

8 TABIAT

Hidup Kristian Yang Berkesan



Alat untuk Pembaharuan Rohani



Gereja St Francis of Assisi, Cheras, Malaysia

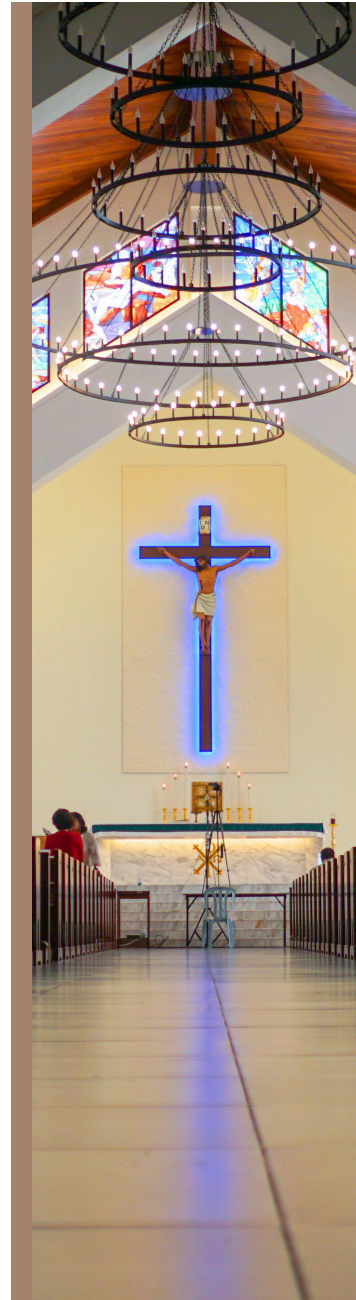
UNTUK EDARAN BUKAN ISLAM SAHAJA

KANDUNGAN



Prakata	1
Tabiat 1: Doa Harian	3
Tabiat 2: Bacaan Harian Alkitab	6
Tabiat 3: Kasih Dalam Persaudaraan	9
Tabiat 4: Kasih Dalam Pelayanan	12
Tabiat 5: Perkongsian Iman	15
Tabiat 6: Meditasi Kristian	18
Tabiat 7: Kesedaran Dalam Kehidupan	21
Tabiat 8: Gaya Hidup Sihat	24
Penutup	27
Ucapan Penghargaan	29

Diterbitkan pada 4 Oktober 2024



Prakata



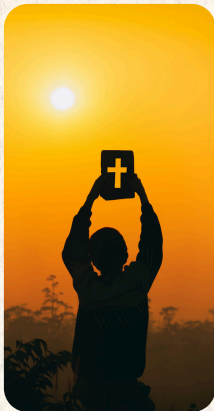
Hidup terdiri daripada tabiat. Manusia adalah makhluk yang dipengaruhi oleh tabiat. Kita membentuk tabiat kita dan tabiat membentuk kita. Tabiat membentuk siapa diri kita. Pembentukan tabiat adalah asas kepada perkembangan watak.

Kita menyemai tabiat yang menjadi bahagian semula jadi dalam kehidupan seharian dan akhirnya membolehkan kita lebih efektif dalam kehidupan harian Kristian kita sebagai pengikut missionari Yesus Kristus.



Bagaimana untuk menjalani kehidupan Kristian saban hari?

Kita mungkin memahami "apa" dan bahkan "mengapa" akan kehidupan Kristian seharian, tetapi sering kali bergelut dengan "bagaimana" untuk melakukannya.



Kehidupan Kristian kita tidak boleh kekal sebagai satu ideal yang kabur; ia mesti menjadi sesuatu yang jelas, nyata, dan praktikal seperti kehidupan harian itu sendiri. Untuk benar-benar mengubah hidup kita, kita perlu belajar dan mengamalkan disiplin yang praktikal. Tanpa disiplin-disiplin ini, iman Kristian kita hanya akan kekal sebagai konsep semata-mata, dan bukannya menjadi pendorong perubahan yang benar dalam hidup kita.

“8 Tabiat” merupakan pendekatan SFA dalam pembaharuan rohani serta transformasi dalam **kekudusan, komuniti** dan **misi**.



Prakata



Spiritualiti hari ini mesti holistik, mengintegrasikan kesejahteraan fizikal, mental, dan emosi sebagai komponen penting dalam kesihatan rohani. Mengabaikan kesihatan fizikal dan mental kita merosakkan inti pati penjelmaan spiritualiti Kristian.

8 Tabiat menawarkan keseimbangan yang harmoni antara yang 'menegak' dan 'melintang', antara 'Maria' dan 'Martha', mencerminkan kesatuan tubuh, minda, dan roh. Tiada pemisahan antara kehidupan Roh dan kehidupan Tubuh.



Pada hari-hari biasa, mari kita hidupkan iman kita melalui 8 Tabiat. Semasa Misa pada hari Ahad, kita meraikan iman yang hidup melalui ibadat liturgi. Di akhir Misa, kita diutus **'Pergilah dengan damai, memuliakan Tuhan melalui kehidupan anda dengan 8 Tabiat!'**

Buku kecil ini adalah panduan yang ringkas dan praktikal untuk kehidupan Kristian yang berkesan sebagai murid-murid misionari Yesus melalui amalan 8 Tabiat. Amalkan Tabiat-tabiat ini dan jadikan hidup anda kesaksian yang kuat tentang kasih dan ajaran Tuhan.



Tabiat 1: Doa Harian



“Pagi-pagi benar, waktu hari masih gelap, Yesus bangun lalu pergi ke luar kota ke suatu tempat yang sunyi untuk berdoa.” - Mrk 1:35



Kita boleh menyemai suatu **hubungan kasih** dengan Tuhan menerusi sesi 15 minit doa pagi dan petang setiap hari. Apabila kita berdoa, kita **berbicara** dengan Tuhan, **memuji dan bersyukur** atas rahmatnya, mengakui dosa-dosa kita, dan **mendapatkan berkat-Nya** untuk diri kita dan mereka yang memerlukan.

