

# 每周祷告指南



## 赞美上帝的名

“我因祢公义的典章，一天七次赞美祢。” – 诗篇 119: 164<sup>和合本</sup>

在本周中，我们鼓励你能每天停顿七次，每次以 5 分钟的时间，使用以下的经文赞美上帝的名：

1. **耶和华尼西** – “上帝是我们的旌旗”。在祂的旗帜之下我们必然得胜并要宣告说：“感谢上帝，使我们藉着我们的主耶稣基督得胜。”（出 17:8-15，林前 15:57）
2. **耶和华以勒** – “上帝是我们的供应者”。上帝不但昨日供应，今日和明日都会继续供应。（创 22:9-14，彼后 1: 3）
3. **耶和华拉法** – “上帝是我们的医治者”。上帝借着他爱子，耶稣基督来医治我们破碎的生命。（出 15: 22-26，太 9:35）
4. **耶和华沙龙** – “上帝是我们的平安”。上帝的平安超乎我们所能理解的，并扶持我们渡过艰难的日子。（士 6:16-24，约 14:27）
5. **耶和华罗以** – “上帝是我们的牧者”。保护及爱我们的上帝，是为我们舍命的朋友。（诗篇 23: 1，约 10: 11）
6. **耶和华齐根努** – “上帝是我们的公义”。因在基督耶稣里的信，上帝使我们称义。（耶 23: 6，林前 1:30）
7. **耶和华麦加底西肯** – “上帝使我们成圣”。是上帝使我们成圣，我们要圣洁，因为祂是圣洁的。（利 20:7-8，彼前 1:14-16）
8. **耶和华沙玛** – “上帝与我们同在”。我们的以马内利，我们的光。凡跟从耶稣的人必不在黑暗里走，必要得着生命的光。祂永远与我们同在。（结 48:35，约 8:12）

我们深信，当你在一天之中停顿下来专注地赞美上帝的名字和品格时，会帮助你用崭新的方式来敬拜上帝。当你接受了这个挑战，将会惊讶于自己的改变——祷告生活更有纪律、更亲近和认识上帝。

感谢你选择这份可按你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 伴随着因新冠肺炎疫情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，使上帝的国度降临，在这前所未有的时代成就上帝的旨意。

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

## 本月祷告焦点

### 新冠肺炎(Covid-19) 疫情

求上帝阻止原病毒和变种病毒的迅速扩散。

### 与基督相遇

忠心祈祷 5 个亲朋戚友与基督相遇，求上帝使我们勇于成为耶稣基督福音的使者。

### 一天停顿 7 次赞美上帝

设置手机闹钟，操练一天 7 次停顿赞美直到成为习惯。

**停顿 PAUSE** 静止，刻意静止 – 深呼吸，欢迎圣灵

**阅读反省 诗篇 103**

### 悔改的祷告

天父啊，请原谅我，寻找各种借口来掩饰自己的疏忽和没有纪律的属灵生活。原谅我缺少渴慕祷告的心。当我的生活被各项清单填满时，致使我难以安静地待在祢身旁。请原谅我自满的态度，失去认真看待属灵纪律的火热之心，我需要这火热之心帮助我在信仰道路上成长与成熟。

感谢上主啊，压伤的芦苇祢不折断，将残的灯火祢也不吹灭。帮助我像马利亚一样，选择那上好的福分并坐在祢的脚跟前。搭救我因我当下所做的工，似乎是徒劳的，周围发生的许多事情也与祢的旨意相反。有时我被文化潮流诱惑，被大环境的逼迫所压倒，使我不能逆流而上，不能忠于祢和祢的道路。哦主，为此我忏悔哀伤！

祈求主让我重拾起初甜蜜之爱，在需要的时刻得着祢的恩惠。感谢上帝，祢赦免我们的一切罪孽、医治我们的一切疾病、救赎我们的命脱离死亡，并以仁爱和慈悲为我们的冠冕。奉耶稣的名祷告，阿们。

### 欢欣敬拜 REJOICE WORSHIP

#### 敬拜感恩

主啊，祢是我们的旌旗、医治者、牧者、供应者、公义和平安。祢使我们成圣，我们要圣洁因为祢是圣洁的。祢一直与我们同在，我们的以马内利——从早晨醒来，直到晚上躺下睡觉，我们赞美祢的名！

我的心哪，你要称颂耶和华，凡在我里面的，也要称颂祂的圣名！我的心哪，你要称颂耶和华，不可忘记祂的一切恩惠！祂医治了你的肉体、情感和灵性上的疲惫。谢谢祢，阿爸爸，祢用美物满足了我们，使我们如鹰返老还童。祢施行公义，为所有受屈的人伸冤。祢曾向古时的先知指明了祢的道路，以至我们能观看和记念祢一切奇妙作为。我们称颂祢，因祢是永恒不变的上帝从昨日、今日直到永远。

祢满有怜悯，有恩典，不轻易发怒，且有丰盛的慈爱。祢不永远怀怒，没有按我们的罪待我们，也没有照我们的罪孽报应我们。天离地何等的高，祢的慈爱向敬畏祢的人也是何等的大；东离西有多远，祢使我们的过犯离我们也有多远。父亲怎样怜恤他的儿女，耶和华也照样怜恤敬畏祂的人。当我们还有生命气息时，我们要敬拜祢的圣名。阿们。

**呼求 ASK** 请参考及思想以下的祷告事项，并用你自己简单，真诚的话来祷告；在我们个人和群体追求上帝的过程中，使用本祷告指南来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）

“我因祢  
公义的典  
章，一天  
七次赞美  
祢！”

诗篇119:164



建议诗歌：  
**耶和華以勒**

耶和華以勒，  
祂的恩典能夠供應我一切需要。  
我主的恩典夠我用，  
是按著祂極豐盛的榮耀，  
祂要差遣天使來照顧我，  
耶和華以勒為我預備，  
為我預備，  
耶和華以勒為我預備。

Link:

<https://youtu.be/e2XMRiile1I>

## 代祷

### 1. 救我们脱离新冠肺炎

- a. 为卫生部 100 天计划祈祷。**继续为卫生部长凯里·贾马鲁丁祈祷，他当务之急是控制新冠肺炎流行病。我们祈求上帝在他管理复杂而保守的卫生部和应对新冠肺炎时，蒙上帝赐智慧与恩典。我们祈求能立即解决薪酬结构和合同医生及员工的福利，以提高士气并帮助提升服务和护理的水准。求上帝在这 100 天里，建立他手所做的工，使他在控制疫情方面有成效。祈求上帝透过第 12 大马计划，为我国的医疗保健系统带来革新；在 2022 年的财政预算案中，医疗保健优先获得资金，更多拨款获得批准；
- b. 处理过渡到地方性流行病阶段的智慧。**祈求当局有智慧的开放边境和各经济领域。我们感恩新冠肺炎传染指数已下降，全国基本传染数持续下降至 0.87。目前只有 3 个州属有千位数的确诊病例，以砂拉越为首，其次是雪兰莪和吉兰丹；
- c. 加强对青少年群体的警戒。**祈求保护 12 至 17 岁正在接种疫苗的年轻群体。祈求有关当局提高警戒，小心监控疫情的局势，因为病毒的威胁依然存在。祈求青少年接种疫苗后不会有不良的反应。现在学校已经分阶段重新开放，特别为那些参加 SPM 和 STPM 考试的学生祈祷。祈求父母保持警惕，保护他们的孩子，并确保他们的孩子迅速接种疫苗。祈祷所有学校老师都接种疫苗；
- d. 优先恢复非传染性疾病（NCD）医疗设施。**目前医院病床和加护病房的使用率持续下降，祈求立即恢复全面医疗以清除积压的非 NCD 病例，尤其是那些手术被延误的病例。祈求上帝怜悯这些受苦的病人，现在有空余的床位和人手后，他们能获得及时和充分的照顾；
- e. 弱势群体公平获得疫苗。**继续祈祷当局确保所有边缘人群、移民工人和居住在拥挤住宅区的无证件难民接种疫苗。为没有经济能力进行定期检测，或承担长期隔离和住院费用的日薪工人祷告；
- f. 恢复工作和企业运作。**在疫情和行动管制之下，超过 3 万 7415 家中小型企业（SME）和约 200 家体育相关公司停止运营。失业率估计为 4.8%，约 78 万人失业。让我们为工作和企业恢复运作祈祷。祈求这些有需要的人更坚韧、获得慷慨的援助和社区支持。

