

# 每周祷告指南



## 不住赞美

**我因祢公义的典章，一天七次赞美祢。 - 诗篇 119:164**

赞美尊荣上帝。我们越是忙碌，我们越是需要上帝。我们越是需要停顿，祷告和赞美使心思意念全然专注于祂。赞美也是把上帝的同在引进我们的处境和风暴的一种属灵武器。

那么，我们如何才能改变日常作息，使我们更亲近上帝，荣耀祂呢？我们如何将上帝的同在带入我们的生活层面，建立带来平安，像呼吸般自然的祈祷节奏，保守我们的心怀意念在基督耶稣里？

使徒保罗在帖撒罗尼迦前书 5: 16-18 中教导我们：“要常常喜乐，不住地祷告，凡事谢恩，因为这是上帝在基督耶稣里向你们所定的旨意。”因此，若要操练这门功课成为内在的纪律，我们需要在每一天刻意停顿来减缓我们的忙碌。这将帮助我们把属灵眼光投注在主身上。

邀请你从今天开始到五旬节的这四十天里，以赞美与感恩来作为每天的目标，无论我们在哪儿生活或工作，都祈求上帝的国降临。让我们为五个人（无论是家人、朋友还是同事）祈祷，祷告他们经历到复活的基督的爱与平安，并且蒙恩得救。让我们找到适合自己的步伐，在手机中设置闹钟，直到赞美像呼吸一样自然，在我们的生活中建立起赞美上帝的节奏。

感谢你选择这份可按您个人需要来伸缩性使用的祷告指南，这指南是在 2020 年 3 月 18 日伴随着因新冠肺炎大流行而启动的行动管制令而诞生的。今天，这祷告指南旨在鼓励上帝的子民坚持不懈地祈祷、感恩和代祷，以使上帝的国度降临，并在这前所未有的时代成就上帝的旨意。

邀请你参加 P-R-A-Y, "P-Pause" 即 \*停顿\* 并保持静止, "R-Rejoice" 用诗篇 \*欢欣\* , "R-Reflect" 并在圣经上 \*反思\* 。 "A-Ask" 以\*代祷\*呼求上帝的介入, "Y-Yield" 在生活中\*降服\*在祂的旨意之下。

### 四月份祷告焦点

#### 效法基督

效法基督，好使那些遇到我们的人，即或许不因着我们的言语，也将通过我们的行动和行为与基督相遇。

#### 为 5 人祈祷

忠心地祈祷 5 个亲朋戚友与基督相遇，祈求上帝使我们成为勇于传讲耶稣基督福音的人。

#### 停顿，一天 7 次赞美

设置手机闹钟，操练自己一天 7 次停顿赞美一直到养成习惯。

**停顿 PAUSE** 静止，刻意静止 - 深呼吸，欢迎圣灵

**阅读反省** 诗篇 119: 161-168

### 悔改祷告

阿爸天父！虽然我爱祢，但当因为熟悉而被视为理所当然或被忽略时，我的爱面临转为冷淡的威胁。在我尽力安静在祢面前时，我却容许干扰的介入。“主啊！我感受到我的注意力总是在飘荡”这句话的真实性。我经常把剩余的时间和精力留给祢。祈祷时我欠缺喜乐又不专心，我仿佛尽责任般走过类似“购物清单”的祷告事项然后迅速合上，迅速得像我打开它时。我以为可以藉着在日程表中排满许多属灵聚会，祷告会作为不与祢亲近的借口以掩饰我的疏忽。父啊，求祢饶恕我在属灵上的冷漠，自满和借口。

我祈求与基督建立燃烧般的亲密关系使我的灵充满喜悦。求祢取走我呆滞的灵并且帮助我学习重新寻求祢的面。帮助我成为一个把对祢的委身放在首位的门徒。奉耶稣的名祈祷，阿们。

### 欢欣 REJOICE 敬拜

#### 赞美与感恩

天父，我的心因祢的话语而赞叹。祢的话语如同贵重的珍珠，使我的心欢畅。我喜爱祢的律法。父啊，帮助我像诗人一样，因祢公义的法则和作为刻意的一天七次高声赞美祢，以至于我注目在祢身上，不住赞美祢。

父啊，祢应许赐平安给喜爱祢律法的人，因祢的话语真实公义，祢的道正直。顺服的人永不至于跌倒。

主上帝，在这个时刻，祢的救恩是我们的盼望，我们向祢祈求力量和勇气来遵行祢的诫命。因祢的良善，我们赞美祢的名。我们称谢祢救赎的爱、怜悯和恩典。我们奉耶稣的名祈祷，阿们。

### 呼求 ASK

请参考及思想以下祷告事项，并用你自己简单真诚的话来祷告。让我们在个人和共同追求上帝的过程中，寻求进一步建立和深化我们的祷告生活。（你可随时添加或以不同的词汇来表达这些祷告事项。）



### 建议诗歌：赞祂，赞祂

赞美赞美 耶稣我亲爱的救主  
全地歌唱 主的妙爱显明  
天使天军 高声赞美慈悲救主  
尊贵荣耀 都归我主圣名  
耶稣引导 如同牧人领小羊  
因主终日 怀抱祂众子民  
赞美救主 传扬祂极大的仁爱  
永远歌唱 颂扬主名万代

赞美赞美 耶稣我慈悲的救主  
为人罪过 受苦流血舍身  
主是磐石 我心所爱慕的救主  
赞美赞美 十架救赎洪恩  
高声歌唱 因主担当我愁闷  
无限慈悲 奇妙爱何等深  
赞美救主 传扬祂极大的仁爱  
永远歌唱 颂扬主名万代

赞美赞美 耶稣我永远的羔羊  
天上圣众 和散那高声唱  
耶稣救主 做我们和平的君王  
加冕于主 先知祭司君王  
基督再来 万民屈膝恭敬拜  
荣耀全能 都归我主我王  
赞美救主 传扬祂极大的仁爱  
永远歌唱 颂扬主名万代

#### 链接：

<https://www.youtube.com/watch?v=x8rSP3V6PME>

## 代祷

### 1. 医治我们的国家

- a. 洁净属灵的氛围** - 奉基督大能的名来洁净属灵的氛围，因为唯有祂是公义之子，从死里复活有医治的大能。祂能驱除那看不见、管辖幽暗世界的，并带给我们国家光明、盼望与和平 (Shalom)。祈求上帝击败一切因欲望、权力和绝望所带来的极端，分裂和自私的党派政治和邪恶的阴谋。特别是那些渴望权力和被控制欲望驱使的人，他们意图通过种族、宗教和皇室来破坏国家稳定，忽视人民的健康，为个人利益来设定大选的时机。
- b. 即将举行的砂拉越州选举** - 求上帝来保守选举过程的公正性。求上帝使尊贵，有智慧和道德上正直的人出来成为人民代议士。为砂拉越和沙巴来祈祷，因为他们为马来西亚的美好未来扮演着至关重要的战略性角色。
- c. 祂的光照耀国家的黑暗** - 祷告导致人类黑暗，邪恶，以及隐藏的动机被暴露出来。并且因耶稣大能的名被击溃逃离。让我们奉耶稣基督的名捆绑在各个街道、城镇和城市中那些邪恶的“强者”，打倒恶魔的据点，并且拔出国家统治体系中仇恨和邪恶的根源。
- d. 政府疲弱的财务状况** - 在花费了 6,620 亿令吉在经济振兴配套之后，联邦政府的财政储备金已经降至新低点。为有效实施战略性计划祈祷。
- e. 推翻腐败和金钱政治** - 求上帝制止金钱政治并且逮捕牵涉系统性贪腐者。求上帝堵住透过各种机构如官联公司在谋求人民利益的合法用途之外所流失的公共资金。
- f. 有效的执行问责制和施政方案** - 从政府最高机构，到公务员。祷告国会议员，都成为诚信可信赖的人，忠于他们的选民，而不成为政党青蛙。
- g. 恢复卓越的精神** - 求上帝铲除冷漠、平庸和剥削的灵。这些态度破坏教育体系并削弱国家的生产力。求上帝使马来西亚所有种族，民族和宗教再次追求卓越、绩效、和繁荣昌盛。

### 2. 从冠状病毒疫情中得解救

- a. 应对冠病的智慧** - 为当局祈求智慧使国家摆脱流行性冠状病毒，鉴于新病例，特别是在砂拉越的急剧增加，引发了第四波浪潮的担忧。求上帝赐智慧给政府来裁决是否在开斋节、卫塞节、达雅节和丰收节前准许跨州行动。
- b. 准确一致的报告** - 为政府勤奋持续的进行测试来检查社区的传播情况来祷告。确保每天进行准确的报告，以建立公众的信任，同时鼓励民众注册。
- c. 成功推出疫苗** - 祷告疫苗接种计划可以成功推动因为目前的注册人数尚低于目标。祈祷有足够的安全疫苗供应，使生命得到保障，生计得以恢复。祈祷基督徒能够克服对疫苗的迟疑，履行我们的公民任务，和“爱我的邻舍”的国度使命。
- d. 公平获得疫苗** - 祷告所有人（包括移民，穷人和被边缘化的人们以及农村居民）在疫苗接种计划中，获得公平的对待。
- e. 行使仁慈和公平** - 祷告当局对触犯行管令者有恩典、智慧和怜悯，并在指控富人和有影响力的人，以及穷人和普通人时，不会持双重标准。
- f. 疫情疲劳症和第四波疫情** - 祷告公众都遵守标准操作程序，藉此保护彼此免受第四波疫情的威胁。尽管群众面对“疫情疲劳症”，求上帝使公众保持耐心、警惕和负责任。为那些感染冠病需长时间来恢复健康者和病毒不至于变异来祈祷。
- g. 减轻冠病导致的工作流失** - 为工作岗位的恢复祷告。求上帝保护工人免受失望和压力缠绕。求上帝使我们和社会对受影响的员工（包括日薪工人和农民工）有同理心和并予实际的救济。

### 3. 为真理、正直、公义祈祷

“惟愿公平如大水滚滚，公义如江河滔滔。” - 阿摩司书 5:24

a. **政府三大机构的正义** - 祷告国家三大机构日益薄弱的基础能得到重建和恢复，包括立法(国会)、行政和司法。持续坚定不移地祷告每一个政府部门及管理机构，从首相署到公务员，安全部队包括警察、移民厅和军队的法治和正义能得到维系。

b. **司法机构的独立性、公正性和完整性** - 感谢上帝赐给我们勇敢的法官，我们要为他们具挑战的角色和维护公义的岗位来祈求上帝的帮助。祷告司法机构是独立、公正和正直的。祷告司法机构可以作出良好的判决来维护宪法自由。祷告司法机构免受政治压力的影响，并有尊严地开展工作，为所有人做出公正的判决。祷告司法机构揭露和修改不良的法律。祷告法官避免不当行为和潜在具争议的法外活动，并公正有效地履行司法职责。

c. **国会复会** - 祷告国会恢复议会，使议员在这种紧急情况下可以有效地履行其主要责任和职份。

d. **警察问责制和良好行为** - 根据内政部在 2017 年 3 月 28 日的议会答复中提供的官方统计数据，在 2002 年至 2016 年之间，有 257 人死于警察拘留所。祷告被拘留者在警察拘留所期间享有应得的权利。求神除去消极的文化和滥用法律与不守秩序的行为。祷告当局有政治意愿来调查警察的责任和不当的行为，包括最近警察总检察长令人震惊曝光关于警方高层牵涉策略性贪腐和被控制的有组织犯罪事件。

e. **公平的种族政策** - 求上帝来铲除并促使国家摆脱有害、狭隘、以政治、宗教和种族既得利益为基础，根深蒂固的政策的捆绑。祷告那些推崇种族主义至上的选区的阴谋将不会得逞。祷告那些不道德，玩弄种族课题，弯曲宗教自由的政治人物在选举中被挫败。我们祈求上帝使那些能营造真正的种族和谐，共同的经济繁荣，正直，有诚信和有效的建设国家的人获选来治理国家，特别是这在疫情期间和之后的日子。

f. **恢复讲马来语基督徒在宪法与法律下的权利以及压迫性的法律的修改和废除** - 祷告违反宗教自由等基本人权原则的法律，以及似乎令人反感的法律得到修改和废除。祷告讲马来语的基督徒的自由可以得到恢复(其中大约 73% 的人居住在沙巴和砂拉越，占马来西亚教会总数的 60%)。祷告《马来西亚 1963 协定》得到遵守，当中的权利和自由得到适当的执行和维护，并且他们在马来西亚各地得以信奉并实践他们的信仰和教育。高等法院最近宣布这里面，包括拥有及使用“安拉”等词语在内的宗教刊物，以及进行信仰教育和实践的权利。

g. **防止政府统计数据被歪曲** - 祷告在公务员之间和私人界有专业正直的男性和女性皆得到栽培。他们将坚持分析和报告精准和正确的统计数字和审计。求上帝保护他们免于政治压力和国家不良政策及不正当目的而进行的歪曲和操纵，包括嵌入和制度化使种族紧张局势长期存在来取得政治上的好处。