Panduan untuk Doa yang Berkesan



Gunakan **Model Doa ACTS** untuk menyusun doa anda:

- **Adorasi (Adoration):** Mulakan dengan memuji dan menyembah Tuhan atas kebaikan dan rahmat-Nya. Anda boleh berdoa dengan menggunakan Mazmur pujian seperti Mazmur 100.
- **Pengakuan (Confession):** Minta Roh Kudus untuk menunjukkan dosa-dosa anda, kemudian mengaku kepada Tuhan, sambil memohon pengampunan dan rahmat-Nya.
- **Kesyukuran (Thankgiving):** Berterima kasih kepada Tuhan atas berkat-Nya dan nyatakan rasa syukur anda atas kehadiran-Nya dalam kehidupan anda.
- **Permohonan (Supplication):** Berdoalah untuk orang lain dengan hati yang terbuka, percaya bahawa Tuhan mengetahui apa yang terbaik untuk anda dan mereka.

Tabiat 1: Doa Harian



Tip-tip Praktikal

Tetapkan Masa Khusus: Wujudkan jadual doa yang teratur untuk selama 15 minit setiap pagi dan petang.



Wujudkan sebuah Ruang yang Tenang: Tingkatkan suasana dengan memalapkan lampu, menyalakan lilin, atau memainkan muzik instrumental lembut.



Sediakan Hati dan Minda Anda: Bertenang dan bernafas dalam-dalam bagi menenangkan fikiran anda, kemudian fokuskan kehadiran anda bersama Tuhan.



Berdoa dengan Firman Tuhan: Masukkan ayat-ayat Kitab Suci ke dalam doa anda untuk mengingatkan diri tentang janji-janji Tuhan dan mengakuinya dengan iman.



Renungan: Sediakan waktu bagi keheningan dan meditasi untuk mendengar suara Tuhan dan biarkan firman-Nya menjadi panduan kepada pemikiran anda.



Soalan Renungan

- ▶ Adakah saya meluangkan masa bersendirian dengan Tuhan, berbicara kepada-Nya dari lubuk hati saya dan mendengar jawapan-Nya?
- ▶ Adakah saya mengajak Tuhan untuk memulakan perbualan dengan saya setiap hari?
- ▶ Adakah saya jujur dengan diri sendiri dan Tuhan dalam doa saya? Apakah pemikiran atau perasaan khusus yang saya kongsi, dan apakah yang mungkin saya sembunyikan?
- ▶ Apakah amalan (meditasi, penulisan jurnal) yang melengkapi kehidupan doa saya, dan bagaimana saya boleh menggabungkannya dengan lebih baik?



Tabiat 1: Doa Harian



Kesaksian Daripada Umat Paroki

Saya telah lama berjuang dengan kebimbangan. Semasa salah satu pelajaran IKD saya, saya terdorong untuk mendoakan Doa Kesatuan (Unity Prayer), yang memberi kesan mendalam kepada saya. Sejak itu, saya memberi komitmen untuk mendoakan doa ini setiap hari, dan ia memberikan saya kedamaian yang abadi serta sukacita di hati.

Rachael Ranjitha



Saya berdoa setiap minggu semasa Saat Teduh untuk suami saya kembali ke Misa selepas lebih 20 tahun menjauhkan diri. Satu peristiwa yang tidak dijangka membawanya untuk menyertai saya di Chapel semasa Saat Teduh, di mana dia disentuh oleh kehadiran Tuhan (iaitu Sakramen Ekaristi yang terdedah) dan merasai panggilan-Nya untuk kembali. Sejak itu, dia menghadiri Misa mingguan dan Adorasi. Puji Tuhan atas kuasa doa!

S. Mariam



Doa Peribadi

Tuhan,

Saya menyadari bahawa kehidupan doa saya kurang mendalam, dan saya ingin memperkukuhkan perbualan harian saya dengan-Mu. Bantulah saya untuk membentuk tabiat doa yang teguh setiap hari, supaya ia menjadi cahaya panduan dalam hidup saya.

Yesus, aku percaya kepada-Mu!

Tabiat 2: Bacaan Harian Alkitab



“Berbicaralah, Tuhan, hamba-Mu mendengar.”

- 1 Sam 3:10

Mengamalkan **Tabiat membaca Alkitab setiap hari** adalah disiplin rohani yang transformatif. Amalan ini melangkaui sekadar membaca, membawa kepada **penghayatan yang lebih mendalam terhadap Kitab Suci**, membawa kepada **hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan**.

Panduan Pembacaan Alkitab Berkesan



✓ **Undang Roh Kudus sebelum memulakan pembacaan Alkitab.**

Anda boleh menggunakan lagu puji sembah atau mazmur seperti Mazmur 51:10-12.

✓ **Amalkan Lectio Divina**



- **Baca:** Bacalah dengan perlahan.
- **Meditasi:** Renungkan maksud ayat-ayat yang dibaca.
- **Berdoa:** Berbicaralah kepada Tuhan tentang apa yang anda baca.
- **Renungkan:** Duduklah dalam keheningan di hadirat Tuhan.

✓ **Hayati Keheningan & Renungkan Kata-kata yang Berkesan**

Luangkan masa beberapa minit dalam keheningan untuk menyerap Firman-Nya dan renungkan kata-kata yang memberi kesan kepada anda.



Tabiat 2: Bacaan Harian Alkitab



Tip-tip Praktikal



Tetapkan Masa Khusus: Wujudkan waktu berdoa tetap yang sesuai untuk anda samada waktu pagi dan petang sebelum tidur.

Cipta Ruang Khusus: Tetapkan satu ruang yang tenang dan selesa di mana anda boleh memberi tumpuan tanpa gangguan.

Gabungkan dengan Doa: Mulakan dan akhiri pembacaan Alkitab anda dengan doa, memohon bimbingan Roh Kudus.



Cari Pemahaman: Bila menemui petikan yang sukar, gunakan panduan kajian atau dapatkan bimbingan daripada mentor atau paderi.