### 2. 医治我们的国家

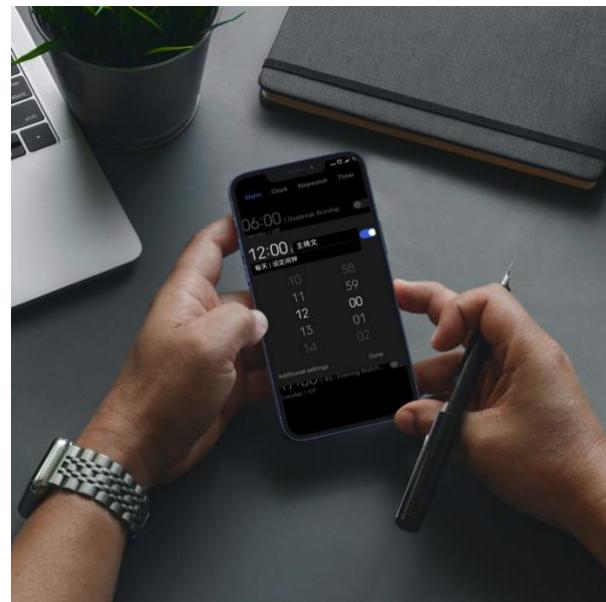
- a. 国会召开会议。**2021 年 9 月 13 日至 2021 年 10 月 12 日（17 天）的国会会议即将结束。为首相提呈的第 12 个马来西亚计划正在进行的辩论祷告。祈求有效的使用资源和公平分配给所有需要的领域和全国人民。祈求能达至实际的目标，所有的计划都将有责任地和充分的落实，没有疏漏和浪费；  
为 2021 年 10 月 25 日至 2021 年 12 月 16 日持续 32 天的会议祷告。届时将提呈 2022 年财政预算案。我们为摆脱经济危机祷告，鉴于政府的财政状况疲弱，祈求财政部长有智慧来制定经济复苏计划。让我们仰望上帝的怜悯和恩典，将我们从历届政府所遗留的困境中拯救出来；
- b. 新政府和新内阁 100 天关键绩效指标。**我们为首相，拿督斯里依斯迈沙比里及其所领导的新内阁领导的新政府祈求祝福。祈求上帝使他们手所做的工取得卓越成效；祷告他们会以正义、干练、效率和诚信工作。让我们求上帝的怜悯和恩典覆盖我们的国家，也祈求赏赐这个新内阁智慧，并使祂的旨意和国度成就在马来西亚；
- c. 为政治人员准备第十五届大选时洁净的属灵氛围。**让我们仍然坚定不移，忠心的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”。唯有祂能驱除那看不见、管辖幽暗世界的，带给我们陷入困境的国家光明、盼望与和平（Shalom）（歌罗西书 2: 15）。我们宣告战胜一切邪恶、极端、分裂和自私的政治阴谋。祷告可以胜过一切自我膨胀、对权力和控制政坛的欲望所引发的争夺，包括受个人利益驱使意图逃避司法责任和法庭判决的人。当各党派的从政者为了下一届的选举进行密谋筹划时，祷告上帝的平安临到整个马来西亚；
- d. 在第十五届大选前推翻贪腐和金钱政治。**我国既将迎来下一届的大选，祈求上帝兴起由正直和守信的人士组成的新一代的国家领导层；他们不仅寻求在权力和控制方面赢得第十五届选举（GE15），而且能够以正直和真诚的决心领导国家。祈求成熟的政治领导层出现，不止是为各人的地位和权力着

想，而是重视透明、互相尊重，并为国家和人民的利益共同努力，从而引导国家超越平庸、破产和无能的管治、失败的党派政策和最终的瓦解；

- e. **问责、良好施政方案和卓越精神。** 让我们祷告上帝来更新我们国家的道德价值观和我们国家的文化重新连接。从政府最高官员到最卑微的公务员恢复追求真理、高贵和卓越的精神；根除政府和主要公共机构中系统性的冷漠、平庸和剥削的破坏性精神祈祷，因为这些观念正在摧毁整个治理体系和许多重要的公共机构，导致国家腐败、失去生产力和人才外流。愿上帝重新使人民及公共机构迎来一个卓越、用人唯贤、繁荣、以人民为本、拥有健康政治文化的马来西亚。为那些在演讲和反腐败斗争中面临恐吓和选择性攻击的人继续获得所需的勇气和安慰祷告；
- f. **保护教育部不被用作思维意识形态和政治的工具。** 祷告国家有更多具教育能力、爱国和高道德水平，来自不同族群和宗教信仰，并且对这个职业充满热情的优质教师。为当局会依据教师们的资格、恩赐和能力来作出公平的选择，而不是基于族群和宗教信仰来祷告。祷告教育部专注于培养优秀的下一代人才，而不是被使用来推动思维意识形态和政治议程；
- g. **为难民和移民得到恶劣的对待而忏悔。** 我们谦卑的寻求上帝的宽恕，祈求我们和其他人都能成为无声者的代言人。让我们坚持祈祷，我们的政府将表现出政治意愿作出重大努力，根除安全执法机构部门的腐败，例如移民局、军队和警队，因为他们纵容这些部门与有组织的犯罪经纪人勾结贩卖人口。祈求上帝来干预和破除这些犯罪活动。我们也祷告私人界有人道和尊严地对待工人。我们为着那些真诚，备受考验和被认可的团体和非政府组织，如难民社运人士柯玉莉 (Heidy Quah) 来祷告祈求保护、真相和正义。为改善手套制造和种植业的劳工标准祷告，让马来西亚摆脱全球人口贩卖中心的耻辱；
- h. **为家庭组织祷告。** 让我们在祷告中高举婚姻和家庭，特别是首相最近公布高离婚率的破碎家庭所带给儿童的不利影响。让我们也为在疫情中失去父、母或双亲的孩子们，寻求上帝的仁慈供应。祈求这些受影响的儿童得到机构的支持和社区照顾；
- i. **停止严重违反个人信息数据库的犯罪活动。** 让我们祈祷，近期涉及个人信息数据库泄露事件的网络犯罪分子和内部人员被逮捕并绳之以法；
- j. **和平解决马六甲州政治动荡。** 为马六甲首长在州议会失去多数席位后，和平解决马六甲政治危机祷告。这个最新的传奇事件表明，即使在 8 月新的联邦政府就位之后，政治竞争也没有减弱。祈祷州选举不会破坏遏制疫情方面取得的成功。因为沙巴州选举后，2021 年成为最致命的一年让我国经历多次封锁。祈求我们的元首和联邦政府明智地决定，是否对该州颁布紧急状态并暂时成立看守政府，直到情况安全才能举行选举。

### 3. 教会

- a. **藉我们的合一和彼此相爱成为见证。** 求上帝帮助教会活出“耶稣的盐和光”的功用，见证我们在圣灵中的合一和彼此相爱。祷告我们以真诚而深厚的谦卑、良善、恩慈和温柔，彼此宽容；
- b. **以信心服务社区。** 祷告我们不因惧怕受新冠肺炎感染而裹足不前，反而有能力、勇气、智慧和信心的自由，以怜悯和恩慈的心肠在社区服务那些呼求帮助的人。祷告我们有能力跟随早期基督徒的脚踪，他们因对社区无私的奉献和对当时受疫情影响之人，付出爱及真实的见证而赢得了社区的敬重。大使命仍然是我们终极的焦点，基于上帝对全人类的爱，让我们继续服事一切有需要的；
- c. **在这疫情中带来安慰、平安与治愈。** 我们感谢上帝，这场疫情促使来自各行各业的个人和非政府组织超越种族和宗教的藩篱，向所有有需要的人提供粮食援助，为我们这个多元民族国家带来一定程度的



疗愈。让我们为这些新的设施能有成效来祈祷，例如由马来西亚佳洁士所营运，在吉隆坡和槟城帮助低收入群体（B40）的低风险冠病患者检疫中心。让我们祷告有实际和属灵的支持，以满足该处的需要。祷告教会能向失去生计和双亲的邻舍提供援助，尤其是对失去父、母或双亲的孩子们；

- d. 呼吁教会为后疫情时期做好准备。**祷告教会领袖和工作人员蒙圣灵恩膏，有诸般的洞察力和悟性来面对当下的疫情和后疫情时期所带来的挑战 - 首要是在牧养、宣教事工和实践上。随着越来越多基督徒在家中上网，祷告教会准备好应对数码化对实体出席人数的影响，并且在疫情中“保持社交距离”超过 18 个月后，上帝子民仍然能“与新冠肺炎共存”；
- e. 为教会领袖的福利祷告。**为我们的教会传道人、牧师、神父、教会工作人员祷告求保护。由于他们的工作性质，所领受的呼召和服事使他们比一般人更容易被病毒感染。祷告教会中有仁爱和聪慧的会众愿意照顾这些顾惜他们的牧者，尽量减少没有必要并且可能导致感染的接触，也祷告上帝特别的保护这些牧者。在更多人被感染，有些人已经死亡的情况下；祷告教会领袖，有智慧看顾自己和家人。因他们是珍贵的，他们的服事是重要的。我们需要他们都安全健康。让我们“与新冠肺炎共存”时，求上帝用祂的恩典和至高权能保护他们。让我们也花点时间用实际的方式表达爱和肯定。