### 4. 社会公义

a. **被强迫失踪的受害者** - 让我们一起捍卫那些是经过执政者许可而宣告失踪的受害者的公义：2017 年 2 月 13 日被绑架的 Raymond Koh 许景城牧师，Joshua Hilmy 约书亚·希尔米，Ruth Sitepu 路德·斯特普和 Amri Che Mat 安里·仄末。求上帝干预并且将肇事者绳之以法。

b. **MH370 航班失踪的受害者** - 祷告可以早日找到该飞机，为受害者家人（包括乘客和机组人员）伸张正义，并对飞机失踪的事项提出诉讼。祷告国家继续致力于寻找该飞机，并为所有受害者家人带来真相、和平与正义。

c. **侵犯土著部落和原住民的权利** - 广泛的土地开发和各种侵犯人权的行为已经对原住民(Orang Asli 和 Orang Asal)的习俗地、传统生活方式、经济和生存构成威胁。求上帝来恢复他们应有的地位，保护他们免受操纵，威胁，恐吓和暴力侵害，尤其是受到州政府批准的肇事者掠夺了他们的土地。

每天中午 12 点停顿，  
以主祷文来祷告



所以，你们祷告要这样说：“我们在天上的父，愿人都尊你的名为圣，愿你的国降临，愿你的旨意行在地上，如同行在天上。我们日用的饮食，今日赐给我们。免我们的债，如同我们免了人的债。不叫我们遇见试探，救我们脱离凶恶。因为国度、权柄、荣耀，全是你的，直到永远。阿门。”  
- 马太6: 9-13

让我们招募 100 万基督徒在每日中午 12 点以  
主祷文祷告。

- d. 外来移民，劳工和难民** - 马来西亚是一个拥有至少 200 万外来劳工的国家。这些劳工大约占总劳动力的 15%。祷告政府可以为这些构成马来西亚经济成长重要条件的低薪劳工做得更多。祷告他们可以得到保护，避免因为无证件成为刑事犯难民，不遭受无良雇主的虐待和当局的剥削。

## 5. 教会和教会领袖 - 我们属灵的家庭

- a. 恢复起初的爱心，与主亲密** - 祷告我们将与主耶稣基督建立更深的关系，并对圣灵的引导保持敏感，以便我们成为上帝可使用来建立祂国度的器皿来服事他人。祷告我们渴慕并喜爱上帝的话语可以寻求祂，享受等候和与祂同在的静默及爱的团契。祷告我们成为一个爱主而被他人认知的人；渴望给予者，而不是给予的礼物；渴望持守承诺者，而不是诺言本身；渴望回应我们祷告者，而不是祷告的答案。（马太福音 6:33）祷告我们以更专注的眼光来追求先爱我们的那一位

**b. 追求圣洁** - 《历代志下》第 7 章：13-14 节提醒我们，当上帝的百姓谦卑、祈祷、寻求上帝的面并转离邪恶的道路时，上帝就使土地得到医治。让我们继续祈求上帝来揭开我们的恶、好让我们谦卑自己。诚实地自我省察，寻求上帝的面、承认自己的罪并且回转归向上帝。鉴于涉及全球基督教领袖和牧师的道德丑闻的严重性，让我们为教会的牧师和领袖的敬虔和圣洁祈祷。求上帝保守我们的牧师、教会领袖和家人。因为攻击总是针对牧羊人，藉此影响和驱散群羊。为丑闻中的受害者祈祷，祷告他们获得伸张正义的机会并且生活可以回到正轨。

- c. 寻求团结** - 祈求上帝修复我们教会和领袖间的不合一。祈求主赐下爱来遮盖许多的罪，帮助我们克服攀比和竞争的心，能够胜过及原谅冒犯我们的人并寻求我们所冒犯的人的宽恕。让我们记住上帝在希伯来书 12:14 的话 - 你们要追求与众人和睦，并要追求圣洁；非圣洁没有人能见主。

- d. 宣扬福音无论得时不得时** - 祷告基督徒在许多人面临绝望寻找希望的时候，善用这个季节大胆的传讲福音，因为唯有通过转化人心，才可以转化国家并且迎来上帝公义的统治。求上帝兴起许多工人因为庄稼已经熟了并且许多人迫切需要救主。祈祷耶稣基督复活的好消息可以在教会和互联网上广为宣讲，使所有的人都能听到并经历救奇妙的恩和祝福。让我们用以赛亚书 55:11 来宣告，上帝说“我口所出的话也必如此，决不返回，却要成就我所喜悦的，在我发它去成就的事上必然亨通。”

- e. 成为无声者的声音** - 求上帝赐予我们力量和勇气，在不惧怕或不偏袒的情况下就不公正和压迫的课题大声疾呼。为基督徒可以有如“威廉·威尔伯福斯”(William Wilberforce)般的成长来祷告，他们可直接听到上帝的声音，并将正义的法治带入权力的走廊。求天父使更多教会和民间社会团体团结起来，捍卫贫穷、被边缘化和被剥夺基本权利的人的权利。

- f. 活出信仰为社区服务** - 祷告我们不要因恐惧冠病感染而裹足不前，好让我们以怜悯和恩慈的心为社区服务。祈祷我们勇于成为疫苗接种计划的一部分，顺从上帝“爱我们的邻舍”的号召。因此，我们可以在完成疫苗接种计划后自由行动，有机会以真诚的信念伸出援手为社区服务。祷告我们有能力跟随早期基督徒的足迹，他们因对社区无私的奉献和对当时受灾害影响之人付出爱及真实的见证而赢得了社区的敬重。

- g. 无时无刻处于预备好的状态** - 赞美上帝，在此冠病行动管制期间，我们在实体的礼拜有限。祷告教会的领袖和工作人员会都被圣灵膏抹，而有诸多智慧-随时应对冠状流行病带来的挑战，为会众提供最佳服务，满足线上崇拜的需要，当情况许可时，也随时预备好提供实体崇拜。

## “我因祢公义的典章， 一天七次赞美祢！”

诗篇 119:164

赞美尊荣上帝。我们越是忙碌，我们越是需要上帝。我们越是需要停顿，祷告和赞美。

- 常常喜乐。不住祷告。凡事谢恩。
- 改变我们的每日作息，亲近上帝并荣耀祂。
- 把上帝的同在引进我们每日生活的处境。
- 建立带来平安，像呼吸般自然的祈祷节奏，保守我们的心怀意念在基督耶稣里。



呼吁采取行动

24-7 PRAYER ASIA  
PRAYER | MISSION | JUSTICE

## 6. 为家庭祷告

- a. **求上帝保护我们的家人** - 求神保护他们免于新冠病毒和意外的侵害。保护他们脱离那恶者，不跌入试探和不良影响的网罗。
- b. **基督徒的家园应成为祝福、安慰、和平与仁爱的庇护所** - 我们祷告各个家庭乐于接待并且慷慨大方，以便我们可以招待邻舍、朋友甚至是陌生人 - 他们都有可能是天使的化身。
- c. **父母重新披戴上上帝赋予的角色** - 父母重拾上帝所赋予他们在信仰上牧养和培育自己的孩子的角色和责任，叫他们按着全能上帝的方式和智慧来成长和过生活。虔诚的父母是基督门徒的模范，透过言传和身教成为主忠实的仆人。
- d. **求上帝保护我们的延伸家庭** - 求上帝保护我们的延伸家庭免受伤害，并求上帝以祂那出人意外的平安来赐福他们。求上帝保护他们的心灵，免于遭受焦虑、仇恨、愤怒或苦难的困扰。使他们被圣灵充满和有智慧。即使当下面对分离，也继续以爱来彼此联系。让我们期待着旅行限制被取消后大家见面的日子。为我们还未接受基督的家人祷告，求神使他们在这个被隔离和疫情期间经历基督的爱，以至于信主得到救恩。
- e. **赐给单身父母力量和恩典** - 为单身父母祈祷。他们感到孤独，不知所措和沮丧，并承担着在封锁期下照顾孩子的额外责任。尽管他们面临许多困难，都能得到上帝恩典和力量的加倍祝福，其中包括在家工作或寻找工作者，学习如何为子女上学作预备，甚至保持食物的充足供应。求神帮助他们不会害怕或羞于寻求帮助。祷告他们被善于给予鼓励，敬虔和不论断的朋友围绕在身旁，而不觉得是孤独一人。
- f. **信心社体** - 祈求上帝从信心社体和基督的肢体中兴起许多的人，来填补这个缺口来帮助那些有实际需要或缺乏物质支持的孤儿、单身成年人、离婚或单亲父母。藉着他们非常迫切需要的祷告来支持他们。祷告他们的生命得到医治，生活得到供应得以解脱困境，有时间休息并在上帝里找到喜乐。

## 7. 安慰悲伤的人

- a. **为病人和失去亲人的祷告** - 为这个季节因亲人死亡或患病而陷入悲伤的家庭祈祷，求主安慰他们。愿他们凭着宝贵的回忆并从上帝那里得到安慰、医治和力量。我们祈求上帝赐下盼望和力量来治愈他们的心灵。我们也为有许多已经和持续的得到上帝医治的触摸来称谢上帝。
- b. **面对冠病时内心有平安** - 在这个充满不确定性和冠病大流行的当儿，祷告我们经历上帝属天的平安，使我们确信上帝与我们同在。不过份担心疫苗的安全和有效性，全然相信上帝的保护。我们通过服用疫苗和戴口罩来爱护邻舍，进而保护我们的家人、朋友和陌生人。
- c. **有同理心，支持焦虑的人** - 即使我们被要求与他人保持社交距离，求上帝赐我们方法来接触那些需要我们支持的人。特别是收入和生活陷入困境的人以及三餐不继的孩童。但愿上帝透过我们的“爱心”与愿意扶助的手带给他们希望，喜乐，解脱和鼓励。
- d. **加强和保护医护人员** - 祷告求上帝赐福他们，无论是专业的医务人员、义务工作者还是家庭成员。他们提供富有同理心的关怀，并在面对风险时表现出无私的勇气。
- e. **精神疾病患者** - 祈求圣灵来眷顾、安慰和缓解那些在我们中间遭受忧郁、焦虑、精神分裂或其他精神疾病困扰的人。保护他们免受那恶者的试探，给予他们和照顾者在他们面对痛苦时给予极大的耐性。祷告患者可以早日恢复健康，使他们在耶稣基督里得到心灵的安慰，并将生命用在有益的事上。

## 8. 为丧失者祷告

- a. **为 5 人祷告** - 持续为求 5 个亲朋戚友与我们的主耶稣基督相遇并得到救赎来祷告。让我们写下他们的名字，每天坚持不懈为他们祈祷。
- b. **松土筑基** - 求圣灵动工来软化他们的心，张开他们的耳朵使能听见，睁开他们的眼睛使能看见。祷告福音的种子落在柔软良好的土壤上，使它们可以成长。祷告求神的保护临到他们免受邪恶者的威胁或窃取上帝放在他们心里的话语。求上帝除去他们生活中的荆棘，因为这些荆棘使他们无法结果。
- c. **大胆传讲福音** - 求上帝赐我们智慧，勇于向周遭的人传讲救恩的好消息。求圣灵帮助我们，无论上帝放置我们在什么地方，都可以播下福音的种子，特别是在我们的家人和朋友之间。

