sejarah Gereja Methodist Trinity. Rayakan anugerah dan rahmat-Nya yang tidak berubah yang baru setiap pagi.

Doa

Terima kasih, Tuhan, atas kesetiaan dan kasih-Mu. Tolonglah kami untuk percaya kepada belas kasihan dan rahmat-Mu yang tidak berkesudahan semasa kami bergerak ke hadapan.

Cadangan Puasa

Puasa dari sebarang perkara negatif. Luangkan hari untuk menceritakan kesetiaan Tuhan dalam kehidupan anda dan kehidupan gereja, berkongsi cerita tentang kebaikan-Nya dengan orang lain.

HARI

38

8 Ogos 2024

Komitmen Kepada Doa Berterusan



1 Tesalonika 5:16-18

Bersukacitalah sentiasa. Berdoalah sepanjang masa. Bersyukurlah dalam segala keadaan kerana inilah yang dikehendaki Allah daripadamu dalam Kristus Yesus.

Renungan

Doa harus menjadi respons pertama kita, bukan pilihan terakhir kita. Berkomitmen untuk menjadikan doa sebagai keutamaan dalam hidup anda dan gereja kita, terus mencari kehadiran dan bimbingan Tuhan.

Doa

Bapa, jadikanlah kami orang yang berdoa. Ajarlah kami berdoa tanpa henti, sentiasa bersukacita di hadapanMu.

Cadangan Puasa


Puasa dari masa kosong. Gunakan masa rehat untuk berdoa, sama ada beberapa minit atau sejam. Jadikan setiap masa yang terluang sebagai peluang untuk berhubung dengan Tuhan.

HARI

39

9 Ogos 2024

Menerima Rahmat Tuhan

 Efesus 2:8-9

Kamu telah diselamatkan dengan kasih kurnia-Nya melalui iman – ini bukan daripada kamu sendiri tetapi adalah kurnia Allah – bukan kerana usaha amalmu supaya tiada seorang pun yang dapat bermegah.

Renungan

Semasa kita bersedia untuk mengakhiri puasa kita, mari fokus pada rahmat Tuhan yang menyelamatkan kita dan mengekalkan kita. Oleh kasih karunia kita telah diselamatkan, dan oleh kasih karunia, kita akan terus hidup dalam kekuatan-Nya.

Doa

Terima kasih, Tuhan, atas kasih karunia-Mu yang menakjubkan yang menyelamatkan kami dan terus bekerja dalam hidup kami. Bantulah kami untuk berjalan setiap hari dalam karunia yang Engkau berikan.

Cadangan Puasa

Puasa daripada bergantung kepada diri sendiri.

Bergantunglah pada rahmat Tuhan untuk setiap keputusan dan tindakan hari ini, mengakui keperluan anda untuk kekuatan dan kebijaksanaan-Nya.

HARI

40

10 Ogos 2024

Memandang ke Hadapan dalam Harapan.



Yeremia 29:11

Aku tahu rancangan-rancangan yang Kubuat bagi kamu,' demikianlah firman TUHAN, 'iaitu rancangan kesejahteraan, bukan malapetaka, untuk mengurniakan kepada kamu masa depan dan harapan.

Renungan

Pada hari terakhir puasa kita ini, marilah kita memandang ke hadapan dengan harapan, masa depan yang Tuhan sediakan untuk kita. Dia mempunyai rancangan untuk memakmurkan kita dan tidak menghancurkan kita, rancangan untuk memberi kita harapan dan masa depan.

Doa

Tuhan, semasa kami mengakhiri masa puasa dan doa ini, kami melihat masa depan dengan harapan, mengetahui bahawa Engkau mempunyai rancangan untuk kami, rancangan untuk kesejahteraan dan bukan untuk malapetaka, untuk memberikan kami masa depan dan harapan.

Cadangan Puasa

Puasa dari keraguan. Mulai hari dengan semangat harapan dan pengharapan, percaya pada rancangan Tuhan untuk hidup anda dan untuk Gereja Methodist Trinity.

11 Ogos 2024



Ketika kita mengakhiri perjalanan puasa dan doa selama 40 hari, mari kita meneruskan pelajaran yang dipelajari, disiplin rohani yang dilakukan, dan hubungan yang lebih erat dengan Tuhan.

Semoga pengalaman 40 hari ini memberi inspirasi kepada kita untuk hidup lebih penuh bagi Kristus, untuk melayani dengan semangat yang lebih besar, dan untuk mengasihi dengan lebih mendalam.

Pengakhiran puasa ini bukanlah pengakhiran perjalanan kita tetapi permulaan yang baru, penuh dengan harapan dan janji untuk apa yang Tuhan akan terus lakukan di dalam dan melalui Gereja Methodist Trinity.

Semoga kita maju dalam kesatuan, iman, dan penantian terhadap perkara-perkara besar yang Tuhan sediakan.

Semoga perjalanan puasa dan doa selama 40 hari ini mendekatkan anda kepada Tuhan, memperdalam iman anda, dan memberi inspirasi kepada komitmen yang diperbaharui kepada tujuan-Nya untuk Gereja Methodist Trinity.