#### 4. 为丧失者祷告

- a. 为 5 人祷告。**为五位朋友、同事或家人能与我们的主耶稣基督相遇并得到救恩来祷告。铭记他们的名字在您心里，坚持不懈地为他们祈祷；
- b. 爱心与怜悯。**祷告我们对迷失人的与生病的人有爱心与怜悯，及时抓住机会给予实际的帮助和祷告，付出恩慈的行动，传讲带来医治、安慰和知识的话语。祷告上帝的手超自然的医治临到，使他们不会错失救恩和接受耶稣而得的喜乐；
- c. 与人相遇的机会。**求圣灵赐机会使我们在当下的疫情危机中与准备好接受福音的人或社体见面；祷告我们不以基督为耻，乃以单纯的的信心，时刻预备好传讲福音。祈求在这最困难又是充满契机的季节，上帝能使用我们带领人更靠近祂，因为传福音报好消息的人的脚踪是何等佳美！求上帝赐我们有力量和勇气走出我们的舒适圈；
- d. 面对未完成的任务。**我们的主耶稣基督给了我们这些门徒，在世界各地为祂作见证的命令。祂在五旬节那天赐下圣灵来帮助我们完成这项从来没有篡改过的呼召和任务。今天，面对未完成的任务，即便正被疫情吞噬着，求主帮助我们永不忽视大使命；我们的主已经把圣灵的能力和恩赐祝福了我们，使我们可以成为祂有效和坚定不移的见证人。我们追寻上帝的心意，当祂命令我们“我的殿必称为万国祷告的殿”{马可福音 11: 17}，我们的心重新燃起传好消息的火焰，直到世界的末了。

#### 5. 受逼迫的教会——阿富汗

- a.** 根据敞开的门在 2021 年全球守望名单，阿富汗一直被列为仅次于朝鲜的第二个基督徒面临最极端迫害的国家。祈求邪恶被击退，上帝会为那些施政者和负责管理的人员赐下超自然的平安，使人民能够繁荣昌盛。
- b.** 祈求神赐下力量和忍耐，因为新的塔利班政府被视为压迫和暴力者。为这片土地上的改革，灵性上的突破而获得救恩祷告，因为我们相信上帝能够成就不可能的事。为隐藏



的基督教小团体的信徒祷告，祈求他们信心经得起严酷的考验，并从邪恶中解脱出来。祈求福音能在如此恶劣的环境中继续被广传，因为我们相信上帝在工作，祂的名要得荣耀。

## 6. 自由祷告

敞开你的心让圣灵引导，添加你自己的祷告事项和在这时刻浮现在你心里的事情来祷告。

### 降服 YIELD

让我们完全降服于天父在我们生命中的旨意。无论祂把我们放在何方，我们都将成为所要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

我们在天上的父，愿人都尊祢的名为圣。愿祢的国降临。愿祢的旨意行在地上，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。不叫我们陷入试探，救我们脱离那恶者。因为国度、权柄、荣耀，全是你祢的，直到永远。阿们。

**诗篇 103: 13-18 和合本**

### 齐声宣告：

<sup>13</sup> “父亲怎样怜恤他的儿女，耶和华也怎样怜恤敬畏祂的人。<sup>14</sup> 因为祂知道我们的本体，思念我们不过是尘土。<sup>15</sup> 至于世人，他的年日如草一样，他发旺如野地的花，<sup>16</sup> 经风一吹，便归无有；他的原处，也不再认识他。<sup>17</sup> 但耶和华的慈爱归于敬畏祂的人，从亘古至的永远；祂的公义也归于子子孙孙，<sup>18</sup> 就是那些遵守祂的约，纪念祂的训词而遵守的人。”

**静止** 刻意停顿片刻，深呼吸，感谢上帝的同在，将你的祷告全然交托给祂

建议结束诗歌：  
我的靈 讚美你

副歌：

我的靈 讚美祢  
靈，魂和我  
讚美祢的聖名  
像第一次開口  
靈，魂，我  
要讚美祢的聖名

1. 太阳升起 新的一天來臨  
又是時候 唱祢的歌  
不管發生過什麼 不管接下來如何  
讓我在黃昏前 在讚美神

2. 祢充滿愛 又不輕易發怒  
祢名偉大 心和意 善良  
因祢的美善 我願繼續歌唱  
一萬個理由 也解釋不完

3. 直到那天 我的精力衰退  
接近終點 時間不多了  
我依然讚美 歌聲不間斷  
一萬年後 再唱個一萬年

Link:

<https://youtu.be/V4sQqMDHDbQ>

# WEEKLY PRAYER GUIDE



## Praising the Names of God

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

— Psalm 119:164 ESV

Over the course of this week, we would like to encourage you to pause seven times a day to just commit 5 minutes at each break to praise the names of God and bless Him using these verses:

1. **Jehovah Nissi** — “God our **Banner**” Under His banner we are victorious and we declare, “Thanks be to God, who gives us the victory through our Lord Jesus Christ.” (*Ex 17:8-15/1 Cor 15:57*)
2. **Jehovah Jireh** — “God our **Provider**” God provided yesterday, and He will provide today and tomorrow. (*Gen 22:9-14/2 Pet 1:3*)
3. **Jehovah Rapha** — “God our **Healer**” God alone heals our brokenness through His Son, Jesus Christ. (*Ex 15:22-26/Matt 9:35*)
4. **Jehovah Shalom** — “God our **Peace**” God’s peace surpasses understanding and sustains us through difficult times. (*Judges 6:16-24/John 14:27*)
5. **Jehovah Ra’ah** — “God our **Shepherd**” God who protects and loves us, our Friend who lays down His life for us. (*Ps 23:1/John 10:11*)
6. **Jehovah Tsidkenu** — “God our **Righteousness**” God’s righteousness is ours by faith in Jesus Christ. (*Jer 23:6/1 Cor 1:30*)
7. **Jehovah M’Kaddesh** — “God our **Sanctification**” It is God who sanctifies us, who makes us holy, for He is holy. (*Lev 20:7-8/1 Pet 1:14-16*)
8. **Jehovah Shammah** - “God is **Present**” Our Immanuel, our Light. Whoever follows Jesus will never walk in darkness, but will have the Light of Life. He is with us, always. (*Ez. 48:35/John 8:12*)

We are confident that as you pause to praise Him throughout the day focusing on His Names and character, this will help you to worship God in new ways. You will be amazed as to how much this will change you as you take this challenge to strengthen your daily prayer discipline and bring you closer to knowing God.

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**” with 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

### Covid-19 Pandemic

Pray to stop the rapid spread of the virus and its variants

### Encounter Christ

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 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 103

#### PRAYER OF REPENTANCE

Heavenly Father, forgive me when I look for excuses to hide my negligence and for my inconsistent practice of spiritual disciplines. Forgive me for my lack of desire to pray. I fill my time with a long “to-do” list, that I find it hard to want to be in Your quiet presence. Forgive me for my complacent attitude and for not tending seriously to the fires of spiritual discipline that are necessary to help me grow and mature in my walk of faith.

Thank You, Lord God, that You are the God who does not break a bruised reed, nor snuff out a smouldering wick. Help me to choose the good portion like Mary and sit at Your feet. Save me from feeling my present actions seem futile, with so much going on around me that is contrary to Your will. I am tempted at times to go with the flow of my culture, weighed down by oppressive circumstances, and not swim against this tide as one committed to You and Your ways. O, for this I repent!

Please bring me back to the sweetness of my First Love, that I may find grace in my time of need. Thank You for being the God who forgives all our iniquity, who heals all our diseases, who redeems our life from the pit, and who crowns us with steadfast love and mercy. In Jesus' name I pray, AMEN.