**d. 爱心与同理心** - 祷告我们对迷失的人有爱心与同理心。祷告我们有机会为陌生人祈祷，向他们传讲神的话语，带来心灵的医治，好让他们知道这是他们与神超自然的相遇，并且他们不会错失接受好消息的喜乐并且得到救恩。

**e. 寻求与人相遇的机会** - 求圣灵使用我们，寻求机会与准备好接受福音的人或和社体会面。祷告我们敞开自己，迈出信心的脚步不以基督为耻。祷告我们准备好传讲福音，并且被上帝使用成为多人的祝福，因为传福音报好消息的人，他们的脚踪是何等的佳美！求上帝带领我们有力量和勇气走出舒适圈。

## 9. 为以下国家祷告

### a. 缅甸

随着暴力的升级，为上帝的神圣干预来祷告。局势随着军方变得暴力而进一步宣告恶化。祈求神使教会能够服侍因被政府压制而悲痛的人民。祈祷这个国家可以迅速恢复和平与并且拥有一个好政府。祈求神使教会在这苦难和危险的时刻成为光和盐。在一个国家迫切需要和平的时候成为和平的使者，并为一个严重破裂需要“恩典与真理”的国家带来康复。

### b. 香港与中国

随着中国政府继续对民主施加压力，并面对日益严峻的全球制裁，让我们齐来为当地教会祷告，当他们发声反对人权的侵蚀而面对威胁，甚至最终有可能面对迫害，我们祈求上帝使教会坚强勇敢满有主的力量。我们祈求华人教会在面对迫害，全然依靠主的恩典，经历火炼的试验后能持守下去。

**c. 环球的张力** - 鉴于全球主要大国日益紧张的关系/世界舞台所演变出来的区域性影响，让我们为世上各国的君王和一切在位的祷告，祈祷执政掌权者能达成和平协议，以至于神的子民，不论他们在何方，都可以自由地传扬福音（提摩太前书 2: 2）。祷告我们这一个因新冠疫情而饱受摧残的世界不会再发生进一步的暴力和痛苦。

## 10. 自由祷告

敞开你的心，让圣灵引导你，在这个复活节的季节为其他事情，特别是我们的国家和其他在这个时候一直浮现在你心里的事情来祷告。

### 降服 YIELD

让我们完全降服在天父在我们生命中的旨意之下。无论祂把我们放在何方，我们都将成为所遇见的每一个人的祝福。

### 结束祷告-宣告上帝的国降临 - 主祷文 马太福音 6: 9-13

我們在天上的父，願人都尊你的名為聖。

願你的國降臨。願你的旨意行在地上，如同行在天上。

我們日用的飲食，今日賜給我們。免我們的債，如同我們免了人的債。不叫我們陷入试探，救我們脱离那惡者。

因為國度，權柄，榮耀，全是你的，直到永遠。阿們！

### 齐声宣告：约翰一书 5: 14-15

我们若照祂的旨意求甚么、祂就听我们。这是我们向祂所存坦然无惧的心。既然知道祂听我们一切所求的、就知道我们所求于祂的、无不得着。阿们！

**静止** 刻意停顿片刻，深呼吸，感谢上帝的同在，将你的祷告全然交给祂。

“我告诉你们，一个罪人悔改，在天上也要这样为他欢喜，较比为九十九个不用悔改的义人欢喜更大。”

路加15:7



- 每日为5人祷告 - 朋友或亲戚 - 来经历我们的主耶稣基督的爱并且得到救恩。（制作并且戴上一个打了五个结或五粒串珠的手链来提醒你自己每日为他们祷告）
- 求上帝兴起许多工人来收取已经熟透的庄稼。“于是对门徒说：“要收的庄稼多，做工的人少。所以，你们当求庄稼的主打发工人出去收他的庄稼。” - 马太9:37-38

建议结束诗歌：  
直到永远歌

榮耀神 你何等榮美 在全地上  
奇妙主 你何等榮耀 憐憫恩典君王

耶穌 超乎萬名 我們揚聲讚美 你  
耶穌 慈愛救主 我們舉雙手敬拜

聖潔 聖潔 全能真神  
你名何等榮耀  
讚美直到永遠  
信實救主 堅固磐石  
你名何等尊貴  
我敬拜直到永遠

頌讚與尊貴 榮耀和權能  
都歸給你到永遠

链接：  
<https://www.youtube.com/watch?v=KbAvmcohLXU>

# WEEKLY PRAYER GUIDE



## PRAISING ALWAYS

*"Seven times a day I praise you for your righteous laws."*

– Psalm 119:164 NIV

Praise honours God. The busier we are, the more we need God. The more we need to pause to pray and praise throughout the day to keep our hearts and minds fixed on Him. Praise is also a spiritual weapon that brings the presence of God into our situations and storms.

So, how then can we transform our daily routines to draw us closer to God and to glorify Him? How do we bring the presence of God into our daily situations, and build a rhythm of prayer as natural as breathing that will bring peace, and guard our hearts and minds in Christ Jesus?

The apostle Paul teaches us in 1 Thessalonians 5:16-18 to, *"Rejoice always, pray without ceasing, and to give thanks in all circumstances; for this is God's will for you in Christ Jesus."* Therefore, to work this out as an internal discipline would require us to intentionally pause during the day in order to quieten down our busyness. This will then help us to fix our spiritual eyes on our Lord.

Do consider over these 40 days to Pentecost to make this your goal to praise God and give thanks throughout the day, and pray for His kingdom to come to wherever we live and work. Let us pray for five persons – be they family, friends or colleagues – to come to encounter the love and peace of our risen Christ, and be saved. Find a pace that works for you and set your alarms in your mobile phone, until it becomes so natural as breathing, thus building a rhythm in your daily life to praise God always.

Thank you for picking up this adaptable prayer guide, which was birthed as a companion when the pandemic restrictions began on March 18, 2020. Today, this prayer guide serves to encourage the people of God to persevere in **"watching and praying"**, in thanksgiving and also in solidarity of intercession, for the kingdom of God to come and for God's will to be done in these unprecedented times.

You are invited to **P-R-A-Y**, that is, **\*Pause\*** and be still, **\*Rejoice\*** with a Psalm and **\*Reflect\*** on Scripture. **\*Ask\*** in intercession for God's intervention, and **\*Yield\*** to His will in your life.

## MONTHLY FOCUS

### Imitate Christ

To imitate Christ that those who encounter us will encounter Christ by our actions, words, and deeds.

### Pray-for-5

Faithfully pray for 5 friends and family to encounter Christ and for us to be bold bearers of the Good News of Jesus Christ.

### Pause to Praise 7x a Day

To set our alarms on our mobile phones and discipline ourselves to pause to praise Him 7 times a day until it becomes a habit

**PAUSE BE STILL,** Deliberately pause - breathe deeply, and welcome the Holy Spirit.

### READ & REFLECT Psalm 119:161-168

#### PRAYER OF REPENTANCE

Abba Father, even though I love You, my love threatens to grow cold when the familiar becomes taken for granted and neglected. I allow distractions to intrude into my best attempts to have quiet moments with You. "Prone to wander, Lord I feel it" rings true. I often leave You with the crumbs of my leftovers of time and attention. My times of prayer are joyless and distracted, dressing up my dutiful robes in my shopping list of prayer points and zipping out even just as quickly as I had begun. I find reasons to be excused from Your presence by stuffing my schedule with lots of spiritual appointments and prayer meetings in order to hide my negligence. Forgive me of my spiritual callousness, my complacency and my excuses.

I ask for blazing intimacy with Christ that makes my soul burning with delight. Please take away my spiritual dullness and help me to learn afresh to seek Your face. Help me to be a disciple who puts my devotion to You first before everything else. In Jesus' name I pray, AMEN.

#### REJOICE WORSHIP

#### PRAISE AND THANKSGIVING

Heavenly Father, my heart stands in awe of Your Word. Your Word is indeed a precious pearl of great price, and makes my heart glad. I love Your law. Help me to be like the psalmist, who deliberately remembers and intentionally raises his voice to praise You seven times a day for your righteous rules and ways, so that I may fix my eyes on You and praise You without ceasing.

Father, You promise great peace for those who love Your laws, because Your Word is true and righteous, and Your ways are just. Anyone who obeys them will never stumble.

Lord God, in times like these, we hope in Your salvation and we ask for strength and courage to do Your commandments. We bless Your Name, for You are good. We give thanks for Your redeeming love, mercy and grace. In Jesus's name we pray, AMEN.

**ASK** In your own sincere and simple words, pause briefly over these suggested prayers and prayer points; use them as a guide to further build and deepen our prayer life – in pursuing God, personally and communally. (*Please feel free to CHOOSE to pray for ALL or SOME of these items perseveringly, and to add or to re-word these points.*)



#### A SUGGESTED HYMN

#### PRAISE HIM OUR BLESSED REDEEMER

1 Praise Him, praise Him!  
Jesus, our blessed Redeemer!  
Sing, O earth, His wonderful love proclaim!  
Hail Him, hail Him! Highest archangels in glory!  
Strength and honour give to His holy name!  
Like a shepherd, Jesus will guard His children.  
In His arms He carries them all day long.

*Refrain:*

Praise Him! Praise Him!  
Tell of His excellent greatness.  
Praise Him! Praise Him! Ever in joyful song.

#### 2 Praise Him, praise Him!

Jesus, our blessed Redeemer!  
For our sins, He suffered, and bled, and died.  
He our Rock, our Hope of eternal salvation,  
Hail him, Hail him! Jesus, the crucified.  
Sound His praises, Jesus who bore our sorrows,  
Love unbounded, wonderful, deep, and strong.

#### 3 Praise Him, praise Him!

Jesus, our blessed Redeemer!  
Heav'nly portals loud with hosannas ring!  
Jesus, Saviour, reigneth forever and ever!  
Crown Him, crown Him!  
Prophet, and Priest, and King!  
Christ is coming, over the world victorious.  
Pow'r and glory unto the Lord belong.

Link:

[https://www.youtube.com/watch?v=R7bQM\\_yARgU](https://www.youtube.com/watch?v=R7bQM_yARgU)

## INTERCESSION

### 1. HEAL THE NATION

- a. Cleanse the spiritual atmosphere.** Pray for the cleansing of the spiritual atmosphere in Christ's mighty Name, for He alone "is the Son of righteousness risen with healing in His wings". Only He can dispel darkness in the unseen realms of principalities and powers and bring His light, life and *SHALOM* to our nation. Ask God to defeat every evil, extreme, divisive and selfish plot from partisan politicians and political parties, especially those driven by the lust for power and desperation for control, bent on destabilising the nation through using race, religion and royalty without regard for the health of the people – seeking to time the general election for their personal gain;
- b. Upcoming Sarawak State Elections.** Pray for the integrity of the election process to be upheld, and that honourable people of wisdom and moral uprightness to be raised as representatives of the people. Pray for Sarawak, and also for Sabah, given that they have crucial and strategic roles to play for a better future for Malaysia;
- c. Shine His Light into the darkness in the nation.** To expose hidden motives, and cause demonic agents to fail and flee in Jesus' powerful name. Pray in Christ's authority to bind the spiritual "strong men" in the respective neighbourhoods, towns and cities, to bring down demonic strongholds; to pull up deep roots of hatred and wickedness in the governing systems of the nation;
- d. Government's Weakened Financial Situation.** The Federal government's coffers are running low now that RM662 billion has been spent on stimulus packages. Pray for effective implementation of strategic initiatives;
- e. Overturn corruption and money politics.** To put a stop to money politics and to arrest the systemic corruption of cartels, and leakages of public funds through the various institutions such as GLCs for purposes apart from their legitimate use that benefit all the *Rakyat*;
- f. Accountability and good governance** from the very highest office of Government, down to the civil service. Pray for MPs to be people of integrity and accountability, be trustworthy and true to their electorates, instead of being party hoppers;
- g. Recovering a "spirit of excellence".** To uproot the spirit of apathy, mediocrity and exploitation which is decaying the education system and diminishing the productivity of the nation, and to bring back excellence, meritocracy and prosperity to all the peoples within Malaysia from all ethnicities, nationalities and religions.