Menulis Jurnal: Simpan jurnal untuk mencatat pandangan, soalan, dan refleksi peribadi dari pembacaan anda.



Soalan Renungan

- ▶ Apakah yang mendorong saya untuk membaca Alkitab, dan apakah halangan yang saya hadapi?
- ▶ Bagaimana pembacaan Alkitab mempengaruhi kehidupan harian dan keputusan saya?
- ▶ Bagaimana saya dapat memastikan bahawa saya mentafsir Alkitab dengan betul?
- ▶ Bagaimana saya berkongsi apa yang saya pelajari dari Alkitab dengan orang lain?



Tabiat 2: Bacaan Harian Alkitab



Kesaksian Daripada Umat Paroki



Sejak menyertai Pelayanan Alkitab dua tahun lalu, saya telah berubah dari sukar untuk mencari masa memahami Alkitab kepada membentuk tabiat membaca Alkitab setiap hari dengan bantuan ahli kumpulan saya.

Jimmy Augustine

Apabila saya membaca Alkitab, Tuhan berbicara kepada saya. Firman Tuhan menghiburkan saya, memberikan penyelesaian apabila saya menghadapi masalah, memberitahu saya agar tidak bimbang tetapi mempercayai Tuhan dan mencari Kerajaan-Nya terlebih dahulu. Iman saya telah bertambah sejak saya mula membaca Alkitab. Puji Tuhan!

Anne Yong



Doa Peribadi

Bapa di Syurga,

Terima kasih, Tuhan, atas pemberian Firman-Mu yang menerangi jalan hidup kami. Hari ini, saya memohon bimbingan dan kekuatan-Mu ketika saya bertekad untuk membaca Alkitab setiap hari.

Kurniakanlah saya disiplin untuk konsisten, kebijaksanaan untuk memahami ajaran-Mu, dan hati yang diubah oleh Roh-Mu.

Semoga Firman-Mu membentuk pemikiran dan tindakan saya, menjadi asas dalam perjalanan harian saya bersama-Mu.

Dalam nama Yesus, saya berdoa. Amin



Tabiat 3: Kasih Dalam Persaudaraan



"Kasihilah Tuhan, Allahmu, dengan segenap hatimu, dengan segenap jiwamu, dan dengan segenap akal budimu... dan kasihilah sesamamu seperti dirimu sendiri ..." - Mat 22:37-40

Tuhan memerintahkan kita untuk **mencari terlebih dahulu Kerajaan Allah**, mengasihi-Nya di atas segala-galanya, dan **mengasihi sesama kita**. Persekutuan yang penuh kasih adalah tentang **menghidupkan kasih Kristus dalam komuniti**, membina hubungan yang mencerminkan kasih-Nya, kesatuan, dan pelayanan yang berkorban.



Panduan Persekutuan Kristian Kasih



- (1) Bimbing Satu Sama Lain:** Bantu memahami dan mengaplikasikan Alkitab dalam kehidupan harian Kristian dengan betul. Berkongsilah kebenaran Alkitab untuk meningkatkan pertumbuhan rohani dalam komuniti anda.
- (2) Beri Galakan Satu Sama Lain:** Kongsi iman anda secara aktif, berikan sokongan moral, dan raikan perjalanan iman sesama dengan kasih dan pelayanan.
- (3) Angkat Satu Sama Lain:** Beri inspirasi, kongsi kesaksian anda dan doronglah sesama untuk berkongsi berkat dan bakat untuk kebaikan bersama.
- (4) Beri Sokongan Satu Sama Lain:** Berdiri bersama dalam masa memerlukan, tetap teguh dalam kepercayaan bersama sebagai satu komuniti dengan kasih dan hormat.

Tabiat 3: Kasih Dalam Persaudaraan



Tip-tip Praktikal



Utamakan masa bersama: Luangkan masa yang lebih kerap melalui perjumpaan, acara sosial, dan perhimpunan KED untuk kekal berhubung.

Dengar dengan kasih: Berikan perhatian penuh dan libatkan diri dalam perbualan dengan orang lain.



Beri salam dan sapa sesama dengan kehangatan dan kasih Tuhan, baik di dalam mahupun di luar gereja. Memberi senyuman membawa kesan yang besar!

Amalkan rasa hormat sesama: Hargai dan terima satu sama lain, tanpa mengira latar belakang, dan raikan keunikan setiap individu.

Jadilah cahaya harapan dengan menunjukkan belas kasihan, melayani sesama seperti Yesus, berdoa, dan menyayangi orang lain.

Soalan Renungan



- ▶ Bagaimana saya menyumbang kepada persaudaraan dalam komuniti saya?
- ▶ Bagaimana saya boleh lebih menggunakan bakat saya untuk melayani komuniti saya?
- ▶ Apakah cabaran terbesar yang saya hadapi dalam mengekalkan hubungan penuh kasih dalam komuniti saya, dan bagaimana saya boleh menanganinya?
- ▶ Berapa kerap saya berdoa untuk ahli komuniti saya, dan bagaimana saya boleh menjadikan ini amalan yang lebih konsisten?



Tabiat 3: Kasih Dalam Persaudaraan



★ Kesaksian Daripada Umat Paroki

Saya menemui Tuhan ketika saya dimasukkan ke hospital dua tahun lepas. Tuhan menyampaikan mesej kasih kepada saya dan membantu saya menyedari bahawa mengasih orang lain tanpa syarat membantu saya melepaskan rasa kecewa dan menggalakkan perdamaian. Saya sangat bersyukur atas doa-doa KED saya dan segala pujian kepada Tuhan atas penyembuhan-Nya yang luar biasa.

Joey Lee



Tuhan membimbing saya untuk membantu seorang wanita dalam saat terdesaknya ketika suaminya sakit kritikal. Kerana kasih kepada Yesus, saya memberikan sokongan emosi, membantu dengan urusan, dan berdoa bersamanya, sambil berkongsi kasih Tuhan.