### REJOICE WORSHIP

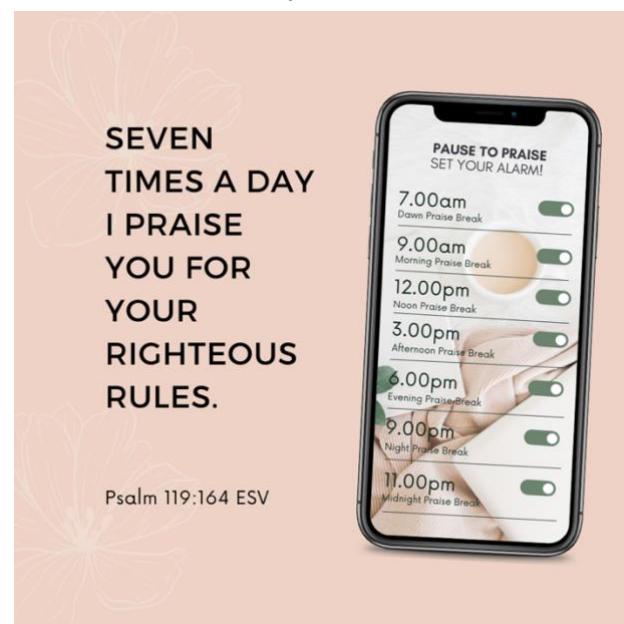
#### PRAISE AND THANKSGIVING

Lord God, You are our Banner, our Healer, our Righteousness, our Shepherd, our Provider, and our Peace. You sanctify us so that we may be holy as You are holy, and You are present with us, always. Our Immanuel - from the time we awake, right to the night when we fall asleep, we bless Your Name!

Bless the Lord, O my soul, and all that is within me, bless His holy name! Bless the Lord, O my soul, and forget not all his benefits, Who heals you from your physical, emotional and spiritual exhaustion. Thank You, Abba Father, that You satisfy us with good so that our youth is renewed like the eagle's. You work righteousness and justice for all who are oppressed. He have made known Your ways to the prophets of old, and all Your wonderful acts are for us to behold and remember. We bless You for You are our unchanging infinite God, who is the same, yesterday, today and forever.

You are merciful and gracious, slow to anger and abounding in steadfast love. You do not keep Your anger for ever, nor do You deal with us according to our sins, nor repay us according to our iniquities. For as high as the heavens are above the earth, so great is Your steadfast love towards all who fear You; as far as the east is from the west, so far have You removed our transgressions from us. As a father shows compassion to his children, so the Lord shows compassion to those who fear him. While we have life and have breath, we will worship Your Holy Name. 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 pray for ALL or SOME of these items, and to add or to re-word these points.*)



Psalm 119:164 ESV

#### A SUGGESTED HYMN: JEHOVAH JIREH

*Jehovah Jireh  
My Provider  
His grace is sufficient  
For me, for me, for me  
Jehovah Jireh  
My Provider  
His grace is sufficient  
For me*

*My God shall supply all my needs  
According to His riches in glory  
He will give His angels  
Charge over me  
Jehovah Jireh cares  
For me, for me, for me  
Jehovah Jireh cares for me*

Link: [https://youtu.be/fCsH\\_TtZReY](https://youtu.be/fCsH_TtZReY)

## INTERCESSION

### **1. DELIVERANCE FROM THE PANDEMIC**

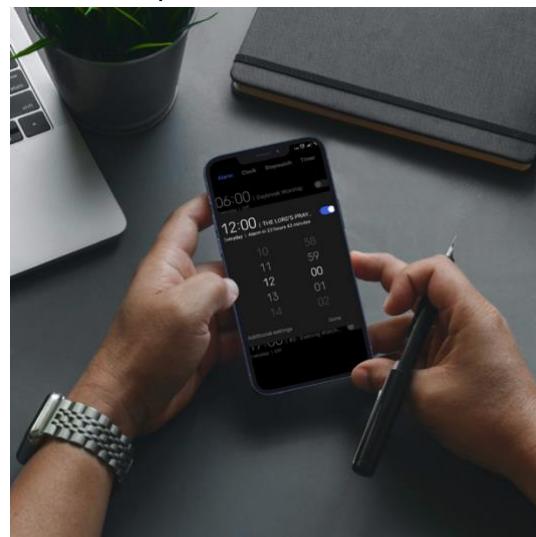
- a. 100-Day Prayer for Health Administration.** We continue to pray for success in bringing the Covid-19 epidemic under control. Pray for wisdom and favour to manage MOH's complex and conservative bureaucracy and the pandemic. Pray for the immediate resolution to the compensation structure and the welfare of the contract doctors and staff so that morale may improve and help raise the standards of service and care. Pray for reforms of Malaysia's healthcare system in the 12<sup>th</sup> Malaysia Plan, that due priority be given so that financing and a bigger allocation in Budget 2022 will be granted;
- b. Wisdom in Transitioning to Endemic Stage.** Pray for wisdom when opening up borders and the various economic sectors. We give thanks that the spread of Covid-19 continues to decelerate as the R-naught continues to fall across the nation to 0.87. Only 3 states are still showing 4-digit new cases, led by Sarawak, followed by Selangor and Kelantan in that order;
- c. For Greater Vigilance of Younger Population.** Pray for protection over the younger population between 12-17 years old who are being vaccinated. Pray for vigilant implementation as the authorities continue to monitor the situation carefully as the threat of a resurgence remains. Pray for protection against severe vaccination side effects among the teenagers. Now that school has reopened in stages, pray especially for those sitting for SPM and STPM exams. Pray that parents will stay vigilant to protect their children and ensure that their children are quickly vaccinated. Pray for all teachers to get vaccinated;
- d. Prioritise the Restoration of Medical Care Facilities for Non-Covid Non-Communicable Diseases "NCD".** Now that hospital bed capacity and ICU occupancy continue on their downward trend, pray for immediate restoration to clear the backlog of Non-Covid NCD cases, especially for those whose surgeries have been delayed. Pray for God's mercy for those who have suffered patiently that they may receive urgent and adequate care now that beds and manpower are being freed up;
- e. Equitable Access to Vaccines for Vulnerable Groups.** Pray that the authorities will ensure vaccination of all marginalised peoples, including migrant workers and undocumented refugees living in congested housing areas. Pray for daily paid workers who cannot afford regular testing or to be quarantined for long periods;
- f. Recovery of jobs and businesses.** Over 37,415 small-and-medium-sized enterprises (SMEs) and some 200 sports-related companies ceased operations following the Covid-19 pandemic and subsequent movement restrictions. The unemployment rate is estimated at 4.8%, or about 780,000 people. Pray for jobs and recoveries. Pray for resilience, generosity and community support for those in need;

### **2. HEAL THE NATION**

- a. Parliamentary Sitting.** The Parliamentary Sitting from 13 September 2021 to 12 October 2021 (17 days) will end soon. Pray for fruitful debates on the 12<sup>th</sup> Malaysia Plan, that there will be effective utilisation of resources and equitable spending across all critical sectors, and for all Rakyat. Pray for realistic targets, that all plans will be fully implemented without leakage and wastage.  
Pray for the next sitting from 25 October 2021 to 16 December 2021 which will be for 32 days where the Budget 2022 will be tabled. Pray for wisdom for the Finance Minister as he puts together an economic recovery plan given the government's weakened financial position. Pray for deliverance from an economic crisis. Let us look to God for His mercy and grace to save us from this mess that the successive government administrations have gotten us into;
- b. New Government Administration and New Cabinet to Succeed and be Established in their first 100 Days.** We pray for blessing over the new administration helmed by Prime Minister, Dato' Sri Ismail Sabri and his new Cabinet. Pray that God will establish the work of their hands with success and fruitfulness; that they would be determined to do their work with uprightness, competency, effectiveness and integrity. Let us ask God for His mercy and grace over our nation, and pray for wisdom for this new administration so that justice, peace and good may reign, and for God's will and His Kingdom purposes to come to pass for Malaysia;
- c. Cleanse the spiritual atmosphere as politicians prepare for GE15.** Let us remain steadfast in faithful prayer 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 disarm darkness in the unseen realms of principalities and powers and bring His light, life and *SHALOM* to our beleaguered nation [Col 2:15]. Declare His victory over every evil, extreme, divisive and selfish political scheme and ignoble ambition, that they may be exposed, purged and shaken from our nation. Pray for demonic agents to fail and flee in Jesus' powerful name. Pray for victory over those driven by power and political control, and those plotting self-preservation schemes from prosecutions and upcoming court judgments. Let us persevere to watch and pray, armed with Christ's authority to "bind and fell" the evil spiritual "strong men" in the respective neighbourhoods, towns, cities, parties and institutions and to bring down demonic strongholds;