### 2. DELIVERANCE FROM THE PANDEMIC

- a. Wisdom in Navigating the Pandemic Effectively.** Pray for wisdom for the authorities to steer the nation safely out of this pandemic, given the sharp spike in new cases especially in Sarawak that raises concerns of a 4<sup>th</sup> wave. Pray for wisdom in considering inter-state movement ahead of festivities, namely *Hari Raya Puasa*, *Wesak Day*, *Gawai* and *Kaamatan*;
- b. Consistent and Accurate Reporting.** For diligent testing to continue so as to check community spread, vaccine hesitancy and ensure accurate daily reporting to build public trust while encouraging registrations;
- c. Effective Vaccination Roll-Out.** Pray for the vaccination program to be successful as registrations fall below the target. Pray that sufficient safe vaccine supply is made available and quickly scalable, so that lives are protected and livelihoods restored. Pray for the Christian community to overcome vaccine hesitancy and do our public duty to live out the kingdom mandate to "*Love Thy Neighbour*";
- d. Equitable Access to Vaccines.** Pray that everyone will receive equitable access to the vaccination programme, i.e. including the migrants, the poor, the rural and the marginalised;
- e. Exercise Mercy and Fairness.** Pray for the authorities to exercise wisdom and mercy on MCO flouters, and to be fair and charge appropriately both the rich and influential, and the poor and ordinary;
- f. Pandemic Fatigue and the 4<sup>th</sup> Wave.** Pray for the public to observe all SOP safeguards to protect each other against a 4<sup>th</sup> wave. Pray for patience and vigilance despite experiencing "pandemic fatigue". Pray for those suffering from the long-haul COVID recovery and for the containment of variants of the virus.
- g. Alleviation of Covid-Induced Job Losses.** Pray for job recoveries. Pray for protection from despair and stress, and for employers to be compassionate to all employees affected, including daily wage earners and migrant workers;

### 3. TRUTH, JUSTICE AND RIGHTEOUSNESS OF THE LEGAL SYSTEM

*“But let justice roll down like waters, and righteousness like an ever-flowing stream.” – Amos 5:24 ESV*

- a. **Righteousness in all 3 Branches of Government.** Pray that the weakened foundations of good and stable governance be rebuilt and restored in all 3 branches of Government, i.e., the Legislature [Parliament], the Executive and the Judiciary. **Persevere in prayer** for the upholding of the rule of law and justice to be done in all departments and institutions of Governance – from the Prime Minister’s Office to the civil service and security forces, including the police, immigration and army;
- b. **Independence, Impartiality and Integrity of the Judiciary.** Thank God for courageous judges, as we pray for God’s help for them in their most challenging role and responsibility as guardians of justice on the bench. Pray for the Judiciary to be independent, impartial and to have integrity to make good rulings that will uphold established constitutional rights and freedoms. Pray for the judiciary to be protected from political pressures and to work with dignity to bring about just and equitable judgments for all. Pray for judges to avoid impropriety and potential controversial extrajudicial activities, and to perform judicial duties fairly and efficiently;
- c. **Restoration of Parliamentary Sitting.** Pray for a restoration of the Parliamentary sitting so that lawmakers can perform their primary responsibilities and functions effectively under this emergency.
- d. **Police Accountability and Good Conduct.** There were 257 deaths in police custody between 2002 and 2016, [Home Ministry provided statistics in a parliamentary reply on March 28, 2017]. Pray for those in lock-ups and in prisons that they will receive full access to their rights for fair and humane treatment while in police custody. Pray for the authorities to look into police accountability and misconduct, including the latest shocking exposé by the Inspector General of Police on strategic corruption and control by organised crime among the upper ranks of the Police Force;
- e. **Equitable Policies for All Races.** To uproot and free our nation from the bondage of entrenched and embedded vested interests of narrow and oppressive political, religious and ethnic policies. Pray for protection from political plots to gerrymander voting constituencies to suit certain ethnic interests. Pray that unethical politicians who are bent on race and religious baiting will be defeated at the polls. We pray for the **election** of those who can forge a new national narrative of true racial harmony, equitable economic prosperity, the rule of integrity and sincere and effective nation-building especially in this season of the pandemic and thereafter.
- f. **Restoration of Constitutional and Legal Rights to Malay-speaking Christians, and the Overhaul and Repeal of All Oppressive Laws.** Pray that laws that contravene universal human rights principles such as religious freedom, and laws that are deemed as oppressive, be overhauled or repealed. Pray for the restoration of the freedoms of Malay-speaking Christians (about 73% reside in Sabah and Sarawak, forming 60% of the Malaysian Church). Pray for the Malaysia Agreement 1963 to be upheld, and that the rights and freedoms agreed therein provided be properly and fairly exercised and sustained. Pray that they may not be encumbered in professing and practising their faith and education freely in every state throughout Malaysia. The High Court recently declared that this includes the right to own and use religious materials where terms such as “Allah” can be used for education and practice of their faith;

#### 12 NOON PAUSE-AND-PRAY



Let us mobilise 1 million Christians to pray **The Lord’s Prayer** at noon each day to bring healing to the nation, and ask for God’s kingdom of truth, righteousness and justice to rule over our nation. Let us set our phone alarms and take a praise break at **12 pm**.

**g. Protect Against Perversion of Government Statistics.** That women and men of professional integrity be raised, both in civil service and in private practice, who will uphold truthful analysis and reporting of accurate and correct statistics, and audits. Pray for protection against political pressures to pervert and manipulate figures for purposes of justifying bad and skewed national policies, including embedded and institutionalised ones that perpetuate ethnic and religious tensions for unlawful political gains.

#### 4. SOCIAL JUSTICE

- a. Victims of Enforced Disappearance.** To uphold families of victims, and victims who seem to have disappeared with state consent: *Pastor Raymond Koh* who was abducted on February 13<sup>th</sup>, 2017, *Joshua Hilmy, Ruth Sitepu* and *Amri Che Mat*. Ask God to intervene to bring justice;
- b. Victims of MAS Flight MH370 Disappearance.** Pray for the true and final answers to be found so that the families affected, both passengers and crew, can find justice and bring closure as to what actually happened to the plane. Pray for nations involved, especially Malaysia, to remain committed to finding the plane and to bring truth, peace and justice for all victims;
- c. Violations of Rights of Indigenous Tribes and Peoples.** Extensive land development has violated the ancestral land rights of the indigenous *Orang Asli* and *Orang Asal*, their traditional ways of life and economic survival. Pray for reinstatement and restoration of what are rightfully theirs, and for protection against manipulation, threats, intimidation and violence, especially from state-sanctioned perpetrators of these land grabs;
- d. Migrants, Foreign Workers And Refugees.** Malaysia is home to at least 2 million migrant workers, that comprise around 15% of the total workforce. Pray for more to be done to protect low-wage migrant workers who form an important part of Malaysia's economy. Pray for protection against the criminalisation of undocumented refugees, abuse by unscrupulous employers, and from exploitation by authorities;

#### 5. CHURCH AND CHURCH LEADERS – OUR SPIRITUAL FAMILY

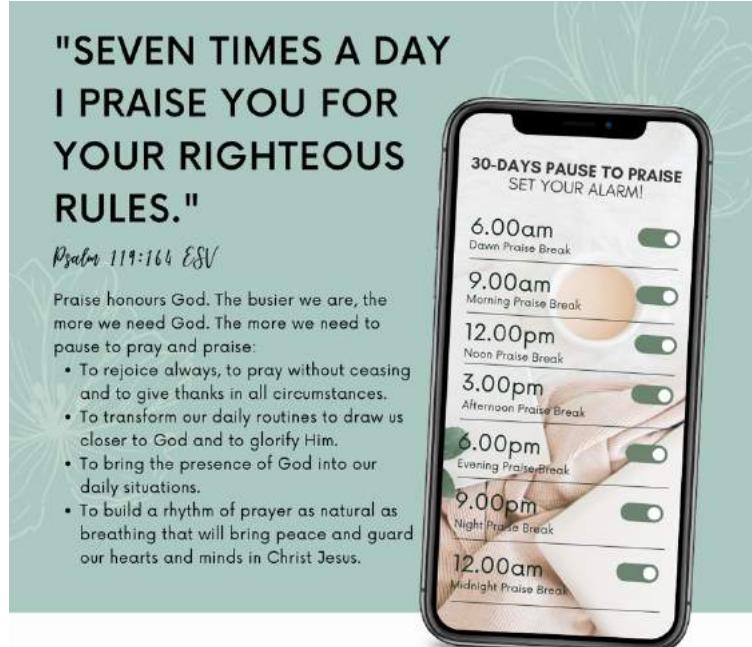
- a. A Call to Intimacy and First Love.** Pray that we will grow deeper in intimacy with our Lord Jesus Christ, and to be sensitive to the Spirit's leading so that we can minister to others as sanctified vessels that God can use to further His Kingdom. Pray for a deep desire and love for the Word of God, and to seek Him intentionally, enjoying our waiting and loving communion with Him. Pray that we will be a people known for our love for Him, desiring to seek first the One who answers our prayer, above the answer to the prayer [Matthew 6:33]. Pray for a singular and unblemished intention in deep pursuit of the One who first loved us.
- b. A Call to Holiness.** 2 Chronicles 7:13-14 reminds us that God brings healing to the land when God's people humble themselves, pray, seek His face and turn from their wicked ways. Let us continue to ask God to reveal to us our wicked ways, and that we will aptly and continually humble ourselves in honest self-examination, confess our sins and turn back to God. Given the gravity of the global scandals of moral failings involving top Christian leaders and pastors, let us pray for godliness and holiness in all church pastoral and lay leaderships. Ask for a shield of protection over our pastors, church leaders and their families as attacks will always be levelled at the shepherds and leadership in order to discourage and scatter the sheep. Pray also for all victims of such scandals to receive justice and restoration;

**"SEVEN TIMES A DAY  
I PRAISE YOU FOR  
YOUR RIGHTEOUS  
RULES."**

*Psalm 119:164 ESV*

Praise honours God. The busier we are, the more we need God. The more we need to pause to pray and praise:

- To rejoice always, to pray without ceasing and to give thanks in all circumstances.
- To transform our daily routines to draw us closer to God and to glorify Him.
- To bring the presence of God into our daily situations.
- To build a rhythm of prayer as natural as breathing that will bring peace and guard our hearts and minds in Christ Jesus.



- c. **A Call to Unity.** Let us ask God to bring healing to our disunity within the church and among leaders. Pray for love that covers a multitude of sins and the security of heart that overcomes comparisons and competitiveness. Ask for victory in forgiving those who have offended us, and the humility to seek and receive forgiveness from those we have offended. *We remember God's word in Hebrews 12:14 - Make every effort to live in peace with all men and to be holy; without holiness no one will see the Lord;*
- d. **A Call to Proclaim the Gospel in and out of Season.** Pray that we will use this season to preach the gospel of salvation boldly when many are looking for hope in a time of hopelessness, as it is only through the transformation of individual heart and life, one at a time, that the nation can experience true transformation and welcome God's righteous rule. Pray for the raising of workers for the harvest is "white and ripe", and many are in desperate need for a Saviour. Pray that the Good News of the resurrection of our Lord Jesus Christ may be preached in churches and across the internet, for all to hear and be blessed by this wonderful work of salvation. *Let us declare, as in Isaiah 55:11, that God's word that goes out from the mouths of all preachers, in churches and online, will not return to God empty, but will accomplish what He desires and achieve the purpose for which He sent it;*
- e. **A Call to Be a Voice for the Voiceless.** Ask God for strength and boldness to speak up on issues of injustice and oppression without fear or favour. Pray for the raising of many "William Wilberforces" who will hear from God directly and effectively bring righteous rule into the corridors of power. Pray for more churches and the civil society to rise up in unity to defend the rights of those who are poor, marginalised and denied of their basic rights;
- f. **A Call to Step Out in Faith to Serve the Community.** Pray that we will not let the fear of the Covid-19 pandemic rule over us, but that we shall step out in faith through open doors to bring relief and serve the community with compassion and grace. Pray that we will lead in boldness to be part of the vaccination programme so as to obey God's call to "love our neighbour as ourselves". We can then gain greater freedom and ease for ourselves, and also be useful to reach out in authentic faith to serve the community. Pray that we will be empowered to walk in the footsteps of the early church Christians, who won favour with the community, because of their authentic witness of selfless service and love for those adversely impacted by the plagues then;
- g. **A Call to Be Always in a State of Readiness** Praise God that we have limited on-site worship services available during this Covid-19 CMCO. Pray that church leadership and staff will be anointed with much wisdom - to readily meet the challenges resulting from the pandemic, to be able to serve the congregation optimally in bringing them back for in-person services, as well as being able to meet the needs of online services.

