



Ketika berada di Jalan Masuk

- Senyapkan telefon bimbit anda.
- Berhenti seketika dan tenangkan fikiran anda dengan doa sebelum memulakan perjalanan. Serahkan masa ini kepada Tuhan dan minta perlindungan dan membimbing daripada-Nya semasa perjalanan doa ini.

Perjalanan ke Dalam

- Jangan tergesa-gesa. Luangkan masa anda untuk berjalan melalui laluan berwarna terang dengan perlahan. Ambil masa sekurang-kurangnya 20-30 minit untuk menyelesaikan perjalanan doa ini.
- Berjalanlah dengan hati dan fikiran terbuka dengan membiarkan Tuhan tunjukkan kehendak-Nya kepada anda.
- Tidak perlu memikirkan cara untuk sampai ke pusat atau tengah Labirin Doa, tetapi biarkan jalan ini membimbing anda dalam doa dan tumpukan perhatian semasa mengambil langkah seterusnya bersama Tuhan.
- Jika anda letih atau terganggu, perhatikan lokasi anda dan cubalah untuk keluar dari laluan dan duduklah sebentar kemudian sambung semula perjalanan anda di Labirin Doa ini.
- Jika/apabila anda bertemu orang lain di laluan labirin ini, benarkan mereka lalu. Akan tetapi sekiranya langkah anda cepat, anda boleh mendahului orang tersebut.

Ketika Berada Di Pusat/Tengah Labirin

- Semasa berada di pusat/tengah Labirin, anda boleh berdoa, bermeditasi dan mencatat secara senyap kerana anda juga mungkin mendapat ilham daripada Tuhan.
- Anda boleh duduk, berlutut, berdiri mahupun menukar posisi atau arah.
- Terus kekal berada di pusat/tengah untuk berehat, buatlah pertimbangan, menerima, mendengar sehingga anda berasa puas.

Perjalanan Keluar 2

- Keluarlah dari tengah/pusat melalui jalan yang sama dan bersyukur kepada Tuhan kerana kamu telah mendapat pengertian dan mesej daripada-Nya.
- Mintalah hikmat kebijaksanaan daripada Tuhan untuk menggabungkan semua pengertian ini didalam kehidupan harian anda dan melangkah maju dalam anugerah-Nya.

Menulis Jurnal

- Mengucap syukur kerana kehadiran Tuhan melalui perjalanan doa ini.
- Anda boleh mencatat pengalaman perjalanan doa anda selepas anda keluar dari Labirin Doa.
 - Apakah perkara yang telah anda sampaikan kepada Tuhan?
 - Apakah jawapan-Nya?
 - Apakah perasaan yang muncul di sepanjang perjalanan doa anda?
 - Apakah yang menarik perhatian anda semasa anda berdoa, berdiam dan bermeditasi?
- Anda boleh menulis perkataan atau frasa serta melukis simbol atau gambar untuk rujukan dan doa pada masa hadapan.
- Perkara ini akan membantu anda untuk merenung lebih mendalam dan teruskan berdoa jika terdapat isu yang tidak diselesaikan sepenuhnya.
- Jangan bandingkan pengalaman berjalan anda dengan orang lain kerana setiap perjalanan doa adalah unik.



Labirin Doa Pertama STM



Labirin Doa Terbaru STM

Beberapa Panduan untuk Perjalanan Doa

Anda boleh memilih salah satu daripada yang berikut untuk berdoa sambil berjalan di Labirin Doa ini.

Panduan 1

- **Penyucian Hati** (Melepaskan)

- Semasa anda berjalan ke arah tengah/pusat, buka hati dan fikiran anda dan bercakap dengan Tuhan tentang perasaan cemas, cabaran, gangguan, kegagalan, ketakutan, rasa bersalah, sakit hati dan kebimbangan anda dalam hidup. Ini adalah perjalanan untuk mengosongkan kebimbangan anda di dalam anugerah Tuhan.

“Lepaskan dan biarkan Tuhan bekerja.”

- **Pencerahan Pusat** (Menerima)

- Apabila anda tiba di tengah/pusat, sedarlah akan kehadiran Tuhan dan kasih-Nya. Tetap berada di sana dan berehat selama yang anda mahukan. Berdoa untuk pencerahan daripada Tuhan. Inilah masanya untuk merenungkan hubungan anda dengan Tuhan dengan mendengar dan menerima apa yang Tuhan berikan kepada anda melalui doa dan meditasi.

*“Helalah nafas-Mu ya, Tuhan.
Penuhilah aku dengan kehidupan yang baharu.”*

- **Kesatuan Luar** (Kembali)

- Semasa anda berjalan untuk keluar, luangkan masa untuk mengumpulkan apa yang telah anda terima daripada Tuhan ke dalam hidup anda. Seterusnya, bersyukur dan pujilah Tuhan untuk semua yang telah dilakukan dan difirmankan-Nya.

“Jadilah kehendak-Mu, Tuhan.”

Panduan 2

- Berdoa dengan Doa Bapa Kami (doa Tuhan Yesus) semasa anda berjalan di Labirin Doa ini. (Anda juga boleh membaca beberapa ayat Alkitab yang anda biasa dan berdoa melalui ayat Alkitab ini.)

Panduan 3

- Anda boleh berdoa sambil berjalan di Labirin Doa ini sambil mendengar muzik pujian dan penyembahan kepada Tuhan.

Panduan 4

- Berdoa untuk diri anda dalam perjalanan masuk, berhenti untuk merasakan kasih Tuhan Ketika berada di tengah-tengah/pusat dan berdoa untuk orang lain semasa anda berjalan keluar (atau berdoa yang sebaliknya).