

# BUKLET DOA PUASA 2024

Buklet Doa Puasa  
10 Hari



# Buklet Doa Puasa 10 Hari

10 -19 Mei 2024

**“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 spiritual mempertajam kepekaan dan kesiagaan kita dalam memanjatkan doa.

Berpuasa adalah “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 (Fil 3:19). Oleh sebab itu, puasa merupakan kesadaran akan ketidaklayakan dan keterbatasan diri di hadapan 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 supra alami.

Berpuasa menandakan adanya kesungguhan pada orang yang menaikkan permohonan doanya dan memperkuat seruannya di hadapan 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)

Tuhan selalu senang mendengar doa-doa umat-Nya. Dia juga berkenan kalau kita menguatkan doa kita dengan cara yang Dia tentukan.

**Tuhan menghendaki kita berpuasa (Yoel 2:12-17; Mat 6:16-17).**



# Bentuk-Bentuk Puasa:

- **Puasa Biasa** – Tidak makan, tetapi tetap minum.
- **Puasa Sebagian** – Tidak makan makanan tertentu atau mengurangi porsi makanan yang biasa dimakan. Contohnya Daniel (Dan 1:12), Yohanes Pembaptis (Mat 3:4)
- **Puasa Total** – Tidak makan dan tidak minum (Ezr 10:6; Est 4:16; Kis 9:9) untuk jangka waktu tertentu.
- **Puasa Supranatural** – Puasa semacam ini bersifat khusus, hanya dapat terjadi pada diri seseorang bila Tuhan berinisiatif memanggil orang itu untuk mengalaminya. Jadi bukan berasal dari inisiatif atau kehendak diri kita sendiri. Misalnya, Musa (Ul 9:9), Elia (1 Raj 19:8)
- **Puasa Pribadi** – Puasa yang dilakukan secara pribadi (privat) tanpa diketahui oleh orang lain (Mat 6:11-18)
- **Puasa Bersama** – Puasa yang dilakukan secara bersama-sama sebagai sebuah gerakan bersama (Yoel 2:15-16; 2 Taw 20:3)
- **Puasa Berkala** – Puasa yang dilakukan dalam waktu tertentu secara berkala (Im 16:29-31; Zak 8:19)
- **Puasa Khusus** – puasa yang dilakukan karena adanya kebutuhan khusus (Mat 9:15)

# 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)
- Yang penting 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.



# Pokok Doa:

JUMAT, 10 MEI 2024

## Pokok Doa: Diri<sup>(1)</sup>

Berdoalah untuk perubahan hidup Anda semakin serupa Kristus. Apa saja kebiasaan-kebiasaan buruk yang sulit Anda tinggalkan? Berdoalah memohon kuasa Tuhan supaya Anda dapat meninggalkan kebiasaan-kebiasaan buruk tersebut dan memiliki karakter yang menyenangkan Tuhan.

SABTU, 11 MEI 2024

## Pokok Doa: Diri<sup>(2)</sup>

Berdoalah untuk pertumbuhan rohani Anda dan dalam menjalankan disiplin rohani supaya Anda semakin mengenal, mengasihi, dan mengandalkan Tuhan.

MINGGU, 12 MEI 2024

## Pokok Doa: Keluarga<sup>(1)</sup>

Berdoalah untuk keluarga inti Anda (pasangan, anak, orang tua, saudara kandung). Bersyukurlah untuk setiap mereka di tengah kelebihan, kekurangan mereka, dan kondisi yang tidak selalu ideal.

SENIN, 13 MEI 2024

## Pokok Doa: Keluarga<sup>(2)</sup>

Berdoalah memohon pertolongan Tuhan untuk pergumulan yang ada di dalam keluarga Anda.