- d. Overturn corruption and money politics ahead of GE15.** As our nation draws ever closer to the next general election, pray for peace to reign as partisan politicians ramp up their manoeuvrings and strategies for the next general election. Pray for a new generation of national leadership made up of righteous men and women of integrity who can steer the nation with integrity and sincere determination. Pray for the emergence and growth of mature political leadership able and willing to work together for the sake and interest of the nation and the Rakyat, instead of jockeying for position and power - to steer the country away from fatally drifting into mediocrity, bankruptcy, inept governance, failed partisan policies and eventual collapse;
- e. Accountability, good governance and an excellent spirit.** Let us pray for the transformation of the ethical values and a re-wired culture of our nation to recover a spirit of truth, nobility and excellence from the highest of offices to the humblest of civil servants. Pray against the destructive spirit of systemic apathy, mediocrity and exploitation which is destroying the entire governance system and many key public institutions, and diminishing the productivity of the nation leading to brain drain. Intercede for transformation by the Holy Spirit for a return of wisdom and excellence, meritocracy and prosperity for all the peoples and public institutions of Malaysia. Pray for continuing needed courage and comfort for those facing intimidation and selective attacks in speaking and fighting against corruption.
- f. Protection over the Education Ministry from being used as an ideological and political tool.** Continue to pray for an overhaul of the country's education system. Pray for competent, upright and qualified teachers who are passionate for this vocation. Pray for the equitable selection of teachers according to their qualifications, giftings and abilities and not according to race and religion. Pray that the Education Ministry will be focused on producing exceptional talents from the next generation, and not be used for promoting ideological and political agendas;
- g. Repentance for the Poor Treatment of Refugees and Migrants.** We humbly repent and seek God's forgiveness, even as we pray that we and others will be a voice for the voiceless. Let us persevere in prayer that our government will show political will to root out corruption from segments of the security enforcement agencies, such as the Immigration, Army and Police, who are guilty of collusion with organised crime brokers in human trafficking. Pray for God's intervention to break this stronghold of criminal activity. Pray for plantation, factories and business owners to treat their foreign workers fairly, humanely and with dignity. Pray for protection, truth and justice to prevail for NGOs and activists like **Heidy Quah**. Pray for improvement in labour standards in the glove manufacturing and plantations sectors so that Malaysia may be removed from the global shame of being a human trafficking hub;
- h. Protection over Marriages and Families.** Let us lift up marriages and families in prayer, especially for children from broken homes who are the adversely affected by the high divorce rates recently reported by the Prime Minister. Let us also seek God's merciful provisions for children who have lost one or both parents to the Covid-19 virus. Pray for effective institutional support and community care for these affected children;
- i. Stop Criminal Activity Over Serious Breach in Personal Information Database.** Let us pray that cyber criminals and insiders who are involved in the recent breach of personal information database to be caught and brought to justice;



- j. Peaceful Resolution to Melaka State Political Turmoil.** Pray for peaceful resolution to the Melaka political crisis after the Chief Minister lost his majority in the state legislative assembly. This latest saga reveals that political jostling has not abated even after the new federal administration has been put in place in August. Pray that the call for state elections will not undermine the successes made in containing the pandemic as what happened to the Sabah state elections that turned 2021 into the deadliest year for the country with multiple lockdowns. Pray for wisdom for our Agong and the Federal government as to whether to call for an emergency order over the state and put in a caretaker government for the time being until the situation is safe to hold elections.

### 3. CHURCH

- a. Be a Witness by Our Unity and Love for One Another.** Pray that the church will be “salt and light of Jesus” by our witness of unity in the Spirit and our love for one another. Pray for genuine and deep humility, goodwill, kindness and gentleness in the way we treat each other;
- b. Step Out in Faith to Serve the Community.** Pray that we will not let the fear of the Covid-19 pandemic rule us, but that we shall have the strength, courage, wisdom and faith to serve with compassion and kindness. Pray that we will walk in the footsteps of the early church Christians, who won favour with the community by their above reproach and authentic witness of strong and courageous faith in selfless service, generosity and sacrificial love for those severely impacted by the plagues then;
- c. Bring Comfort, Peace and Healing in this Pandemic.** We thank God for those involved in providing food aid. Let us pray for fruitful labour for fresh initiatives such as the new low risk Covid-19 Patients Quarantine Centres in Kuala Lumpur and in Penang operated by Crest Malaysia with the solid partnership of churches to help the B40 community. Let us pray for continuing practical and spiritual support to meet the needs of those badly affected by the pandemic. Pray for the church to actively reach out in their neighbourhoods to those who have lost breadwinners and parents;
- d. Prepared as a Post-Pandemic Church.** Pray that church leadership and staff will be anointed with wisdom, discernment and understanding to be prepared for post-pandemic challenges to the church – primarily in pastoral and missional ministries and practices. Pray that they will be ready for the digital impact on in-person attendance as more Christians engage online. Pray for wisdom to be able to build strong zealous fellowships as God’s people, while being “physically distanced”;
- e. Well-Being of the Church Leadership.** Pray for our pastors, ministers, priests and church workers – who are vulnerable to being infected by the coronavirus due to the nature of their calling and ministry. Let us pray for loving and wise congregations to take care of the shepherds who care for them, reducing unnecessary exposures to infection and for the Lord’s special protection. Pray for church leaders to also be wise and to take care of themselves and their families even as more of them are being infected and some have died; they are precious, and their work important. We all need them to stay safe and stay healthy, as we “learn to live with Covid.” Let us ask God to preserve them by His grace and sovereign protection. Let us take time to show love and affirmation by practical ways too;

### 4. PRAY FOR THE LOST

- a. Pray-for-5 friends, colleagues or family members to encounter the person and love of our Lord Jesus Christ and be saved.** Write their names in your heart - and faithfully pray for them regularly and unfailingly;
- b. Love and Compassion.** Pray for a heart of love and compassion that spots timely opportunities to come alongside to effectively help and pray for those who are lost and sick, rendering acts of kindness, words of healing, comfort and knowledge to them. Pray for divine encounters of healing from the hand of the Lord – and that they will not miss the joy of receiving Jesus and be saved;
- c. Opportunities for Encounter.** Ask for opportunities for the Holy Spirit to use you to encounter people and communities ready to hear the gospel in this time of pandemic crisis; that we will not be ashamed of Christ, but be ready to sensitively act and speak in simple faith. Pray that in this most trying but opportune season, God can use us personally to be a blessing to others as well as to bring others one step closer to Him,



for beautiful are the feet of those who bring Good News! Ask God for courage and strength to step out of our comfort zones.

- d. Facing an Unfinished Task.** Our Lord Jesus Christ has given us, His disciples, the mandate to be His witnesses to the whole world and empowered us with His Holy Spirit on the day of Pentecost to accomplish this unchanged call and task. Today, let us ask that He will ignite a renewed passion for the Gospel in our lives and a sense of urgency in our Church for the Great Commission, as we face a task unfinished. May our Lord "come to us once more as He did in that first prayer room in Jerusalem to propel us out of our many meetings and onto the streets with new courage to preach the Gospel". We pursue after God's intention revealed in His command - "*My house will be called a house of prayer for the nations*" [Mark 11:17], and our hearts be set on fire again for the Good News - "to the very end of the age".

## 5. PERSECUTED CHURCH – AFGHANISTAN

- a. According to Open Doors' World Watch List 2021, Afghanistan has consistently been ranked as the second country behind North Korea where Christians face the most extreme persecution. Pray for evil to be pushed back, and that God will provide His supernatural peace for those tasked to govern and administer so that the people can prosper and flourish.
- b. Pray for strength and endurance, as the new Taliban government is seen as oppressive and violent. Pray for their reformation and spiritual break-throughs of salvation for this land for we believe that God is able to work the impossible. Pray for faith among the small hidden community of Christian believers to withstand harsh trials, and protection from evil. Pray for the gospel to flourish even under such harsh conditions, for we believe that God is at work and will glorify His name.