Maria Santhana



Doa Peribadi

Bapa di Syurga,

Saya berterima kasih atas pemberian kasih-Mu yang tidak pernah terhenti. Bantulah saya menjadi alat kasih-Mu melalui tindakan saya dan menjadi saksi kepada ajaran-Mu. Berkatilah saya, keluarga saya dan komuniti saya supaya dapat meneruskan misi-Mu di dunia ini melalui persaudaraan yang penuh kasih.

Saya memohon doa ini dalam nama Yesus yang paling mulia,
Amin.



Tabiat 4: Kasih Dalam Pelayanan



"Anak manusia datang bukan untuk dilayani,
tetapi untuk melayani." - Mat 20:28



Pelayanan kasih bermaksud **mengenal** dan **memenuhi keperluan orang lain** dengan **belas kasihan** dan **tanpa mementingkan diri sendiri**. Kehidupan Kristus menjadi bukti pelayanan, meletakkan keperluan orang lain di hadapan diri-Nya, walaupun hingga mengorbankan nyawa-Nya. Sebagai orang Kristian, kita berusaha untuk mengikuti contoh ini dalam kehidupan kita sendiri dengan menjadi **tangan dan kaki** Kristus di dunia.

Panduan Pelayanan Kasih yang Berkesan



Amalkan **proses sinodal 4 langkah** untuk panggilan kita kepada **pelayanan kasih**:

- (1) Bertemu (Encounter):** Berhubung dengan mereka di sekitar anda untuk memahami keperluan sebenar mereka dalam dunia yang sentiasa berubah.
- (2) Mendengar (Listen):** Dengar dengan teliti dan empati untuk menentukan cara terbaik untuk memberikan bantuan fizikal, emosi, atau rohani.
- (3) Memahami (Discern):** Mintalah bimbingan Roh Kudus untuk memahami cara terbaik melayani orang yang telah anda temui dan dengar, memastikan tindakan anda selaras dengan kehendak dan tujuan Tuhan.
- (4) Bertindak (Move to Action):** Selepas bertemu, mendengar, dan memahami, beriltizam untuk melayani orang lain dengan kasih dan belas kasihan.



Tabiat 4: Kasih Dalam Pelayanan



Tip-tip Praktikal

Hadirkan Diri: Luangkan masa bersama mereka yang kesepian, sakit atau warga emas dengan menjadi teman mereka dan memberi sokongan yang sangat diperlukan.



Menjadi Sukarela: Cari peluang untuk melayani dalam komuniti anda dengan menolong di mana-mana acara gereja atau dengan menyertai pelayanan mana-mana ministri.



Program Khidmat Komuniti: Sertai program komuniti seperti mengumpul sumbangan makanan dan menyediakan perlindungan kepada golongan gelandangan yang secara langsung membantu komuniti yang lebih luas.



Bimbingan dan Pemuridan: Kongsi bakat dan pengalaman anda dengan membimbing orang lain atau mengetuai kumpulan murid.

Sokongan Kewangan: Derma dengan murah hati kepada gereja dan mereka yang memerlukan, serta sokong organisasi amal yang anda percayai.



Soalan Renungan



- Siapa dalam komuniti gereja saya yang memerlukan kasih dan sokongan saya sekarang?
- Apakah cabaran atau halangan yang saya hadapi dalam mengamalkan kasih dalam pelayanan?
- Bagaimanakah saya dapat menunjukkan lebih banyak empati dan belas kasihan kepada orang lain?
- Bagaimana saya boleh lebih mencontohi teladan Kristus dalam pelayanan dengan penuh ketulusan?

Tabiat 4: Kasih Dalam Pelayanan



Kesaksian Daripada Umat Paroki



Selepas berkhidmat dalam tentera, saya memperolehi kegembiraan dalam menggunakan kemahiran keselamatan saya di gereja. Diberkati oleh Tuhan, saya komited untuk memberi kembali, menjadikan perjalanan ini bermakna dan memuaskan.

Mejar (Bersara) Joseph

Sebagai penyelaras dan ahli Komuniti Assisi Beloved selama satu dekad, perjalanan yang penuh bermakna saya bermula dari komitmen untuk melayani orang lain dan semangat untuk memberikan yang terbaik saya dalam panggilan ini

Ann Trissa Thomas



Doa Peribadi

Abba Bapa,

Terima kasih atas peluang melayani dalam nama-Mu, dan atas kasih serta kekuatan yang Engkau berikan. Bantulah kami untuk melayani dengan rendah hati, lemah lembut dan sabar, mencerminkan kasih kurnia-Mu.

Pimpinlah kami melalui cabaran, mengingatkan kami tentang kehadiran dan kebijaksanaan-Mu. Dalam kejayaan, semoga kami memberi segala kemuliaan kepada-Mu.

Biarkan kami mencerminkan kasih-Mu, menjadi tangan dan kaki-Mu di dunia ini. Dalam nama kudus-Mu, kami berdoa.

Amin



Tabiat 5: Perkongsian Iman



"Pergilah dan jadikanlah semua bangsa murid-Ku, baptislah mereka dalam nama Bapa, dan Anak, dan Roh Kudus, dan ajarlah mereka untuk mematuhi segala yang telah Aku perintahkan kepadamu." - Mat 28:19-20

Yesus memanggil kita untuk menjadi **duta**-Nya, secara aktif berkongsi iman kita. **Kita adalah Gereja**. Ia adalah tanggungjawab kita bersama untuk memimpin orang lain kepada Tuhan. Teruslah **berdoa untuk anugerah dan panduan Roh Kudus** dalam perjalanan penginjilan kita.

Panduan Berkesan Perkongsian Iman



(1) "Pergilah dan jadikan semua bangsa murid-Ku"

Langkauilah gereja kepada orang dari pelbagai latar belakang, budaya, dan kepercayaan. Mulakan dengan mereka yang paling rapat dengan anda - keluarga, rakan, dan rakan sekerja, sebelum memperluaskan usaha anda melalui kerja misi.

(2) 'Baptiskan mereka ...'

