

*Translation of Document on*  
**PASTORAL DIRECTIVE FOR A DAY OF PRAYER & FASTING**  
*(Ref. No. PKK/BDN/2023/10/171)*

## **ARAHAN PASTORAL UNTUK SEHARI BERDOA DAN BERPUASA**

Kepada para Paderi, Religius dan seluruh Umat Tuhan,  
Saya ingin menyampaikan undangan tulus ikhlas kepada semua umat Tuhan di Pulau Pinang, Perak, Perlis, Kedah dan Kelantan untuk bersama dalam mengamati **Sehari Berdoa dan Berpuasa, yang akan bermula pada jam 6:00 pagi Jumaat, 13 Oktober 2023 sehingga jam 6:00 pagi hari seterusnya Sabtu.** Kita bersatu dalam doa dan puasa untuk intensi-intensi berikut:

- 1) Untuk Sinod tentang Sinodaliti di Roma, yang berlangsung dari 4-29 Oktober.
- 2) Untuk pemulihan keadilan dan damai di wilayah Palestin dan Israel.
- 3) Untuk Pertemuan Para Paderi Muda Malaysia – Singapura – Brunei di Keningau, Sabah.
- 4) Untuk peribadi masing-masing.

Untuk membantu anda dalam renungan pada hari tersebut, sila rujuk pembacaan untuk hari Jumaat, Minggu Biasa ke-27.

Pembacaan Pertama | Yoel 1:13-15, 2:1-2

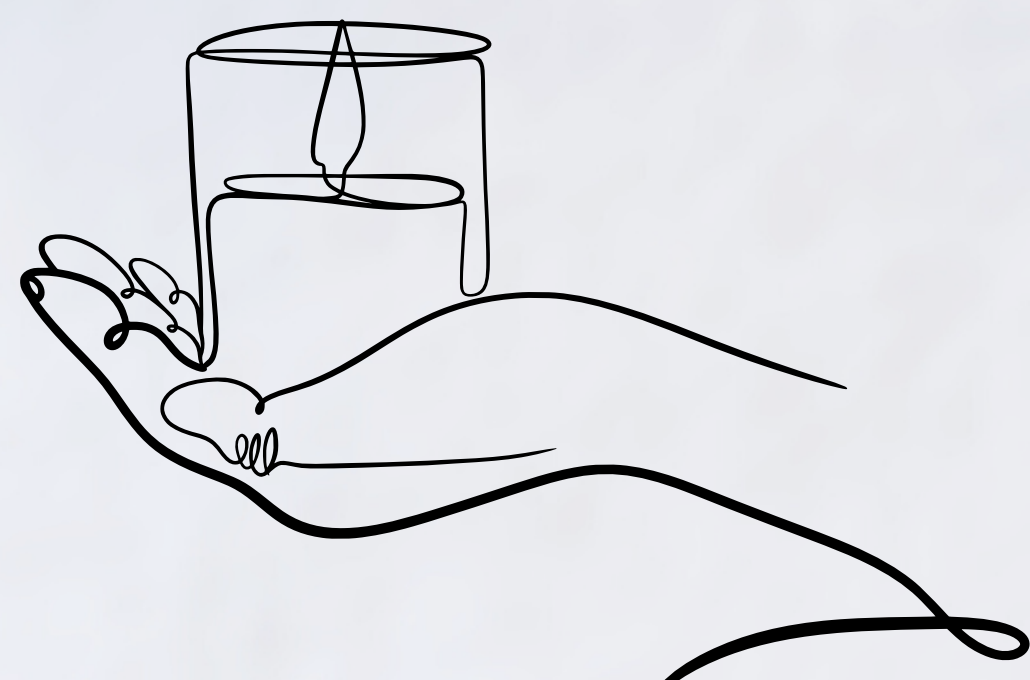
**“Adakanlah puasa...” (Yoel 1:4)**

Mazmur Tanggapan | Mazmur 9:2-3, 6, 16, 8-9

**“Dialah yang menghakimi dunia dengan keadilan...” (Mazmur 9:8)**

Pembacaan Injil | Lukas 11:15-26

**“...maka sesungguhnya Kerajaan Allah sudah datang kepadamu.” (Lukas 11:20)**



**Translation of Document on  
PASTORAL DIRECTIVE FOR A DAY OF PRAYER & FASTING  
(Ref. No. PKK/BDN/2023/10/171)**

Untuk mereka yang mungkin memerlukan bimbingan lanjut, di sini disertakan beberapa cadangan untuk membantu anda dalam pengamatan hari berdoa dan berpuasa ini:

- Makan satu hidangan penuh dan dua hidangan kecil sahaja.
- Elakkan dari memakan daging.
- Elakkan mengambil makanan pencuci mulut, makanan ringan, minuman ringan dan minuman beralkohol.
- Gunakan masa bukan utama (11:00PM – 6:00AM) untuk berehat sepenuhnya. Jika sekiranya anda tidak dapat berehat penuh ketika itu, gunakan masa tersebut untuk berdoa bersama dengan Bunda Maria.
- Lebih mendengar daripada bercakap dalam perbualan.
- Hadkan masa penggunaan telefon bimbit dan media sosial. Usahakan untuk mengurangkan tempoh masa penggunaannya dari kebiasaan.
- Cuba untuk mengenalpasti sesiapa yang dalam keadaan memerlukan dan bantu mereka baik pertolongan fizikal atau memberi hidangan makanan.

Jika sekiranya anda menerima arahan pastoral ini selepas 13 Oktober 2023, sila pilih hari lain yang sesuai untuk berdoa dan berpuasa.

Berkat buat semua di Keuskupan Pulau Pinang dan di luarnya.

**Cardinal Sebastian Francis**