## 6. SPONTANEOUS PRAYERS

*Open your heart to be led by the Holy Spirit to ADD YOUR OWN PRAYERS on these and other matters in this season that He has for you, for our nation and 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, wherever we are.*

**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** Psalm 103:13-18 ESV

*As a father shows compassion to his children, so the Lord shows compassion to those who fear him. For he knows our frame; he remembers that we are dust. As for man, his days are like grass; he flourishes like a flower of the field; for the wind passes over it, and it is gone, and its place knows it no more. But the steadfast love of the Lord is from everlasting to everlasting on those who fear him, and his righteousness to children's children, to those who keep his covenant and remember to do his commandments.*

**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 HYMN: 10,000 REASONS (BLESS THE LORD)

*Bless the Lord oh my soul  
Oh my soul  
Worship His Holy name  
Sing like never before  
Oh my soul  
I'll worship Your Holy name*

**1** The sun comes up  
It's a new day dawning  
It's time to sing Your song again  
Whatever may pass  
And whatever lies before me  
Let me be singing  
When the evening comes

**2** You're rich in love  
And You're slow to anger  
Your name is great  
And Your heart is kind  
For all Your goodness  
I will keep on singing  
Ten thousand reasons  
For my heart to find

**3** And on that day  
When my strength is failing  
The end draws near  
And my time has come  
Still my soul will  
Sing Your praise unending  
Ten thousand years  
And then forevermore

Link:  
[https://youtu.be/DXDGE\\_IRIOE](https://youtu.be/DXDGE_IRIOE)

# PANDUAN DOA MINGGUAN



## Memuji Nama-Nama Allah

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

Sepanjang minggu ini, anda didorong untuk berhenti seketika 7 kali sehari selama 5 minit setiap kali untuk memuji nama-nama Allah dan memberkati-Nya dengan ayat-ayat Alkitab berikut:

1. **Jehovah Nissi** – “Allah **Panji** kami” Di bawah panji-Nya, kami memperoleh kemenangan dan menyatakan, “Tetapi syukurlah kepada Allah yang telah memberi kami kemenangan melalui Tuhan kita Yesus Kristus.” (Kel 17:8-15/1 Kor 15:57)
2. **Jehovah Jireh** – “Allah akan **Mencukupi**” Allah membekalkan segala keperluan kelmarin, sekarang, dan selamanya (Kej 22:9-14/2 Pet 1:3)
3. **Jehovah Rapha** – “Allah yang **Menyembuhkan**” Allah sahaja yang menyembuhkan kami melalui Anak-Nya, Yesus Kristus. (Kel 15:22-26/Mat 9:35)
4. **Jehovah Shalom** – “Allah sumber **Damai**” Kedamaian Allah mencukupi untuk mengatasi segala badai kehidupan. (Hakim-hakim 6:16-24/Yoh 14:27)
5. **Jehovah Ra'ah** – “Allah **Gembala** kita” Allah yang memelihara dan mengasihi kami, Kawan yang sanggup mengorbankan nyawa sendiri demi kami. (Maz 23:1/Yoh 10:11)
6. **Jehovah Tsidkenu** – “Allah **Keselamatan** kami” Kebenaran Allah milik kami melalui iman dalam Yesus Kristus. (Yer 23:6/1 Kor 1:30)
7. **Jehovah M'Kaddesh** – “Allah yang **Menyucikan**” Allah yang menyucikan kami, yang menjadikan kami kudus, kerana Dia kudus. (Imamat 20:7-8/1 Pet 1:14-16)
8. **Jehovah Shammah** - “Allah yang **Hadir**” Immanuel kami, Cahaya kami. Barangsiapa yang mengikuti Yesus tidak akan berjalan dalam kegelapan, tetapi akan memperoleh Cahaya Kehidupan. Dia menyertai kami senantiasa. (Yehezkiel 48:35/Yoh 8:12)

Kami yakin sewaktu anda berhenti untuk memuji-Nya sepanjang hari, sambil menumpukan perhatian pada gelaran-Nya serta watak-Nya, ini akan mendolong anda menyembah Allah dalam cara yang baru. Anda akan sedar bagaimana melakukan sedemikian akan menukar kehidupan anda serta menguatkan disiplin untuk berdoa setiap hari, di mana anda akan semakin mendekati hadirat Allah.

Terima kasih kerana memakai panduan doa ini yang bermula sewaktu PKP bermula pada Mac 18, 2020. Pada hari ini, panduan doa tersebut terus mengalakkkan 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

### Pandemik Covid-19

Doakan penularan virus dan varian baru akan berhenti

### Menemui Kristus

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

### Berhenti untuk Memuji 7 kali 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 DAN RENUNGKAN Mazmur 103

### DOA PERTAUBATAN

Bapa Syurgawi, ampuni aku ketika aku mencari alasan untuk menyembunyikan tabiat-tabiat yang membangunkan disiplin rohani. Ampuni aku kerana aku tidak mempunyai sebarang keinginan untuk berdoa. Aku mengisi jadual aku dengan perkara lain, sehingga tidak ada masa di dalam hadirat-Mu. Ampuni aku kerana mempunyai sikap tidakapa, dan tidak serius untuk mengipaskan semangat berdoa yang penting untuk bertumbuh dalam Kristus serta matang dalam iman.

Terima kasih, Tuhan Allah, kerana Engkau adalah Allah yang tidak mematahkan sehelai rumput mensiang yang terkulai dan tidak memadamkan sumbu yang malap. Tolonglah aku memilih perkara yang baik seperti Maria yang meluangkan masa dengan-Mu.

Selamatkan aku daripada berasa putus asa, merandangkan pelbagai perkara yang berlaku di sekeliling aku yang bercanggah dengan kehendak-Mu. Kadangkala, aku tergoda untuk mengikuti aliran semasa budaya, dan dibeban dengan situasi yang terdesak, dan tidak menentang arus sebagai seorang yang mengabdikan diri kepada-Mu serta kehendak-Mu. Ya Tuhan, untuk segala perkara ini, aku bertaubat!

Semoga aku kembali kepada Kasih manis yang Pertama, agar aku dapat mencari rahmat pada waktu aku memerlukannya. Terima kasih kerana Engkau Allah yang mengampuni segala dosa, yang menyembuhkan semua penyakit, yang menebuskan dosa kita, dan menunjukkan kasih setia serta belas kasihan kepada kita. Dalam nama Yesus aku berdoa, AMIN.

### REJOICE PENYEMBAHAN

### PUJIAN DAN KESYUKURAN

Tuhan Allah, Engkaulah Panji, Penyembuh, Perbenaran, Gembala, Penjaga, dan Kedamaian kita. Engkau menguduskan kita agar kita suci sebagaimana Engkau suci, dan Engkau sentiasa menyertai kita. Immanuel kita – dari detik kita berjaga, sehingga tibanya waktunya kita tidur, kita memuji Nama Engkau!

Pujilah Tuhan, hai jiwaku, dan segala yang dalamku, pujilah nama-Nya yang kudus! Pujilah Tuhan, hai jiwaku, dan jangan lupakan segala rahmat-Nya, yang menyembuhkan segala kelesuan fizikal, emosi, dan rohani. Terima kasih, Abba Bapa, kerana Engkau memuaskan kita dengan semua perkara baik agar usia mud akita dibaharui sebagai burung rajawali. Engkau menjalankan perbenaran dan keadilan kepada semua yang tertindas. Engkau memberitahu jalan-Mu kepada nabi-nabi terdahulu, perbuatan-Mu yang Ajaib kepada kita untuk dihayati. Kita memuji Engkau kerana Engkaulah Allah kita yang tidak pernah berubah, semalam, sekarang, dan selamanya.

Engkau penuh belas kasihan dan kasih kurnia, panjang sabar dan melimpah dengan kasih. Engkau tidak akan sentiasa memarahi kita, dan tidak menyimpan kemarahan-Mu untuk selama-lamanya, Engkau tidak memperlakukan kita berdasarkan dosa kita, dan tidak menghukum kita setimpal dengan kesalahan kita. Kerana sebagaimana tingginya langit di atas bumi, demikianlah limpah kasih-Mu kepada orang yang takut kepada-Mu; sebagaimana jauhnya timur dari barat, begitulah jauhnya Engkau telah membuang keingkaran kita daripada diri kita. Sebagaimana bapa mengasihani anak-anak, demikianlah Tuhan mengasihani orang yang takut kepada-Nya. Selagi kita bernafas dan hidup, kita akan menyembah nama-Mu yang kudus. AMIN!