Galakkan mereka yang telah datang kepada iman untuk mengambil langkah pembaptisan. Tawarkan untuk berjalan bersama mereka melalui proses ini. Jika mereka belum bersedia, teruslah mendoakan mereka dan menyokong perjalanan rohani mereka.

(3) 'Ajari mereka ...'

Pimpin melalui teladan. Hidup anda adalah kesaksian yang kuat. Modelkan ajaran Yesus dalam tindakan, kata-kata dan keputusan anda. Jadilah mentor dan bantu orang lain untuk memahami dan mengaplikasikan ajaran Yesus dalam kehidupan mereka.

Tabiat 5: Perkongsian Iman



Tip-tip Praktikal

Hidupi kehidupan Kristian yang asli: Biarkan tindakan anda mencerminkan iman anda dalam semua situasi. Jadikan iman sebahagian daripada kehidupan harian anda.



Pelajari Alkitab dan perdalamkan pemahaman anda tentang iman Katolik supaya anda dapat berkongsi dengan berkesan dan menangani tanggapan yang salah.



Berdoalah setiap hari dan mohon kuasa Roh Kudus untuk membuka peluang memulakan perbualan atau menanam kesedaran tentang Tuhan.



Bersedia dengan kesaksian anda: Sediakan kesaksian yang ringkas dan jelas tentang bagaimana iman anda telah mempengaruhi hidup anda.



Bina hubungan yang tulen: Orang ramai biasanya lebih terbuka untuk membincangkan tentang iman apabila terdapat kepercayaan dan rasa hormat.



Soalan Renungan

- Adakah saya bersedia dan siap menjadi saksi Kristus?
- Apakah ketakutan atau keraguan yang saya miliki tentang berkongsi iman saya, dan bagaimana saya boleh mengatasinya?
- Bagaimana saya mempersiapkan diri untuk menangani tanggapan yang salah atau persoalan tentang iman saya?
- Apakah pengalaman atau detik utama yang telah menguatkan iman saya, dan bagaimana saya boleh berkongsi ini dengan orang lain?



Tabiat 5: Perkongsian Iman



Kesaksian Daripada Umat Paroki

Semasa perjalanan ke Beijing, saya berkongsi dengan seorang rakan perjalanan bagaimana iman Katolik saya telah menguatkan dan menyokong saya, terutamanya dalam membesarkan anak lelaki saya yang autistik. Kami terus berhubung, dan saya sangat terharu apabila dia kemudian memberitahu saya bahawa dia telah mula menghadiri Misa.

Helen Chin



Perkongsian iman bermula di rumah bersama kisah-kisah tentang Yesus yang diceritakan oleh ibu saya. Mengikuti teladannya, saya berkongsi iman dengan rakan-rakan dengan mengajak mereka ke aktiviti gereja kami dan melalui penglibatan saya dalam 'Jude Antoine Youth Evangelical School'. Keyakinan saya kini memberi manfaat kepada anak-anak saya.

Clare Eddie



Doa Peribadi

Tuhan, terima kasih atas rahmat-Mu yang memperkuatkan saya. Saya menyerahkan diriku kepada-Mu, memohon agar Engkau memperbaharui dan mengubah diriku. Berikan aku keberanian untuk mengasihi dan menjadi saksi sejati kasih Kristus.

Sucikan hati dan fikiranku daripada segala yang tidak berkenan kepada-Mu, dan penuhilah aku dengan Roh-Mu. Pimpin langkahku dan kuatkan aku untuk berkongsi anugerah keselamatan-Mu dengan orang di sekitarku. Kukuhkan imanku, agar aku dapat memuliakan nama-Mu.

Dalam nama Yesus yang mulia, aku berdoa.

Tabiat 6: Meditasi Kristian



"Diamlah dan ketahuilah bahwa
Akulah Allah" - Mzm 46:10

Meditasi **memperdalam hubungan kita dengan Allah** dengan melampaui komunikasi pada tahap permukaan dan memupuk transformasi dalaman. Dalam meditasi, kita tidak berusaha untuk memikirkan tentang Allah tetapi untuk **berada bersama Allah**. Amalan ini memberikan **kejelasan rohani**, membantu kita **mengenali kehendak Allah** dan membimbing kita untuk hidup dengan niat yang jelas dan selaras dengan Roh.

Panduan Meditasi

- (1) **Pilih tempat yang tenang** di mana anda tidak akan diganggu. Duduk bersila di lantai atau di kerusi dengan posisi tegak.
- (2) **Duduk diam** dengan belakang tegak dan tangan anda diletakkan di atas riba. Pejamkan mata perlahan-lahan, relaksakan tubuh dan minda, dan bawa kesedaran anda ke saat ini. Bernafaslah seperti biasa.
- (3) **Ucapkan mantra anda secara senyap:** Kami mencadangkan perkataan 'Maranatha', yang bermaksud 'Datanglah, Tuhan Yesus'. Sebutkan dalam empat suku kata yang sama panjang: 'Ma-ra-na tha'. Ulangi mantra ini secara berterusan.
- (4) **Tenangkan fikiran:** Jika anda terganggu, kembalikan fokus anda dengan lembut kepada mantra anda. Berusahalah untuk kekal dalam kehadiran Allah.
- (5) **Akhiri meditasi anda** dengan perlahan-lahan kembali kepada persekitaran anda. Tarik nafas dalam-dalam, buka mata, dan duduk dengan tenang untuk seketika.

Tabiat 6: Meditasi Kristian



Tip-tip Praktikal

Tetapkan waktu tertentu setiap hari untuk meditasi, seperti pada waktu pagi, semasa rehat tengah hari, atau sebelum tidur. Konsistensi membantu membina kebiasaan.



Cipta ruang khusus untuk meditasi di lokasi yang tenang dan selesa tanpa gangguan, seperti satu sudut bilik, kerusi, atau tempat di alam semula jadi.



Mulakan dengan sedikit masa dengan bermeditasi hanya beberapa minit setiap hari, dan tingkatkan tempohnya secara beransur-ansur apabila anda semakin selesa.