SELASA, 14 MEI 2024

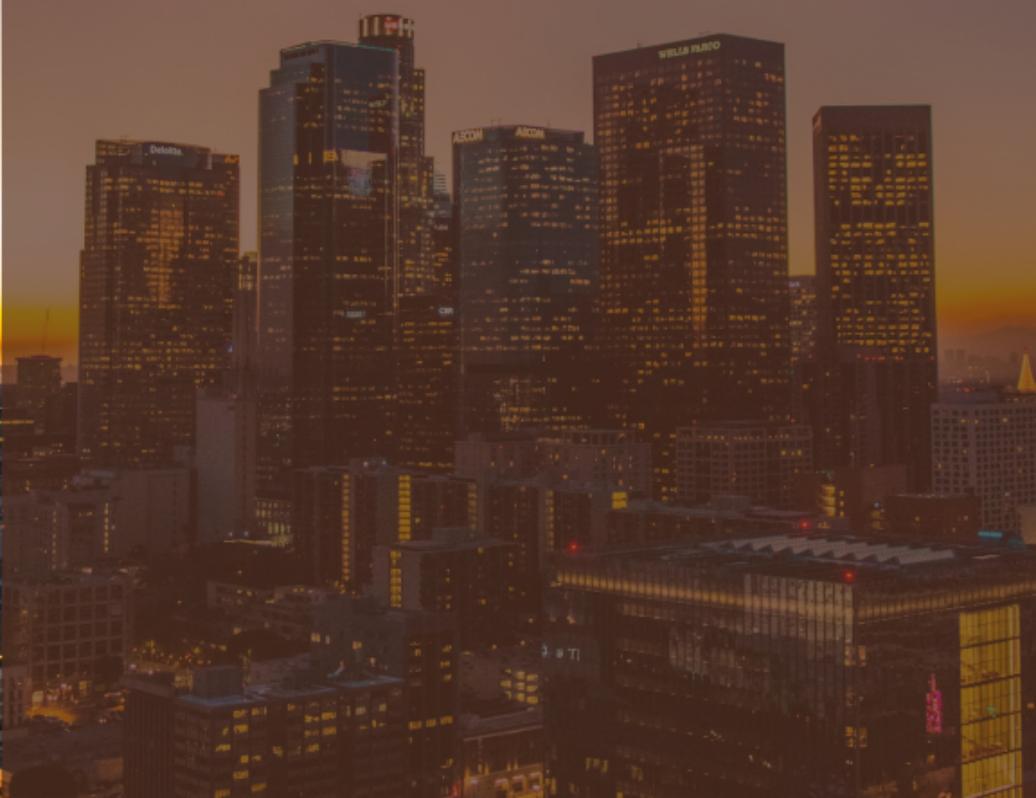
## Pokok Doa: Keluarga<sup>(3)</sup>

Berdoalah untuk anggota keluarga yang belum percaya. Ingatlah nama-nama mereka dan doakan agar Tuhan memberikan kesempatan mereka mendengar Injil dan membuka hati mereka untuk menerima dan percaya kepada Tuhan Yesus.

RABU, 15 MEI 2024

# Pokok Doa: Kota

Berdoalah untuk kota di mana Anda tinggal saat ini. Doakan untuk pemimpin, kemajuan, dan kesejahteraan kota. Doakan untuk pemerintah kota dalam mengatasi permasalahan yang ada.



KAMIS, 16 MEI 2024

## Pokok Doa: Bangsa

Berdoalah untuk bangsa dan negara ini. Doakan secara khusus untuk orang-orang percaya yang ada di dalam pemerintahan, supaya mereka dapat memiliki integritas dan berdampak bagi bangsa ini.



JUMAT, 17 MEI 2024

## Pokok Doa: Gereja<sup>(1)</sup>

Berdoalah untuk komunitas (termasuk Care Group) yang ada di Lokasi di mana Anda berjemaat, supaya menjadi wadah pertumbuhan bagi jemaat. Biarlah ada kehidupan yang saling mengasihi, melayani, dan menguatkan satu dengan yang lain. Jika saat ini Anda belum memiliki komunitas, gunakan momen ini untuk berkomitmen untuk bergabung dalam komunitas.

SABTU, 18 MEI 2024

## Pokok Doa: Gereja<sup>(2)</sup>

Berdoalah untuk pertumbuhan rohani jemaat di Lokasi di mana Anda berjemaat. Doakan adanya kebangunan rohani, semakin mengasihi Tuhan, haus akan Firman Tuhan, ada perubahan hidup dan tindakan kasih yang nyata dalam hidup sehari-hari.

MINGGU, 19 MEI 2024

## Pokok Doa: Gereja<sup>(3)</sup>

Berdoalah untuk setiap pemimpin gereja di Lokasi di mana Anda berjemaat. Sebutkan nama mereka di dalam doa, dan doakan untuk relasi dengan Tuhan, keluarga, dan pelayanan mereka.



[www.hokimtong.org](http://www.hokimtong.org)