**ASK BERMINTA** Pakailah perkataan diri sendiri sewaktu berdoa 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



### LAGU CADANGAN: JEHOVAH JIREH (TUHAN MENYEDIAKAN)

Yang tak pernah di lihat mata  
Dan tak pernah timbul di dalam hati  
Kau telah sediakan bagiku  
Segalanya yang terbaik

Jehovah Nissi  
Kau yang ku andalkan  
Jehovah Rapha  
Kau yang menyembuhkan  
Jehovah Shalom  
Kau Kes'lamatanku  
Jehovah Jireh  
Kau yang menyediakan

Bridge:  
Jehovah Jireh  
Tuhan menyediakan

Pautan:  
<https://www.youtube.com/watch?v=heqZ1EtFJtk>

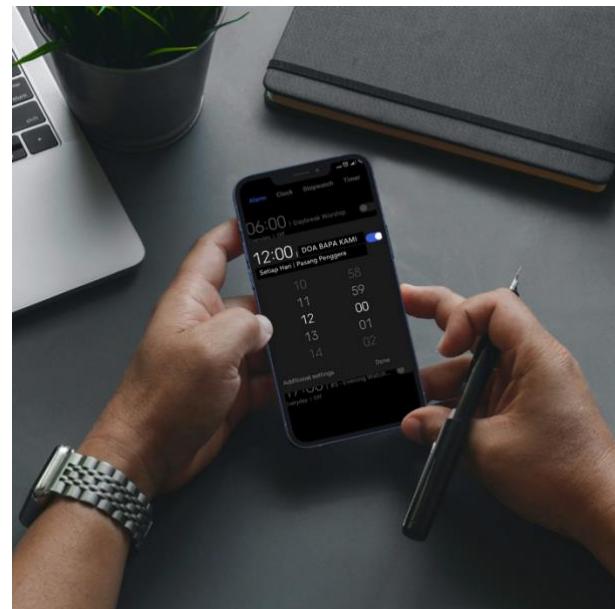
## DOA SYAFAAT

### 1. PENYELAMATAN DARIPADA PANDEMIK

- a. Doa 100-Hari untuk Pentadbiran Kementerian Kesihatan terbaru.** Kita terus berdoa usaha mengawal epidemik Covid-19 akan berjaya. Doakan kebijaksanaan dan keberhasilan untuk mengendalikan semua urusan di dalam Kementerian Kesihatan serta hal-ehwal pandemik. Doakan agar terdapat penyelesaian secepat mungkin dalam hal kebijakan dan penggajian doktor kontrak dan pekerja kesihatan awam, agar semangat di kalangan mereka akan berkobar-kobar sekali lagi dan taraf penjagaan dan rawatan dapat ditingkatkan. Doakan reformasi untuk sistem kesihatan awam Malaysia di dalam Rancangan Malaysia ke-12, agar sistem kesihatan awam dapat menerima peruntukan perbelanjaan yang sewajarnya di dalam Belanjawan 2022;
- b. Kebijaksanaan melaksanakan peralihan ke tahap endemik.** Berdoa untuk kebijaksanaan sewaktu membenarkan perjalanan merentas negeri serta pembukaan pelbagai sektor ekonomi. Kita bersyukur kerana kadar jangkitan Covid-19 nampaknya sedang menurun dengan R-0 kebangsaan sekarang berada pada tahap 0.87. Hanya 3 buah negeri yang mengalami jumlah kes harian baru yang mencelik 4-digit, dipimpin Sarawak dan diikuti Selangor dan Kelantan dalam turutan tersebut;
- c. Pemantauan dan Kewaspadaan di kalangan orang muda.** Kita doakan perlindungan Tuhan atas golongan muda berusia 12-17 tahun yang akan menerima vaksin. Doakan agar pihak berkuasa akan terus berwaspada dan memantau situasi dengan sebaik-baiknya untuk mengelakkan sebarang jangkitan baru daripada berlaku. Doakan agar tiada kesulitan yang berlaku daripada usaha pemvaksinan golongan muda. Memandangkan sekolah-sekolah akan terbuka secara berperingkat, doakan para pelajar yang akan menduduki peperiksaan SPM dan STPM. Doakan agar ibubapa akan berwaspada untuk melindungi anak-anak mereka dan memastikan bahawa mereka menerima vaksin. Doakan agar semua guru akan menerima vaksin juga;
- d. Mengutamakan Kemudahan Perubatan Untuk Penyakit-Penyakit Yang Tidak Berjangkit.** Memandangkan jumlah penggunaan katil dan ICU semakin menurun, doa agar kes-kes bukan Covid akan dikendalikan secepat mungkin, terutamanya mereka yang terpaksa menangguhkan pembedahan selama ini. Doakan agar belas kasihan Allah akan mengurapi mereka yang mengalami kesengsaraan selama ini, agar mereka menerima rawatan yang sewajarnya secepat mungkin memandangkan sistem kesihatan tidak perlu lagi merawat kes Covid sahaja;
- e. Keadilan dalam pengagihan vaksin kepada golongan yang terjejas.** Doa agar pihak berkuasa akan memastikan bahawa semua golongan yang terjejas akan tetap menerima vaksin, termasuk pekerja asing, dan pelarian yang tidak sah yang tinggal di dalam keadaan yang sesak. Doakan mereka yang kais pagi makan pagi, kais petang makan petang yang tidak mampu dikuarantinkan ataupun terlantar di hospital untuk jangkamasa yang panjang kerana ini akan menjaskan periuk nasi mereka;
- f. Pemulihan sektor pekerjaan dan perniagaan.** Lebih daripada 37,415 perniagaan kecil dan sederhana serta lebih kurang 200 syarikat yang terlibat dengan sukan telah menggulung tikar sejak pandemik Covid-19 berlaku sehingga sekarang. Kadar pengangguran sekarang berada pada tahap 4.8% ataupun 780,000 orang. Marilah kita berdoa untuk pemulihan ekonomi agar kadar pengangguran akan menurun, dan sektor perniagaan akan pulih. Doakan sokongan komuniti, dorongan, kemurahan hati, dan ketabahan untuk mereka yang memerlukannya;

### 2. PEMULIHAN NEGARA

- a. Persidangan Parlimen.** Persidangan Parlimen yang berlangsung dari 13 September 2021 ke 12 October 2021 (17 hari) akan tamat tidak lama lagi. Doakan usul-usul Rancangan Malaysia ke-12 yang telah dikemukakan, agar terdapat penggunaan kewangan dan sumber-sumber yang sedia ada secara adil



merangkumi semua sektor kritikal, demi kebajikan Rakyat. Doakan matlamat yang munasabah dapat dicapai, serta semua rancangan akan dilaksanakan dengan amanah tanpa sebarang penyelewengan wang.

Doakan persidangan Parlimen yang kedua yang akan berlangsung dari 25 Oktober 2021 ke 16 Disember 2021 (32 hari), di mana Belanjawan 2022 akan dibentangkan. Doakan kebijaksanaan untuk Kementerian Kewangan kita agar beliau mengemukakan pelan pemulihran ekonomi sambil menimbangkan keadaan ekonomi negara kita yang agak lemah. Doakan agar Allah menyelamatkan kita daripada krisis ekonomi. Doakan agar Allah akan menunjukkan belas kasihan-Nya kepada Malaysia dan menyelamatkan kita daripada kesusahan yang melandai kita oleh kerana gara-gara pentadbiran lama;

- b. Pentadbiran Kerajaan baru dan Kabinet baru di Malaysia untuk berjaya dalam 100 hari pertama.** Kita doakan berkat atas pentadbiran baru yang diketuai Perdana Menteri Malaysia, Dato' Sri Ismail Sabri serta Kabinet baru beliau. Doakan agar mereka akan berjaya memenuhi tanggungjawab mereka dengan cekap dan amanah, dan segala usaha mereka akan berhasil. Marilah kita berdoa kepada Allah untuk menunjukkan belas kasihan dan rahmat atas negara kita, serta kebijaksanaan untuk Kabinet baru agar kedamaian terus dipelihara, serta kehendak Allah dan kerajaan-Nya akan terjadi di Malaysia;
- c. Penyucian suasana rohani sedangkan ahli politik membuat persiapan untuk PRU15.** Mari kita setia berdoa untuk menyucikan suasana rohani di Malaysia dalam nama Yesus yang berkuasa, kerana Dia adalah “matahari yang penuh perbenaran akan terbit dengan membawa kesembuhan pada sayapnya.” Hanya Dia yang boleh mengatasi kuasa-kuasa jahat dan membawa terang, harapan dan kesejahteraan SHALOM kepada Malaysia [Kolose 2:15]. Nyatakan kemenangan atas setiap rancangan politik yang jahat dan memecah-belahkan keharmonian negara ini, agar kesemua ini akan terbongkar dan dihapuskan. Doakan agar kuasa-kuasa jahat akan berlari lintang-pukang di dalam nama Yesus yang berkuasa. Doakan agar kemenangan akan mengatasi golongan yang rakus akan kuasa dan kekayaan, termasuk mereka yang tamak kuasa dan ingin melepaskan diri daripada hukuman makhamah melalui pelbagai cara yang haram. Marilah kita terus tekun berdoa 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. Mengatasi gejala rasuah dan politik kewangan sebelum PRU15 diadakan.** Memandangkan negara kita semakin menghampiri Pilihan Raya Umum ke-15 (PRU15) , doakan keamanan untuk menyelubungi Malaysia, memandangkan terdapat ahli politik yang sedang merancang untuk menjaga kepentingan peribadi pada PRU yang akan datang. Doakan agar Allah akan membangkitkan generasi pemimpin yang baru, calon-calon yang beramanah serta bijaksana serta melayan rakyat dengan penuh keikhlasan. Doakan budaya politik yang matang, yang menghargai ciri-ciri menghormati pandangan yang berbeza serta semangat yang terbuka, agar semua pihak akan bekerjasama untuk kesejahteraan Malaysia dan bukan semata-mata untuk merebut kuasa ataupun mengutamakan kepentingan diri sendiri, agar kita dapat menjadi sebuah negara yang cemerlang dan bukan pentadbiran yang gagal;
- e. Keber tanggungjawaban dan pentadbiran urus baik.** Marilah kita doakan transformasi nilai-nilai etika serta perubahan budaya bangsa untuk memperoleh suasana baru yang diterajui nilai-nilai kebenaran, kemuliaan, dan kecermelangan dari pucuk pemimpin ke semua penjawat awam. Doakan untuk perubahan di dalam nilai-nilai etika dan budaya negara kita agar kita dapat mencapai tahap kecemerlangan sekali lagi supaya negara kita tidak terus merosot dan ramai orang yang mencari peluang untuk berhijrah ke negara lain yang menerima dan menghargai sumbangan mereka. Doakan semangat keberanian yang berterusan serta penghiburan untuk mereka yang menghadap penganiayaan dan ancaman oleh kerana bersuara menentang gejala rasuah;
- f. Perlindungan atas Kementerian Pendidikan daripada digunakan sebagai alat ideologi dan politik.** Terus doakan bahawa pembaharuan akan berlaku di dalam sistem pendidikan Malaysia. Doakan agar Malaysia akan mempunyai guru-guru yang cekap dalam hal-ehwal mengajar serta bermoral, patriotik, dan berdedikasi di dalam panggilan ini. Doakan agar guru-guru akan dipilih mengikut kebolehan masing-masing, dan bukan kerana agama dan bangsa mereka. Doakan agar Kementerian Pendidikan akan menumpukan perhatian untuk melatih guru-guru yang berbakat daripada generasi pelapis, dan tidak menyalahgunakan kuasa mereka untuk memajukan agenda ideologi dan politik;
- g. Kita bertaubat daripada penganiayaan pelarian dan pendatang asing.** Dengan penuh rendah hati, kita bertaubat dan meminta ampun daripada Allah, sedangkan kita berdoa dan mempertahankan hak