Simpan Jurnal untuk mencatatkan pemikiran, perasaan dan wawasan anda dalam jurnal. Ini dapat membantu anda menilai kemajuan dan memperdalam pemahaman anda.



Sertai Kumpulan: Bermeditasi bersama orang lain dapat memberi sokongan dan akauntabiliti. Sertailah kumpulan meditasi Kristian tempatan atau dalam talian.



Soalan Renungan

- ▶ Berapa kerap saya meluangkan masa untuk diam dan tenang dalam kehadiran Allah?
- ▶ Apakah gangguan atau halangan yang menghalang saya daripada melibatkan diri dalam doa kontemplatif?
- ▶ Bagaimana hubungan saya dengan Allah dapat diperdalam jika saya berkomitmen kepada meditasi Kristian secara berkala?
- ▶ Bagaimana berhubung dengan komuniti atau kumpulan meditasi dapat menyokong tabiat meditasi harian saya?



Tabiat 6: Meditasi Kristian



Kesaksian Daripada Umat Paroki



Semasa kegelapan dalam hidupku, berjuang dengan kegelisahan, OCD dan insomnia, aku berseru kepada Tuhan. Dia membimbingku kepada sesi Meditasi Kristian SFA, di mana aku menemui kedamaian dan kekuatan.

Ramona Yuen

Aku diperkenalkan kepada meditasi Kristian dalam sebuah retreat bersama Laurence Freeman. Pada mulanya terasa sukar, tetapi akhirnya ia memberikan kedamaian yang mendalam. Aku akhirnya dapat berhubung dengan Allah pada tahap yang lebih dalam. Ia membawa ketenangan dan kejelasan dalam kehidupan seharianku.

Mally Arokiasamy



Doa Peribadi

Bapa di Syurga,

Aku datang kepada-Mu dalam keheningan hatiku. Ajarlah aku untuk hadir bersama-Mu, mendengar suara-Mu, dan berehat dalam kasih-Mu.

Bantulah aku untuk membina tabiat meditasi Kristian, membiarkan Roh-Mu mengubah diriku dari dalam. Kurniakanlah kesabaran dan ketekunan untuk mencari-Mu dalam saat-saat tenang. Semoga damai-Mu memenuhi hatiku dan membimbing langkahku. Datanglah, Roh Kudus.

Dalam nama Yesus, aku berdoa.
Amin.



Tabiat 7: Kesedaran Dalam Kehidupan



“Sentiasalah bersukacita, berdoalah tanpa henti, dan bersyukur dalam segala keadaan, kerana inilah kehendak Allah dalam Kristus Yesus untuk kamu.” - 1 Tes 5:16-18

Kesedaran berwaspada adalah amalan untuk hadir penuh dan terlibat dalam setiap saat, sentiasa sedar akan pemikiran, perasaan, tindakan dan persekitaran kita. Melalui amalan ini, kita menjadi lebih peka terhadap kehadiran Allah di dalam dan sekitar kita, menemui-Nya dalam segala perkara!

Panduan Hidup Kesedaran Kristian Berkesan



Mulakan hari anda dengan mengundang Roh Kudus untuk berjalan bersama anda dan membantu anda sentiasa peka terhadap kehadiran Allah sepanjang hari.

Amalkan Pemeriksaan Kesedaran Ignatius (Spiritual Snacking) sekali sebelum makan tengah hari dan sekali sebelum tidur.

Ikuti pendekatan 5 langkah ini:

- (1) **Tenangkan fikiran anda** dan undang kehadiran Allah.
- (2) **Telitikan hari anda dengan rasa syukur** dan ucapkan terima kasih kepada Allah atas berkat-Nya..
- (3) **Periksa peristiwa harian anda**, beri perhatian kepada emosi anda dan fahami bagaimana pengalaman yang berbeza memberi kesan kepada anda.
- (4) **Pilih satu detik penting** dari hari anda dan doakan tentangnya. Biarkan doa itu muncul secara spontan dari hati anda.
- (5) **Hadapi cabaran hari esok**: Biarkan perasaan anda tentang apa yang bakal dihadapi berubah menjadi doa. Mohon bimbingan dan pertolongan Allah.



Tabiat 7: Kesedaran Dalam Kehidupan



Tip-tip Praktikal

Kekal Hadir: Sentiasa beringat pemikiran, kata-kata, dan tindakan anda sepanjang hari, dengan niat untuk memuliakan Tuhan dalam segala yang anda lakukan.



Amalkan Pernafasan Dalam: Luangkan beberapa minit setiap hari untuk menumpukan perhatian pada pernafasan anda. Ini membantu fikiran anda fokus dan membawa anda ke detik terkini.

Kurangkan Gangguan: Jadualkan waktu khusus untuk aktiviti seperti memeriksa emel atau media sosial bagi mengurangkan gangguan. Ini membantu anda kekal fokus dan hadir dalam tugas anda.



Jurnal Kesyukuran: Tulis dalam jurnal setiap hari tentang perkara-perkara yang anda syukuri. Ini mengalihkan fokus anda daripada kebimbangan kepada berkat.



Soalan Renungan

- Dalam cara apa saya merasakan kehadiran Tuhan dalam hidup saya hari ini?
- Apakah berkat istimewa yang saya syukuri hari ini?
- Bagaimana emosi saya mempengaruhi tindakan dan reaksi saya sepanjang hari?
- Bagaimana emosi saya mempengaruhi tindakan dan reaksi saya sepanjang hari ini?
- Apakah tindakan khusus yang boleh saya ambil untuk lebih selaraskan hidup saya dengan kehendak Tuhan?



Tabiat 7: Kesedaran Dalam Kehidupan



Kesaksian Daripada Umat Paroki



Di tengah-tengah kerjaya yang sibuk dan kehidupan berkeluarga, saya berasa tertekan dan jauh dari iman saya. Mengamalkan kesedaran berwaspada membawa kedamaian, memperbaharui hubungan saya dengan Tuhan, mengubah kehidupan rohani saya, dan membantu saya hidup dengan lebih bermatlamat.