## 6. PRAY FOR FAMILIES

- a. **God's Protection Over Our Families.** Keep them safe from the Covid-19 virus and from accidents and for protection from evil, falling into the pit of temptations and bad influences;
- b. **Christian Homes To Be Sanctuaries Of Blessing, Comfort, Peace And Love.** Pray for home concord and peace, gracious hospitality and generosity, so that we may entertain neighbours, friends and even strangers - who may turn out to be angels!
- c. **Parents To Take Back Their God-Given Roles.** Pray for parents to take back their responsibilities of nurturing and raising their children in the faith, to grow and walk in the ways and wisdom of Almighty God. Godly parents who are exemplary disciples of Christ, being faithful servants of the Lord through word and deed;
- d. **Blessings for Extended Family Members.** Protect extended families from harm and bless them with God's perfect peace. Ask God to guard their hearts and minds against anxiety, hate, anger, or bitterness; that they be filled with the Holy Spirit and with wisdom. To be bound together in the bond of love even when they are apart, so that all can look forward to coming together in person, once the travel restrictions are withdrawn. Pray for members of our family who have yet to receive Christ, that in this time of isolation and pandemic, they may experience the love of Christ, and be saved;

- e. **Strength And Grace For Single Parents.** Pray for single parents who are feeling alone, overwhelmed and depressed with the added responsibilities of caring for the children under lockdown conditions. Pray for the blessing of a double portion of God's grace and strength even as they face many hardships that involve juggling working from home or looking for employment, caring for their children and even keeping food supplies stocked. Pray that they will be surrounded by encouraging, godly and non-judgemental friends who are sensitive to their needs – and not feel that they are “standing alone”.
- f. **Household of faith.** Pray that God will raise many from the household of faith, the body of Christ, to help fill this gap of being family for those who are alone, ageing, infirmed, orphaned, single and divorced in need of practical need and material support, and also to uphold them with much needed prayer. Pray for healing, sustenance and relief in their lives with time to rest and to find joy in God.

## 7. COMFORT FOR THOSE AFFLICTED

- a. **The Sick And For Those Grieving Loss Of Loved Ones.** Pray for comfort for families who have experienced an illness or a death during this season. May they draw their comfort, healing, closure and strength from God, as some re-live cherished precious memories and heartache. Let us ask God to bring healing into their lives as He sustains them with hope and strength. We also thank the Lord for the many who have and continue to receive His healing touch.
- b. **Peace When Facing Covid-19 Anxiety.** In this time of continuing uncertainty and epidemic, to experience the peace of God that passes understanding, and wake us up to the reminder that God is with us each day. Not to be overtaken with worry over the vaccine safety and effectiveness but to trust God for His protection. This includes diligently observing the SOP so that we do protect our family, friends and strangers.
- c. **Be compassionate and give support to those suffering from anxiety.** Even as we are asked to keep our distance from others, ask God to help us to find ways to reach out to those who need our support; especially for those whose incomes and livelihoods are threatened and for the children who miss meals. May God, through our “enlarged hearts” and willing hands - bring hope, cheer, relief and courage.
- d. **Sustain, strengthen and protect all caregivers.** Bless them, whether professionals, volunteers or family members, as they offer compassionate care and show selfless courage in the face of risk.
- e. **Those Suffering from Mental Illness.** Ask the Holy Spirit to visit, comfort and give relief to those who suffer from depression, anxiety, schizophrenia and other mental illnesses in our midst. To preserve them from the temptations of the enemy and give them and their care-givers patience and resilience under their affliction. Pray for a restoration to health, and enable them to find rest in Jesus Christ, and be of fruitful service henceforth.

## 8. PRAY FOR THE LOST

- f. **Pray-for-5.** Pray for 5 friends or family to encounter the person and love of our Lord Jesus Christ and be saved. Write their names down and pray for them EVERYDAY and *persevere*;
- g. **Prepare the Ground.** Pray for the work of the Holy Spirit to soften their hearts, open their ears to hear and open their eyes to see. Pray for the seed to fall on softened and good soil, so that they may be fruitful. Pray for protection against the work of evil that threatens to steal the word that is planted in their hearts. Pray for removal of thorns that prevent them from being fruitful;
- h. **Boldness to Speak.** Pray for ourselves to be filled with wisdom to speak boldly and aptly the good news of salvation to anyone who asks. Pray for the Holy Spirit to use us to sow the seeds of faith wherever He places us, and especially to our families and friends;
- i. **Love and Compassion.** Pray for a heart of love and compassion for those who are lost. Pray for opportunities to pray for strangers, and speak words of knowledge to them, and to bring healing, so that



- Pray for 5 persons daily - friends and family - to come to encounter the love of our Lord Jesus Christ and be saved. [Make a string with 5 knots, or a bracelet with 5 beads and wear it to remind you to pray for them everyday.]
- Pray for more labourers to be sent into the harvest. "Then he said to his disciples, "The harvest is plentiful, but the labourers are few; therefore pray earnestly to the Lord of the harvest to send out labourers into his harvest." - Matthew 9:37-38

they may know that this is a divine encounter, and they will not miss the joy of receiving the Good News and be saved;

- j. Opportunities for Encounter.** Ask for opportunities for the Holy Spirit to use you to encounter people and communities ready to hear the gospel. Pray that we will not be ashamed of Christ, but be ready to speak, in season and out of season, and be used by God to be a blessing to many, for beautiful are the feet of those who bring Good News! Ask God for strength and courage to step out of our comfort zones.

## 9. PRAY FOR THE NATIONS

### a. Myanmar

Pray for God's divine intervention as violence escalates. The situation has worsened as the military turns brutal. Pray for the Church to be able to minister to a people aggrieved by a repressive government. Pray for a speedy return to peace and good government. Pray for the Church to be effective salt and light in this time of distress and danger; to be peacemakers at a time when the nation desperately needs peace, and to bring healing to a badly ruptured nation needing "grace and truth".

### b. Hong Kong And China

As the Chinese government continues to exert pressure on democratic governance and forges strident "push backs" over growing global sanctions, pray for the Hong Kong Church to be strong as they speak out in wisdom against the loss of democratic freedoms and the erosion of human rights. Pray for the Chinese Church as well to endure by God's grace in the face of growing persecution as they go through this refining fire.

- c. Global Tensions** - Given the developing/ growing animosity between major powers/states on the world stage that have regional consequences, pray for the rulers and those in authority to come to peaceful resolutions and so that God's people, wherever they are, may continue to preach the gospel freely (1 Timothy 2:2). That further violence and suffering will not ensue in our already pandemic stricken world.

## 10. SPONTANEOUS PRAYERS

*Open your heart to be led by the Holy Spirit on other matters that He has for you in this season of encountering the risen Christ, for our nation and also for other needs weighing on your heart at this time.*

### YIELD

*Let us yield fully to our Heavenly Father's will for our lives, that wherever He has placed us, we will be a blessing to everyone we meet.*

### CLOSING PRAYER PROCLAIMING HIS KINGDOM COME – THE LORD'S PRAYER *Matthew 6:9-13* ESV

*Our Father in heaven, hallowed be Your name; Your Kingdom come, Your will be done, on earth as it is in heaven. Give us today our daily bread. And forgive us our debts, as we also have forgiven our debtors. And lead us not into temptation, but deliver us from the evil one. For Yours is the kingdom and the power and the glory forever. AMEN.*

### DECLARE TOGETHER *1 John 5:14-15* NIV

*This is the confidence we have in approaching God: that if we ask anything according to his will, he hears us. And if we know that he hears us—whatever we ask—we know that we have what we asked of him.*

**BE STILL** DELIBERATELY PAUSE FOR A MOMENT, breathe deeply, thank God for His presence and release into His hands all that you have prayed.

### A SUGGESTED CLOSING SONG:

#### FOREVER

1 Give thanks to the Lord, our God and King  
His love endures forever  
For He is good, He is above all things  
His love endures forever  
Sing praise, sing praise

2 With a mighty hand and outstretched arm  
His love endures forever  
For the life that's been reborn  
His love endures forever  
Sing praise, sing praise  
Sing praise, sing praise

#### Chorus

Forever, God is faithful  
Forever, God is strong  
Forever, God is with us  
Forever

3 From the rising to the setting sun  
His love endures forever  
And by the grace of God, we will carry on  
His love endures forever  
Sing praise, sing praise  
Sing praise, sing praise

Link:

<https://www.youtube.com/watch?v=d6xxWGWPaUQ>

# PANDUAN DOA MINGGUAN



## MEMUJI SENTIASA

*“Tujuh kali sehari aku memuji-Mu kerana hukum-hukum-Mu yang benar. – Mazmur 119:164 AVB*

Pujian memuliakan Allah. Makin kita sibuk, makin kita perlukan Allah. Makin kita perlu berhenti sejenak untuk berdoa dan memuji setiap hari agar jiwa dan minda kita tertumpu kepada-Nya. Pujian juga merupakan senjata rohani yang mengalu-alukan hadirat Allah di tengah-tengah situasi dan badai hidup.

Jadi, bagaimanakah kita mengubah jadual harian agar kita mendekati Allah dan memuliakan Dia? Bagaimanakah kita mengalu-alukan hadirat Allah dalam setiap hal, dan jadikan doa itu hal biasa seperti bernafas, yang membawa kedamaian, dan menjaga jiwa dan minda kita dalam Yesus Kristus?

Rasul Paulus mengajar kita di dalam 1 Tesalonika 5:16-18 untuk, *“Bersukacitalah sentiasa. Berdoalah sepanjang masa. Bersyukurlah dalam segala keadaan kerana inilah yang dikehendaki Allah daripadamu dalam Kristus Yesus.”* Jadi, menjadikan doa ini sebagai disiplin harian memerlukan kita berhenti seketika setiap hari untuk menenangkan diri di tengah-tengah kesibukan. Ini akan menolong kita menumpukan perhatian dan mata rohani terhadap Tuhan kita.

Sepanjang 40 hari ini sehingga Hari Pentekosta, sila pertimbangkan hal ini, dan berusaha menjadikan disiplin doa ini matlamat anda, untuk memuji Allah dan berterima kasih sepanjang hari, dan doakan agar Kerajaan Allah akan datang melawat tempat kerja dan tempat kediaman kita. Marilah kita berdoa untuk lima orang – tak kira mereka keluarga, kawan, ataupun rakan sekerja, agar mereka mengenali kasih dan kedamaian Kristus yang telah bangkit, dan menerima penyelamatan. Carilah corak yang sesuai dengan anda, dan tetapkan penggera anda sehingga disiplin doa ini menjadi satu kebiasaan seperti pernafasan, dan dengan demikian, menubuahkan satu tabiat untuk memuji Allah setiap hari.

Terima kasih kerana memakai panduan doa ini yang bermula sewaktu PKP bermula pada Mac 18, 2020. Pada hari ini, panduan doa tersebut terus mengalakkannya umat Allah untuk terus berdoa tanpa henti, dalam kesyukuran dan doa syafaat, agar Kerajaan Allah ditubuhkan dan kehendak-Nya dilaksanakan pada waktu yang susah.

Anda dijemput untuk **P-R-A-Y**, iaitu, **\*Pause\*** (Berhenti sejenak) dan berdiam, **\*Rejoice\*** (Bersukacita) dengan Mazmur dan **\*Reflect\*** (Merenung) atas Alkitab. **\*Ask\*** (Minta) dalam doa syafaat agar Allah bekerja, dan **\*Yield\*** (Serahkan) kepada kehendak-Nya dalam hidupmu.

## FOKUS BULAN INI

### Menjadi Seperti Kristus

Mencontohi Kristus agar barangsiapa yang bertemu dengan kita akan bersemuka dengan Kristus melalui teladan dan perbuatan disertai pertuturan kita.

### Doa-untuk-5

Doakan 5 orang untuk bertemu dengan Kristus, dan semoga kita menjadi pengutus Berita Baik Yesus Kristus.