John Sebastian

Dulu saya sering tergesa-gesa semasa makan. Amalan makan dengan penuh kesedaran membawa kenikmatan dan rasa syukur terhadap makanan. Ia menjadi waktu untuk merenung, mengucapkan syukur, dan merasakan hubungan dengan berkat Tuhan dalam kehidupan harian saya.

Sarah Chan



Doa Peribadi

Tuhan yang Maha Kasih,

Dalam saat ketenangan ini, saya datang kepada-Mu dengan hati yang terbuka kepada kehadiran-Mu. Bantulah saya untuk menenangkan fikiran dan menumpukan pemikiran saya kepada-Mu. Kurniakan saya kedamaian yang lahir daripada kepercayaan kepada-Mu dan kebijaksanaan untuk hidup setiap hari dengan niat dan rasa syukur.

Terima kasih atas kehadiran-Mu yang kekal dan kasih-Mu yang tidak pernah gagal. Semoga hidup saya menjadi saksi kepada kebaikan-Mu dan mencerminkan kemuliaan-Mu.

Amin.



Tabiat 8: Gaya Hidup Sehat



“Tubuhmu adalah bait Roh Kudus... Maka muliakanlah Allah dalam tubuhmu.” - 1 Kor 6:19-20



Kita boleh mengamalkan **Gaya Hidup Sehat** dengan menjaga **tubuh** fizikal kita, memelihara **minda** kita, dan menyuburkan **roh** kita. Pendekatan holistik ini membawa kepada kehidupan yang seimbang dan berpusatkan Kristus.

7 Tiang Kesihatan (oleh Dr. Don Colbert)

- 1 Minum sekurang-kurangnya **8 gelas air** setiap hari.
- 2 Sasarkan **8 jam tidur** berkualiti.
- 3 Makan banyak **makanan semula jadi**, seperti buah-buahan, sayur-sayuran, dan jus.
- 4 Lakukan sekurang-kurangnya **30 minit senaman** setiap hari.
- 5 **Detoks tubuh** anda secara berkala melalui pelarasan diet, penghidratan, atau puasa.
- 6 **Lengkapkan** diet anda dengan **vitamin** dan **mineral**.
- 7 Amalkan teknik **pengurusan stres**, seperti meditasi, pernafasan dalam, dan doa.



Tabiat 8: Gaya Hidup Sihat



Tip-tip Praktikal



Tetapkan Matlamat Kesihatan: Tentukan matlamat khusus seperti minum lebih banyak air atau bersenam secara teratur. Pecahkan matlamat besar kepada langkah-langkah kecil yang boleh dicapai untuk memudahkan pencapaiannya.

Cipta Rutin: Wujudkan jadual harian yang merangkumi masa untuk bersenam, penyediaan makanan dan rehat. Lakukan perubahan kecil dan mampan daripada cuba mengubah keseluruhan gaya hidup anda sekaligus.

Jejaki Kemajuan: Simpan jurnal untuk mencatat perjalanan rutin anda atau gunakan aplikasi kesihatan untuk memantau dan memastikan anda terus konsisten membuat rutin anda.

Dapatkan Sokongan: Bawa sekali rakan atau ahli keluarga bersenam, atau sertai kumpulan senaman untuk tingkatkan motivasi dan sokongan dalam perjalanan kesihatan anda.

Soalan Renungan



- ▶ Bagaimana saya membayangkan kehidupan saya akan bertambah baik jika saya mengamalkan gaya hidup yang sihat?
- ▶ Apakah perubahan kecil yang boleh saya lakukan hari ini untuk mula hidup lebih sihat?
- ▶ Adakah saya sedar tentang saiz hidangan dan kandungan pemakanan dalam makanan yang saya ambil?
- ▶ Apakah langkah realistik yang boleh saya ambil untuk meningkatkan aktiviti senaman harian saya?
- ▶ Bagaimana saya boleh mengutamakan penjagaan diri di sebalik tanggungjawab harian saya?



Tabiat 8: Gaya Hidup Sihat



Kesaksian Daripada Umat Paroki



Perjalanan saya bersama SFA Christian Contemplative Yoga telah membantu saya membina hubungan yang erat, mengamalkan gaya hidup yang lebih sihat, dan hidup dengan penuh kesedaran. Ia juga sangat membantu saya dalam menguruskan vertigo dan kolesterol tinggi.

Ramona Yuen

Saya mula mengamalkan QiGong di SFA pada pertengahan tahun 2022. Saya belajar teknik pernafasan dan pergerakan yang betul daripada pengajar disamping menikmati suasana mesra dan persahabatan di sana. Amalan ini telah meningkatkan tenaga dan ketajaman mental saya.

Vincent Liew



Doa Peribadi

Bapa yang Pengasih,

Terima kasih atas anugerah kehidupan yang berharga. Bimblinglah saya untuk memuliakan-Mu dengan tubuh, minda, dan roh saya. Kurniakanlah saya disiplin untuk mengamalkan '7 Tiang Kesihatan' setiap hari. Kuatkanlah saya untuk menjaga diri dan sentiasa bergantung kepada-Mu. Bantulah saya menemui kedamaian dalam kehadiran-Mu di tengah-tengah stres, dengan kesedaran bahawa Roh-Mu tinggal dalam diri saya.

Dalam nama Yesus yang penuh kasih,
Amin.



Penutup



“**8 Tabiat Kehidupan Kristian yang Berkesan**” telah diperkenalkan kepada umat paroki SFA oleh Father Paul Cheong pada Januari 2022, selepas pelantikannya sebagai paderi paroki. Dipandu oleh visi beliau untuk mengubah Gereja SFA menjadi sebuah komuniti misionari yang hidup, Father Paul menyedari bahawa pembaharuan rohani mesti bermula di peringkat individu. Gereja terbentuk daripada umat Allah; oleh itu, membina asas yang kukuh melalui pembaharuan dan transformasi setiap individu adalah penting untuk membina sebuah Gereja yang benar-benar mengutamakan **komuniti, penglibatan** dan **sinodal misionari**.



Seperti St. Fransiskus dari Assisi, yang menerima panggilan dari Tuhan untuk “**Membangunkan Gereja-Ku**”, kita sebagai orang Kristian juga diajak untuk menjawab panggilan serupa dalam kehidupan kita. Walaupun pada awalnya St. Fransiskus menafsirkan panggilan ini secara harfiah dengan memperbaiki bangunan gereja yang usang, beliau kemudiannya menyedari bahawa Tuhan memanggilnya kepada misi yang lebih mendalam – iaitu pembaharuan dan transformasi rohani.

Begitu juga, kita dipanggil untuk membangun semula kerohanian kita sendiri – memperkukuh hubungan kita dengan Tuhan dan sesama, menghayati Injil, dan berusaha untuk bertumbuh dalam kekudusan. Seperti gereja yang usang memerlukan penjagaan dan pemulihan, begitu juga kehidupan rohani kita, yang boleh terhakis oleh cabaran dunia, gangguan, dan kelemahan kita sendiri.



Penutup



Pembaharuan dan pendalaman kerohanian melibatkan kembali kepada asas kehidupan Kristian dengan mengamalkan **5 Disiplin Rohani Kristian teras**: Doa (Tabiat 1), Pembacaan Alkitab (Tabiat 2), Persaudaraan (Tabiat 3), Pelayanan (Tabiat 4), dan Perkongsian Iman (Tabiat 5).

Dalam usaha kita mengejar kekudusan, kita juga dipanggil untuk menghayati **kehidupan kontemplatif** melalui amalan Meditasi Kristian (Tabiat 6), Hidup Dengan Kesedaran (Tabiat 7), dan Gaya Hidup Sihat (Tabiat 8). Pendekatan holistik ini, yang menjaga tubuh fizikal, memupuk minda, dan menyuburkan roh kita, membawa kepada kehidupan yang seimbang dan dipusatkan pada Kristus.



Zakaria 4:6 menyatakan, “Bukan dengan kekuatan, bukan dengan keperkasaan, tetapi dengan Roh Kudus.” Keberkesanan tabiat-tabiat ini bukan bergantung kepada kekuatan kita sendiri, tetapi pada kebergantungan kita kepada **Roh Allah – api pemurnian untuk kekudusan, komuni dan misi**. Ketika kita berusaha untuk mengamalkan tabiat-tabiat ini, marilah kita mengundang Roh Kudus untuk menjadi pemandu, guru dan pendamping kita. Dengan melakukan demikian, kita akan menemui Allah dan menemukan **kekudusan dalam kebiasaan hidup harian kita**.

Amalkan hidup yang bermatlamat dengan membiarkan tabiat-tabiat ini membentuk pemikiran, tindakan, dan hubungan kita. Kongsikan kepada orang lain agar bersama-sama kita dapat membina sebuah komuniti murid misionari yang hidup dan berkesan, yang menghidupkan Injil dengan sukacita dan keyakinan!



Ucapan Penghargaan



Buku kecil 8 Tabiat ini merupakan bukti kasih karunia Allah, yang kehadiran-Nya telah membimbing dan menyokong kami setiap langkah perjalanan ini. Kami bersyukur kepada Roh Kudus atas anugerah kebijaksanaan, pengetahuan dan nasihat yang diberikan sepanjang proses penulisan dan penyuntingan. Tanpa ilham ilahi-Nya, karya ini tidak akan dapat direalisasikan. Adalah menjadi doa kami agar 8 Tabiat ini terus menjadi bintang penunjuk bagi semua orang Kristian dalam perjalanan pemuridan mereka.

Kami ingin merakamkan penghargaan tulus ikhlas kepada individu dan kumpulan berikut yang telah menyumbang kepada penghasilan buku kecil ini:



- **Father Paul Cheong**, atas bimbingan rohani beliau dalam memperkenalkan 8 Tabiat Kehidupan Kristian yang Berkesan kepada komuniti SFA.
- **Tim penulis paroki kami:** Brian Anthony, Joseph Wong, George Ramiah, Danny Nesan, Tessie Lim, Jason Lee, Madelene Ong, Christina Ng dan Anne Ng. Dedikasi, masa, dan usaha bersama mereka telah menghidupkan 8 Tabiat, dan pandangan mereka telah memperkaya tugasan ini.
- **Penterjemah kami**, Nixon Ng Bujang, Ronald Premus dan Markus Lim atas terjemahan buku kecil ini ke dalam Bahasa Malaysia dengan tepat, yang memungkinkan lebih ramai pembaca dapat menghayatinya.
- **Tim penyunting kami:** Catherine Chan, Isabel Lee dan Anne Ng, atas sumbangan mereka yang sangat berharga dalam memperhalusi buku kecil ini.
- **Komuniti paroki SFA**, yang telah menerima 8 Tabiat ini dan berterusan berusaha untuk menghayati prinsip-prinsip ini dalam perjalanan iman mereka.

Akhir sekali, kepada semua yang telah meluangkan masa untuk membaca dan merenungkan 8 Tabiat ini, semoga buku kecil ini menjadi alat untuk memperdalam hubungan anda dengan Kristus dan memberi inspirasi untuk menjalani **kehidupan pemuridan Kristian yang bermatlamat.**



8 TABIAT



Hidup Kristian Yang Berkesan



1

DOA HARIAN

(Mrk 1:35)

5

PERKONGSIAN IMAN

(Mat 28:19-20)

2

**BACAAN HARIAN
ALKITAB**

(1 Sam 3:10)

6

MEDITASI KRISTIAN

(Mzm 46:10)

3

**KASIH DALAM
PERSAUDARAAN**

(Mat 22:37-40)

7

**KESEDARAN DALAM
KEHIDUPAN**

(1 Tes 5:16-18)

4

**KASIH DALAM
PELAYANAN**

(Mat 20:28)

8

GAYA HIDUP SIHAT

(1 Kor 6:19-20)

*Perbaharui kami, ya Tuhan,
dalam Roh Kekudusan, Persekutuan & Misi-Mu!*