### Berhenti untuk Memuji 7x Sehari

Menetapkan penggera kita dan mendisiplinkan diri untuk berhenti serta memuji Dia 7 kali sehari sehingga ia menjadi satu tabiat

**PAUSE BERDIAM, Diamkan diri secara sengaja -**

Tarik nafas yang dalam, dan alu-alukan hadirat Roh Kudus.

**BACA & RENUNGKAN Mazmur 119:161-168****DOA PERTAUBATAN**

Abba Bapa, walaupun aku mengasihi Engkau, namun kasih aku makin pudar apabila akitiviti harian menjadi kebiasaan. Aku membenarkan diri diganggu oleh hal lain, di mana aku tidak lagi meluangkan saat teduh dengan-Mu. Kerapkali perhatian aku ditarik oleh hal lain. Kerapkali, aku memberi Engkau sisa waktu dan perhatian aku. Saat teduh aku tidak mengandungi perasaan sukacita, di mana aku menunaikan tanggungjawab rohani secepat mungkin. Aku sering mencari alasan untuk menjauhi diri dari hadirat-Mu dengan memenuhi jadual harian aku dengan perjumpaan dan persekutuan doa untuk menyembunyikan kecuaian rohani aku. Sila ampuni aku, atas segala alasan aku.

Aku berdoa agar aku mempunyai hubungan yang intim dengan Kristus, hubungan yang memberikan aku hati yang membara dengan sukacita. Usirkan kebosanan rohani aku, agar aku belajar meluangkan masa mengejar hadirat-Mu sekali lagi. Semoga aku menjadi murid Kristus yang mengutamakan Engkau atas segalanya. Dalam nama Yesus aku berdoa, AMIN.

**REJOICE PENYEMBAHAN****PUJIAN DAN KESYUKURAN**

Bapa Syurgawi, aku kagum dengan Firman-Mu. Firman-Mu merupakan biji mutiara yang berharga, dan memberi aku sukacita. Aku kasihi perintah-Mu. Tolonglah aku menjadi seperti pemazmur, di mana dia dengan sengaja mengingati dan memuji-Mu dengan suara yang lantang, 7 kali sehari atas kebenaran dan keadilan Engkau. Tolonglah aku menumpukan perhatian aku kepada-Mu, dan memuji Engkau tanpa henti.

Bapa, Engkau telah janjikan kedamaian yang besar kepada mereka yang patuhi Engkau, kerana Firman-Mu benar dan adil, dan segala jalan-Mu adil. Barangsiapa yang patuh kepada-Mu tidak akan tersungkur.

Tuhan Allah, pada waktu seperti ini, kita mengharapkan penyelamatan Engkau, dan minta akan kekuatan dan keberanian untuk mematuhi perintah-Mu. Kita memuji nama-Mu, kerana Engkau baik. Kita berterima kasih atas kasih-Mu yang menyelamatkan kita, serta belas kasihan dan rahmat-Mu. Dalam nama Yesus kita berdoa, AMIN.

**ASK BERMINTA** Pakailah perkataan diri sendiri sewaktu berdoa syafaat sambil berhenti sejenak apabila merenungkan cadangan doa berikut sebagai panduan doa anda yang boleh membantu membina keyakinan diri dalam kehidupan doa peribadi anda – dalam mengejar hadirat Allah, secara peribadi dan secara kumpulan (*Anda bebas memilih perkara doa serta menambah atau menukar perkataan dalam senarai doa ini*).



Tujuh kali sehari  
aku memuji-Mu  
kerana  
hukum-hukum-Mu  
yang benar .

*Mazmur 119:164 AVB*

 24-7 PRAYER ASIA  
PRAYER | MISSION | JUSTICE

### CADANGAN LAGU PUJI YESUS

1 Puji Yesus! Pujilah Juruselamat!  
Langit, bumi, maklumkan kasihNya!  
Haleluya! Nyanyilah, para malaikat:  
Kuasa, hormat b'rilah kepadaNya.  
Selamanya Yesus Gembala kita,  
Siang malam kita didukungNya.  
Puji Dia! B'ritakan keagunganNya!  
Puji Dia! Mari Bernyanyilah!

2 Puji Yesus! Pujilah Juruselamat!  
Pada salib dosa dihapusNya.  
Gunung Batu dan Pengharapan Abadi  
dinyatakan di Bukit Golgota.  
Haleluya! Hilanglah dukacita  
oleh kuasa kasih setiaNya.  
Puji Dia! B'ritakan keagunganNya!  
Puji Dia! Mari bernyanyilah!

Pautan:

[https://www.youtube.com/watch?v=6xB\\_Hw-dvvU](https://www.youtube.com/watch?v=6xB_Hw-dvvU)

## DOA SYAFAAT

### 1. PEMULIHAN NEGARA

- a. Penyucian Suasana Rohani.** Memandangkan pengisytiharan Proklamasi Darurat dari 12 Januari ke 1 Ogos, 2021, mari kita terus berdoa untuk menyucikan suasana rohani di Malaysia dalam nama Yesus yang berkuasa, kerana hanya Dia yang boleh mengatasi kuasa-kuasa jahat dan membawa terang, harapan dan kesejahteraan SHALOM kepada Malaysia. Doa agar Allah menewaskan setiap kejahatan dalam segala hal-ehwal politik yang rakus akan kuasa dan kekayaan, terutamanya mereka yang tamak kuasa dan ingin mencetuskan perasaan cemas dalam negara melalui bangsa, agama, dan kerabat di-Raja serta mengancam kesihatan orang awam – dengan mengadakan pilihanraya umum untuk kepentingan diri sendiri;
- b. Pilihanraya Negeri Sarawak yang bakal berlaku.** Doakan agar proses pilihanraya yang adil dan saksama akan berlaku dari permulaan ke akhir, dan calon-calon yang amanah serta bijaksana akan bangkit untuk melayan rakyat. Doakan negeri Sarawak dan Sabah, memandangkan kedua-dua negeri ini memainkan peranan penting dalam menuju masa depan yang cerah untuk Malaysia;
- c. Sinarkan terang-Nya atas kegelapan di Malaysia.** Untuk membongkarkan segala motif tersembunyi, serta menyebabkan kuasa jahat lari lintang-pukang dalam nama Yesus yang berkuasa. Doa agar kuasa Kristus akan menghancurkan kuasa jahat di merata tempat, di kampung mahupun di bandar, serta menumbangkan sumber kuasa kebencian dan kejahatan di Malaysia;
- d. Keadaan ekonomi Kerajaan yang sedang tenat.** Jumlah simpanan wang Kerajaan Persekutuan semakin kurang kerana perbelanjaan sebanyak RM662 billion digunakan untuk pakej stimulus. Doakan agar dasar strategik akan diimplementasi dengan berkesan;
- e. Mengatasi gejala rasuah dan politik kewangan** yang sentiasa mempengaruhi pilihanraya dan dasar kerajaan, dasar kerajaan, serta hal-ehwal pembelian dan pentadbiran Syarikat Berkaitan Kerajaan (GLC). Ini termasuk semua penyaluran dana awam melalui pelbagai institusi seperti GLC untuk sebarang sebab selain daripada memanfaatkan negara dan semua Rakyat;
- f. Kebertanggungjawaban dan pentadbiran urus baik** Kebertanggungjawaban pada setiap lapisan Kerajaan, terutamanya bermula dari Jabatan Perdana Menteri ke Kabinet hingga ke penjawat awam, dan para Ahli Parlimen untuk setia kepada pengundi-pengundi mereka;
- g. Kecemerlangan dalam segala hal.** Doakan agar roh yang merosotkan sistem pendidikan, mengurangkan kadar produktiviti kebangsaan serta mengongkong minda rakyat diganti oleh semangat kecemerlangan, agar negara ini akan maju dan makmur, dan tiada satu pun suku, bangsa, dan agama yang ketinggalan.

### 2. PENYELAMATAN DARIPADA PANDEMIK

- a. Kebijaksanaan dalam menangani pandemik.** Doakan agar pihak berkuasa akan mengemudikan Malaysia untuk mengatasi pandemik ini dengan selamat dan penuh bijaksana, memandangkan peningkatan kes baru terutamanya di Wilayah Sarawak serta kemungkinan besar bahawa gelombang ke-4 akan berlaku. Doakan agar pihak berkuasa akan membuat keputusan yang betul dalam hal-ehwal merentas negeri memandangkan pelbagai perayaan yang bakal berlaku pada bulan Mei, terutamanya *Hari Raya Puasa, Hari Wesak, Gawai and Kaamatan*;
- b. Laporan konsisten dan tepat.** Berdoa agar usaha ujian antigen harus diteruskan untuk menjayakan pemutusan penularan jangkitan di kalangan komuniti, dan prasangka terhadap vaksin akan berkurangan. Doakan laporan harian yang tepat dan konsisten untuk mengukuhkan kepercayaan di kalangan pihak awam sambil menggalakkan pendaftaran;
- c. Pelaksanaan program imunisasi yang berjaya.** Doakan agar program imunisasi ini akan berjaya, memandangkan jumlah pendaftaran masih rendah. Doakan agar terdapat bekalan vaksin yang mencukupi, supaya kehidupan dapat bersambung seperti dahulu. Doakan agar komuniti Kristian tidak ragu-ragu terhadap penerimaan vaksin, tetapi memenuhi tanggungjawab kita untuk hidup sebagai umat Allah dan “*Saling Mengasihi Sesama Sendiri*”;
- d. Keadilan dalam pengagihan vaksin.** Doakan agar semua orang akan dilayan secara adil dalam program imunisasi ini, termasuk pendatang, yang miskin dan ditindas, serta orang yang berada di kawasan pedalaman;
- e. Berbelas kasihan dan berlaku adil.** Doakan pihak polis dan penguatkuasa akan berlaku adil dalam segala hal sewaktu menyaman mereka yang melanggar SOP tanpa membezakan antara yang kaya dan berkuasa dengan yang miskin dan biasa;
- f. Kelesuan memerangi pandemik dan gelombang ke-4.** Doakan agar rakyat akan tetap mengikuti SOP untuk keselamatan awam dan mengelakkan gelombang ke-4. Doakan rakyat akan sabar dan tetap bertanggungjawab walaupun sudah keletihan. Doakan agar mereka yang masih pulih dapat mengatasi gejala jangka panjang Covid-19 dan varian virus ini dapat dibendung;
- g. Pemulihan sektor pekerjaan akibat pengangguran oleh kerana Covid-19.** Doakan agar ekonomi akan kembali pulih dan kadar pengangguran akan menurun. Doakan perlindungan daripada tekanan dan perasaan putus harapan, serta pertolongan yang wajar diberi kepada pekerja yang terjejas, termasuk mereka yang kais pagi, makan pagi, serta pekerja asing.

### 3. KEBENARAN, KEADILAN DAN PERBENARAN UNTUK SISTEM PERUNDANGAN

*“Sebaliknya, bia lar keadilan bergulung-gulung seperti air dan perbenaran seperti sungai yang selalu mengalir.” – Amos 5:24 AVB*

#### a. Perbenaran Dalam Semua Lapisan Kerajaan.

Doakan agar asas sebuah kerajaan yang bagus dan stabil akan ditubuhkan semula, merentasi 3 cabang Kerajaan - Undang-undang [Parlimen], Pentadbiran dan Kehakiman. **Terus tekun berdoa** agar keadilan akan ditegakkan dalam semua lapisan kerajaan – dari pejabat Perdana Menteri ke penjawat awam, termasuk pihak polis, imigresen, dan tentera;

#### b. Sistem Kehakiman Yang Bebas Dari Sebarang Pengaruh.

Kita berterima kasih untuk hakim-hakim yang berani; dan kita terus berdoa agar Allah menolong mereka dalam melaksanakan tanggungjawab mereka dalam mempertahankan keadilan. Doa agar sistem Kehakiman akan sentiasa menegakkan keadilan untuk semua orang mengikut Perlembagaan negara dan mempertahankan kebebasan semua orang. Doa agar sistem Kehakiman akan dilindungi daripada tekanan politik, supaya keadilan dilaksanakan untuk semua. Doakan agar para hakim akan tetap amanah dalam kehidupan peribadi mereka, serta sentiasa melaksanakan tugas mereka dengan adil dan saksama;

#### c. Persidangan Parlimen Diteruskan Semula.

Doakan Persidangan Parlimen dapat diteruskan semula agar ahli-ahli Parlimen dapat melaksanakan tanggungjawab utama mereka walaupun berada di bawah keadaan Darurat;

#### d. Keber tanggungjawaban Polis.

Dalam sesi Parlimen pada Mac 28, 2017 Kementerian Dalam Negeri memberikan statistik rasmi bahawa terdapat 257 kes kematian di bawah tahanan polis dari 2002 dan 2016. Doakan mereka yang ditahan oleh polis serta banduan-banduan akan menerima layanan yang sepatutnya, dan tidak disekat hak-hak asasi mereka sewaktu diberkas. Doakan agar pihak berkuasa akan memastikan bahawa pihak polis akan bertanggungjawab atas perbuatan yang keji ini, termasuk pendedahan baru-baru ini daripada Ketua Polis Negara tentang gejala rasuah yang melandai setiap lapisan di dalam pasukan Polis DiRaja Malaysia;

#### e. Dasar Yang Adil Untuk Semua Bangsa.

Untuk menghapuskan dasar lama hanya kerana kerakusan kuasa berlandaskan dasar politik, agama dan bangsa yang bebal. Doa supaya rancangan untuk mengubah sempadan kawasan dalam hal-ehwal pilihanraya akan gagal. Doakan ahli politik yang tidak amanah dan jujur tidak akan diundi. Kita berdoa agar mereka yang berupaya akan diundi ataupun dilantik untuk membentuk dasar negara baru yang merangkumi perpaduan semua bangsa, kemajuan ekonomi yang adil untuk semua, pentadbiran yang beramanah dan tulus dalam hal-ehwal pembangunan negara, terutamanya di tengah-tengah pandemik ini dan selanjutnya;

#### f. Pemulihan Hak-Hak Perlembagaan Dan Perundangan Untuk Kristian Yang Berbahasa Malaysia, Serta Memperbetulkan Sebarang Perundangan Yang Menindaskan Orang.

Doakan agar undang-undang yang melanggar hak asasi manusia seperti kebebasan beragama, dan perundangan yang menindaskan orang dari segi kebebasan bersuara serta menyekat kebebasan tersebut akan diubah. Doa agar kebebasan umat Kristian yang berbahasa Malaysia, di mana 73% daripada mereka berada di Sabah dan Sarawak, dan mereka membentuk 60% daripada umat Kristian di Malaysia, akan dipulihkan. Doakan agar Perjanjian Malaysia 1963 (MA63) akan diikuti, di mana hak-hak dan kebebasan mereka tidak disekat. Doakan supaya mereka dapat menjalankan ibadah mereka di seluruh Malaysia tanpa gangguan luar. Baru-baru ini, Mahkamah Tinggi membuat keputusan bahawa ini merangkumi hak umat Kristian untuk memperoleh dan menggunakan perkataan “Allah” dalam semua hal-ehwal keagamaan mereka;

#### 12 TENGAH HARI BERHENTI-DAN-BERDOA



*“Ya Bapa kami yang di syurga, sucilah nama-Mu. Datangkan kerajaan-Mu. Terlaksanalahkehendak-Mu di bumi sebagaimana di syurga. Berilah kami makanan untuk hari ini. Ampunkanlah kesalahan kami sebagaimana kami mengampuni mereka yang bersalah terhadap kami. Janganlah blarkan kami tergoda, tetapi selamatkanlah kami daripada yang jahat. Engkauialah yang empunya kerajaan, kekuasaan dan kemuliaan selama-lamanya. Amin.”  
Matius 6:9-13 AVB*

Mari bangkitkan sejuta orang Kristian untuk doakan **Doa Bapa Kami** pada **12 tengah hari** setiap hari agar negara ini dipulihkan. Doakan agar kebenaran, perbenaran, dan keadilan kerajaan Allah dapat dilihat di Malaysia. Marilah kita memasang penggera telefon kita pada **12 tengah hari** untuk memuji dan mengejar hadirat-Nya.

- g. Statistik rasmi Kerajaan tidak diubah sesuka hati.** Semoga semua yang bekerja akan sentiasa amanah dalam segala hal, tidak kira sama ada berada dalam perkhidmatan awam maupun swasta. Bahawa analisa dan laporan statistik akan tepat dan tidak dipengaruhi oleh sebarang pihak hanya kerana ingin menghalalkan dasar kerajaan yang berat sebelah, terutamanya golongan yang sentiasa menghasut dan menjadi batu api sambil membangkitkan hal-ehwal perkauman, dll, untuk kepentingan diri sendiri;

#### 4. KEADILAN SOSIAL

- a. Mangsa penculikan oleh pihak berkuasa.** Untuk mengingati mangsa yang diculik oleh golongan yang berkuasa dan keluarga mangsa tersebut: *Pastor Raymond Koh* yang diculik pada February 13<sup>th</sup>, 2017, *Joshua Hilmly, Ruth Sitiyu* dan *Amri Che Mat*. Berseru kepada Allah untuk bercampur tangan supaya mereka yang berkuasa akan diberkas dan dihukum;
- b. Mangsa Penerbangan MH370.** Doakan agar pesawat yang hilang ini akan dijumpai supaya semua keluarga yang terjejas oleh kecelakaan ini dapat menerima keadilan dalam mengetahui kesudahan penerbangan ini. Doakan agar negara-negara lain yang terlibat, terutamanya Malaysia, akan terus berusaha mencari pesawat tersebut supaya pihak mangsa akan menerima kebenaran, ketenangan, dan keadilan;
- c. Penindasan Orang Asli dan Orang Asal.** Kemajuan tanah yang tidak terkawal mengancam tanah adat Orang Asli dan Orang Asal, di mana cara kehidupan tradisional mereka terjejas, ekonomi terbantut, dan pelbagai hak asasi manusia dilanggar oleh kerana kerakusan manusia. Doakan agar tanah adat mereka dikembalikan, serta perlindungan daripada manipulasi, ugutan, dan keganasan, terutamanya daripada golongan berkuasa yang menggunakan undang-undang yang tidak adil untuk merampas tanah mereka;
- d. Pendatang, pekerja asing, dan orang pelarian.** Terdapat sekurang-kurangnya 2 juta pekerja asing di Malaysia, di mana mereka membentuk kira-kira 15% jumlah tenaga pekerja secara keseluruhan. Doakan untuk usaha yang lebih nyata dalam melindungi kebanyakan pekerja asing ini yang memainkan peranan penting dalam membangunkan ekonomi Malaysia. Semoga mereka dilindungi daripada penindasan yang lebih serta penganiayaan dari pihak berkuasa;

#### 5. GEREJA DAN PEMIMPIN GEREJA – KELUARGA ROHANI KITA

- a. Seruan Untuk Kembali Kepada Yesus.** Doa agar kita akan mendekati Tuhan Yesus Kristus kita dengan lebih dalam lagi, dan peka terhadap pimpinan Roh Kudus agar kita dapat melayani orang lain sebagai bejana suci untuk memperluaskan kerajaan-Nya. Doa agar kita akan minat mendalamai Firman Tuhan dan mengejar hadirat-Nya, serta bersukacita meluangkan masa dengan-Nya. Doa agar kita akan dikenali sebagai umat yang mengasihi Dia, Dia yang mengabulkan doa kita, dan yang Maha Mulia [Matius 6:33]. Doa agar tumpuan kita akan tertuju kepada Dia yang mengasihi kita dari dahulu.

- b. Seruan Untuk Kekudusan.** 2 Tawarikh 7:13-14 mengingati kita bahawa Allah memulihkan setiap bangsa sewaktu umat Allah

merendahkan diri, berdoa, mencari wajah-Nya dan berpaling daripada jalan mereka yang jahat. Berdoa supaya Allah menunjukkan di mana kita telah menyimpang, agar kita merendahkan diri, mengakui dosa kita, dan kembali kepada Allah. Memandangkan kegagalan moral pemimpin gereja dan pastor baru-baru ini, marilah kita doakan agar lapisan pemimpin kita akan tetap kudus dalam segala hal dan dilindungi dari semua percubaan. Semoga Allah melindungi para pastor, pemimpin gereja, dan keluarga mereka, kerana mereka akan sentiasa diserang secara rohani supaya mereka berputus asa dan domba-domba mereka bertempiaran. Doakan bahawa semua mangsa-mangsa akibat kegagalan moral dan skandal ini akan menerima keadilan dan pemulihan;

- c. Seruan Untuk Bersatu.** Mari kita berdoa agar Allah menyatakan gereja-gereja serta para pemimpin gereja di Malaysia. Doakan untuk kasih yang menutup banyak dosa, bahawa kita akan mengatasi roh persaingan, dan mengampuni mereka yang bersalah terhadap kita, serta menerima pengampunan daripada orang yang kita telah berdosa akan. Kita mengingati Firman Tuhan dalam **Ibrani 12:14** - *Berusahalah mendapatkan perdamaian dengan semua orang, serta kesucian; tanpanya tiada sesiapa pun dapat melihat Tuhan;*
- d. Seruan Untuk Sentiasa Bersedia Mengkhabarkan Injil.** Doa agar umat Kristian akan mengambil kesempatan pada musim ini untuk mengkhabarkan Injil dengan berani kepada sesiapa yang telah putus harapan sekarang, kerana hanya melalui transformasi jiwa dan hidup seseorang, satu persatu, negara ini boleh berubah dan mengalu-alukan perbenaran pemerintahan Allah. Doakan agar pekerja baru akan bangkit untuk musim menuai ini, kerana ramai yang memerlukan Juruselamat peribadi. Doa agar Berita Baik tentang kebangkitan Tuhan Yesus Kristus kita dapat diisytiharkan di semua gereja dan merentasi Internet, supaya semua orang bebas mendengar dan diberkati oleh kerja penyelamatan ini. **Marilah kita mengisytiharkan** Yesaya 55:11, *demikianlah firman yang Kusampaikan: ia tidak akan kembali kepada-Ku dengan sia-sia melainkan akan melaksanakan apa yang Kukehendaki dan berhasil dalam apa yang Kusuruh kepadanya;*
- e. Seruan Untuk Berjuang Atas Pihak Yang Tertindas.** Mintalah daripada Allah kekuatan dan keberanian untuk memperjuangkan isu-isu ketidakadilan dan penindasan atas golongan yang tidak mampu mempertahankan diri. Doa agar terdapat ramai umat Kristian seperti "William Wilberforce" yang bangkit, di mana mereka mendengar Allah secara terus dan mengalu-alukan perbenaran dalam pemerintahan negara ini. Doakan supaya lebih banyak lagi gereja dan gerakan sivil akan bangkit dan bersatu mempertahankan mereka yang miskin dan ditindas;
- f. Seruan Untuk Melayan Masyarakat.** Umat Kristian tidak harus berasa takut dijangkiti Covid-19 dan berhenti melayan, tetapi tampil ke depan dalam iman untuk membawa harapan sewaktu melayani masyarakat dengan penuh belas kasihan. Doakan agar umat Kristian akan menjadi teladan untuk menerima vaksin diri sendiri sambil menyaut seruan Allah untuk "saling mengasihi sesama sendiri". Setelah menerima vaksin, kita bebas menjangkau dan melayani mereka yang berada di sekeliling kita. Doakan agar umat Kristian akan mencontohi tokoh iman pada zaman gereja awal, di mana mereka melayani masyarakat dengan penuh kasih tanpa sebarang ketakutan akan kematian di tengah-tengah wabak dahulu;
- g. Seruan Untuk Sentiasa Bersedia.** Puji Tuhan kerana kita dapat menjalankan ibadahraya dalam talian secara terhad sepanjang PKPB Covid-19 ini. Doakan kebijaksanaan di kalangan pemimpin dan pekerja gereja agar mereka sentiasa bersedia melayani di tengah-tengah masa yang tidak tentu ini, termasuk kesediaan untuk memulakan ibadahraya secara fizikal sekali lagi serta memenuhi keperluan rohani dari segi ibadahraya dalam talian.

## 6. DOA UNTUK KELUARGA

- a. Perlindungan Allah atas keluarga kita.** Lindungi mereka daripada virus Covid-19 dan segala malapetaka. Doakan keluarga kita dilindungi dari yang jahat serta dugaan yang mungkin mempengaruhi nafsu kita;
- b. Agar keluarga Kristian menjadi tempat teduh yang membawa berkat, hiburan, kesejahteraan dan kasih.** Doakan agar keluarga Kristian akan sentiasa murah hati, agar kita dapat meraikan jiran, rakan-rakan dan orang asing – dan juga mungkin meraikan para malaikat tanpa disedari!

- c. **Agar ibubapa memenuhi tanggungjawab mereka.** Doakan agar ibubapa akan memenuhi tanggungjawab mereka dalam membimbing anak mereka dalam hal rohani, supaya mereka membesar dalam iman dan patuh kepada Allah Maha Kuasa. Semoga ibubapa takut akan Allah, menjadi teladan yang bagus dalam segala hal rohani, pemikiran, perbuatan dan pertuturan, dan setia kepada Tuhan;
- d. **Berkat untuk ahli keluarga.** Doakan ahli keluarga kita dipelihara dengan kesejahteraan Tuhan yang sempurna. Kita berdoa agar Tuhan akan memelihara hati dan minda mereka daripada kerisauan, kebencian, kemarahan, ataupun kekecewaan, tetapi dipenuhi oleh kebijaksanaan dan Roh Kudus. Berdoa semoga kita bersatu dalam talian kasih walaupun terpisah buat masa ini, agar kita dapat bertemu semula selepas sekatan perjalanan dihentikan. Doakan ahli keluarga kita yang masih belum mengenal Yesus, bahawa pada musim pandemik dan bersendirian ini, mereka boleh mengalami kasih Kristus dan menerima penyelamatan;
- e. **Kekuatan dan rahmat untuk ibubapa tunggal.** Kebanyakan daripada ibubapa tunggal hidup bersendirian, mengalami tekanan yang teruk dan kemurungan oleh kerana dibebankan tanggungjawab yang lebih. Kita berdoa agar Tuhan akan memberkati mereka dengan berlimpah-limpah, agar rahmat dan kekuatan-Nya menyelubungi mereka sewaktu mereka berhadapan dengan pelbagai tanggungjawab seperti bekerja dari rumah ataupun sedang mencari kerja, belajar bagaimana mendidik anak-anak dari rumah, serta memastikan bahawa tiada seorang anak pun yang lapar setiap hari. Berdoa agar mereka akan diberi dorongan dan pertolongan secara praktikal dari rakan-rakan seiman – supaya mereka tidak berasa sendirian;
- f. **Mereka yang seiman.** Kita berdoa agar Tuhan akan membangkitkan umat-Nya, yakni Tubuh Kristus, untuk memenuhi keperluan keluarga yang mendesak ini secara praktikal – mahupun mereka warga emas, yatim piatu, dewasa bujang, yang sudah bercerai, ataupun ibubapa tunggal, serta mendukung mereka dalam doa. Kita berdoa agar mereka akan menerima pemulihan dan pengampunan dalam hidup masing-masing, serta menikmati masa untuk berehat dan bersukacita dalam hadirat-Nya.

## 7. DOAKAN MEREKA YANG MEMERLUKAN PENGHIBURAN

- a. **Golongan sakit dan sedang berkabung.** Kita doakan mereka yang sakit serta yang telah mengalami kematian ataupun penyakit pada musim ini. Semoga mereka berharap kepada Tuhan untuk kekuatan dan penghiburan, sedangkan ada yang masih rindu akan orang yang dikasihi dalam peringatan mereka. Berdoa agar mereka menerima kekuatan dan harapan Tuhan. Berterima kasih atas mereka yang telah mengalami penyembuhan.
- b. **Ketenangan sewaktu berhadapan dengan pandemik Covid-19.** Pada masa ini yang penuh dengan ketidaktentuan, doakan agar semua akan mengalami sejahtera Allah, sebab Tuhanlah yang akan memelihara hati dan minda kita. Berdoa kita akan mengingati bahawa Allah berada di tengah-tengah kita setiap hari. Agar kita tidak bimbang akan keselamatan vaksin serta kemujarabannya, tetapi untuk percaya dalam perlindungan Allah. Ini juga melibatkan kepatuhan kita terhadap semua SOP untuk melindungi orang di sekeliling kita, termasuk keluarga, rakan-rakan dan orang yang kita tidak kenali.
- c. **Prihatin terhadap orang lain dan memberikan mereka sokongan.** Walapun kita dinasihati untuk mengamalkan jarak sosial antara satu sama lain, mintalah Allah untuk memberi kita cara baru untuk menjangkau dan menyokong mereka yang perlu dorongan, terutamanya golongan yang telah terjejas dari segi ekonomi, dan kanak-kanak yang sedang kebuluran. Berdoalah Allah akan memakai kita sebagai saluran berkat-Nya untuk membawa harapan, penghiburan, kelegaan hati, dan keberanian.
- d. **Kuatkan dan lindungi semua penjaga.** Berkati semua penjaga selama mereka melayan golongan yang sakit dengan penuh kasih sayang dan kesabaran, walaupun berhadapan dengan pelbagai cabaran, tidak kira jika mereka adalah golongan profesional, sukarelawan, ataupun ahli keluarga.
- e. **Golongan mereka yang mengalami penyakit mental.** Semoga Roh Kudus akan menjamah serta menghiburkan mereka yang sedang mengalami kesakitan mental seperti kemurungan, kerisauan, dan lain-lain. Jauhi mereka dari sebarang godaan, dan berikan mereka kesabaran hati sewaktu diuji, termasuk penjaga mereka. Semoga kesihatan mereka dipulihkan dengan sepenuhnya, dan mencari kedamaian dalam Yesus Kristus, supaya mereka terus berubah untuk Dia sepanjang hidup mereka.

## 8. DOA UNTUK MEREKA YANG SESAT

a. **Doa-untuk-5.** Doakan 5 orang setiap hari, termasuk keluarga dan rakan-rakan, agar mereka mengenali Yesus Kristus dan kasih-Nya dan menerima penyelamatan. Tuliskan nama dan **doakan mereka SETIAP HARI** tanpa berputus asa;

b. **Menyediakan hati.** Doakan agar Roh Kudus akan menyediakan hati mereka, membuka telinga dan mata rohani mereka untuk melihat dan mendengar. Doakan benih yang ditabur akan berakar dan bertumbuh dalam tanah subur, agar mereka akan berhasil. Doa untuk perlindungan daripada serangan Si Jahat yang cuba mencuri Berita Baik yang ditanam di dalam hati mereka. Doakan agar masalah dunia tidak akan menyebabkan mereka menyangkal Yesus;

c. **Keberanian untuk perkhabaran.** Doakan agar kita sendiri akan dipenuhi kebijaksanaan untuk menyampaikan Berita Baik dengan berani kepada sesiapapun yang ingin tahu. Doa agar Roh Kudus akan memakai kita sebagai alat-Nya untuk menabur benih iman di mana juga kita berada, terutamanya kepada keluarga dan rakan-rakan;

d. **Kasih dan belas kasihan.** Doa supaya kita mempunyai kasih dan belas kasihan untuk mereka yang sesat. Semoga kita peka terhadap peluang untuk mendoakan orang yang tidak dikenali, bernubuat, dan membawa pemulihan serta kesembuhan, agar mereka sedar bahawa ini perjumpaan yang luarbiasa, dan mereka akan menerima penyelamatan setelah mendengar Berita Baik;

e. **Peluang untuk berkongsi.** Doakan Roh Kudus memberi anda peluang untuk menyebarkan Injil kepada sesiapa yang bersedia menerimanya. Doa agar kita tidak akan malu oleh kerana Kristus, tetapi bersedia untuk mengisytiharkan Dia pada setiap waktu, dan dipakai sebagai bejana Allah untuk memberkati ramai orang, kerana alangkah indahnya melihat kaki mereka yang membawa Berita Baik! Mintalah kekuatan dan keberanian daripada Allah dalam melakukan demikian walaupun kita berasa takut.

## 9. BERDOA UNTUK BANGSA

### a. Myanmar

Berdoalah Allah akan campur tangan secara luarbiasa memandangkan aktiviti keganasan yang semakin meningkat oleh pihak tentera. Doakan agar Gereja di Myanmar dapat mengubati rakyat yang sedang ditindas oleh kerajaan yang jahat. Doa agar situasi di sana akan dipulihkan secepat mungkin. Doakan agar Gereja di Myanmar akan menjadi terang dan garam di tengah-tengah keadaan yang huru-hara ini; menjadi pendamai di negara ini yang memerlukan ketenangan, serta membawa pemulihan di kalangan rakyat yang memerlukan "rahmat dan kebenaran".

### b. Hong Kong dan China

Walaupun kerajaan China semakin mengakis kuasa pemerintahan demokratik sedikit demi sedikit dan marah oleh kerana sekatan global yang berlaku, doakan agar Gereja Hong Kong akan terus kuat dan berani mempertahankan hak asasi manusia dan kebebasan demokratik. Doakan agar Gereja China akan



terus bertambah dan disempurnakan seperti emas tulen, sewaktu mereka melalui masa yang amat mencabar sekarang.

### c. Ketegangan Secara Global

Memandangkan hal-hal sedunia yang sedang berlaku di antara kuasa-kuasa besar serta akibatnya, doakan agar para pemimpin dan mereka yang berkuasa akan mencapai perdamaian supaya kita dapat meneruskan kerja Penginjilan tanpa halangan (1 Timotius 2:2). Doa agar keganasan dan penderitaan tidak akan berterusan di dalam dunia ini yang sedang melalui pandemik.

## 10. DOA SPONTAN

*Biar Roh Kudus memimpin anda untuk mendoakan hal-hal lain yang muncul dalam hati anda pada musim Paskah ini, terutamanya hal yang berkait dengan negara kita, serta hal-hal lain yang membebankan hati anda pada musim ini.*

### **YIELD MENYERAH DIRI**

*Marilah serahkan jiwa kita dengan sepenuh hati kepada kehendak Bapa Syurgawi, agar di mana kita ditempatkan, kita akan menjadi berkat kepada setiap jiwa.*

### **DOA PENUTUP MENYATAKAN DATANGNYA KERAJAAN-NYA**

#### **- DOA BAPA KAMI Matius 6:9-13 AVB**

*“Ya Bapa kami yang di syurga, sucilah nama-Mu. Datanglah kerajaan-Mu. Terlaksanalah kehendak-Mu di bumi sebagaimana di syurga. Berilah kami makanan untuk hari ini. Ampunkanlah kesalahan kami sebagaimana kami mengampuni mereka yang bersalah terhadap kami. Janganlah biarkan kami tergoda, tetapi selamatkanlah kami daripada yang jahat. Engkaulah yang empunya kerajaan, kekuasaan dan kemuliaan selama-lamanya. AMIN.”*

### **NYATAKAN 1 Yohanes 5:14-15 AVB BERSAMA-SAMA**

*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.*

**BERDIAM SECARA SENGAJA BUAT SEKETIKA**, bernafas secara mendalam, berterima kasih kepada Allah atas hadirat-Nya, dan serahkan segala suatu yang anda telah doakan kepada-Nya.

### CADANGAN LAGU PENUTUP

#### **DOA KAMI**

**1** Syukur untuk setiap rencana-Mu  
Dan rancangan-Mu yang mulia  
Dalam satu tubuh kami bersatu  
Menjadi duta kerajaan-Mu  
Ku ucapan berkat atas **Malaysia**  
Biar kemuliaan Tuhan akan nyata

#### *Korus*

Bagi **Malaysia** kami berdiri  
Dan membawa doa kami kepada-Mu  
Sesuatu yang besar pasti terjadi  
Dan mengubahkan negeri kami  
Hanya nama-Mu Tuhan ditinggikan  
Atas seluruh bumi

#### **2** Kami rindu melihat **Malaysia**

Pulih dari semua problema  
Hidup dalam jalan kebenaran-Mu  
Pancarkan terang kemuliaan-Mu  
Ku ucapan berkat atas **Malaysia**  
Biar kemuliaan Tuhan akan nyata

Kami tahu hati-Mu  
Ada di bangsa ini

#### Pautan:

<https://www.youtube.com/watch?v=Jfc0fOVU5SE>