golongan yang teraniaya dan tertindas. Marilah kita berdoa agar kerajaan Malaysia akan berusaha menghapuskan gejala rasuah di kalangan penguatkuasa seperti imigresen, tentera, dan polis, yang bersalah kerana berganding bahu dengan para penjenayah dalam hal perdagangan manusia. Doakan agar Allah akan bercampur tangan untuk menghancurkan aktiviti jenayah ini. Doakan untuk sektor pertanian, perkilangan, dan perniagaan agar mereka akan melayan pekerja mereka dengan sewajarnya dan baik. Kita doakan perlindungan, kebenaran, dan keadilan untuk NGO-NGO dan aktivis seperti **Heidy Quah**. Doakan agar terdapat kemajuan di dalam cara kita melayan pekerja di dalam sektor pertanian dan perkilangan sarung tangan agar Malaysia tidak lagi digelar sebagai pusat perdagangan manusia.

- h. Doakan Institusi Keluarga.** Marilah kita serahkan institusi keluarga kepada Allah dalam doa, kerana keluarga merupakan asas setiap bangsa, di mana kanak-kanak akan terkesan di dalam setiap penceraian sepetimana yang dilaporkan Perdana Menteri baru-baru ini. Kita juga ingin ingatkan kanak-kanak yang telah kehilangan ibubapa mereka kepada virus Covid-19. Doakan agar mereka menerima sokongan dan jagaan yang sewajarnya;
- i. Menghentikan Aktiviti Jenayah atas Pendedahan Data Peribadi.** Mari kita berdoa agar penjenayah siber dan kuncu-kuncu mereka yang terlibat di dalam kes pendedahan data peribadi baru-baru ini akan diberkas dan dihukum dengan sewajarnya;
- j. Pergolakan Politik di Melaka untuk diselesaikan dengan aman.** Doakan agar krisis politik di Melaka akan diselesaikan dengan aman selepas Ketua Menteri Melaka kehilangan majoriti beliau di Dewan Perundangan Negeri. Saga terkini ini membuktikan bahawa pergolakan politik masih belum tamat walaupun kerajaan persekutuan telah ditubuhkan pada bulan Ogos. Doakan agar pilihanraya negeri yang bakal berlaku tidak akan mencetuskan gelombang jangkitan Covid-19 yang baru sepetimana pilihanraya negeri Sabah menjadi pemangkin gelombang ketiga untuk Malaysia, di mana semua rakyat terpaksa mengharungi *lockdown* berulang kali. Doakan kebijaksanaan untuk Agong kita serta kerajaan persekutuan jika mereka perlu mengisyitiharkan darurat atas Melaka dan melantik kerajaan negeri sementara sehingga situasi lebih selamat untuk menjalankan pilihanraya negeri.

### 3. GEREJA

- a. Menjadi saksi melalui perpaduan kita dan kasih sesama sendiri.** Doakan agar gereja akan menjadi “terang dan garam Yesus” melalui kesaksian perpaduan kita dalam Roh dan kasih sesama sendiri. Doa untuk kerendahan hati yang tulus dan ikhlas, kebaikan, perbuatan baik, dan penampilan yang lemah-lembut sesama sendiri;
- b. Melangkah dalam iman dan melayan masyarakat.** Doa agar kita tidak berasa takut akan dijangkiti Covid-19, tetapi tampil ke depan dalam iman, keberanian, dan kebijaksanaan untuk membawa harapan sewaktu melayani masyarakat dengan penuh belas kasihan selama terdapat rakyat yang memerlukan bantuan. Doakan agar umat Kristian akan mencontohi tokoh iman pada zaman gereja awal, di mana mereka melayani masyarakat dengan penuh kasih untuk mereka yang ditimpa wabak dahulu;
- c. Membawa kedamaian dan penyembuhan di tengah-tengah pandemik.** Kita bersyukur kepada Allah untuk mereka yang terlibat dalam pengagihan makanan percuma kepada golongan yang memerlukannya. Marilah kita tekun berdoa untuk inisiatif baru seperti Pusat Kuarantin dan Rawatan Covid-19 Berisiko Rendah yang dioperasi CREST Malaysia untuk menolong golongan B40 di Pulau Pinang dan Kuala Lumpur. Marilah kita berdoa untuk sokongan rohani dan secara praktikal untuk memenuhi keperluan tersebut. Doakan untuk gereja menjangkau jiwa-jiwa di sekeliling, terutamanya golongan yang terkesan dari segi pendapatan serta kanak-kanak yang telah kehilangan ibubapa mereka;
- d. Persiapan gereja dalam pelayanan selepas pandemik berakhir.** Doakan kebijaksanaan di kalangan pemimpin dan pekerja gereja agar mereka diberi hikmat dan kebijaksanaan supaya bersedia memenuhi keperluan rohani apabila pandemik ini berakhir – dalam hal pengembalaan, pelayanan misi, dan pelaksanaannya. Doakan agar mereka akan bersedia menghadapi kesan daripada kemudahan digital yang mungkin menyebabkan penurunan jumlah jemaat di ibadahraya fizikal kerana mereka lebih selesa menyertai dari rumah masing-masing. Doakan kebijaksanaan untuk membina persekutuan yang erat sebagai umat Allah walaupun terpaksa mengamalkan penjarakan sosial;
- e. Kebajikan lapisan pemimpin gereja.** Dukung pastor-pastor, paderi, gembala, dan pekerja gereja dalam doa – terutamanya mereka yang mudah dijangkiti Covid-19 oleh kerana pelayanan mereka. Doakan agar domba-domba akan menunjukkan kasih dan menjaga kebijakan gembala mereka dalam mengurangkan peluang jangkitan. Doakan agar pemimpin gereja akan bijaksana menjaga diri sendiri serta keluarga

masing-masing, sedangkan lebih ramai antara mereka dijangkiti, dan ada juga yang sudah meninggal, kerana mereka amat penting untuk memajukan kerajaan Allah. Kita memerlukan mereka menjaga keselamatan dan kesihatan diri sendiri. Marilah kita menyeru kepada Allah untuk memelihara mereka dengan kasih dan perlindungan-Nya. Marilah kita juga menunjukkan mereka kasih melalui pelbagai cara yang praktikal.

#### 4. 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. 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 secara sukacita menerima penyelamatan setelah mendengar Berita Baik;
- c. Peluang untuk berkongsi.** Doakan agar Roh Kudus memberi anda peluang untuk menyebarkan Injil kepada sesiapa yang bersedia menerimanya di tengah-tengah pandemik ini; agar kita tidak akan malu oleh kerana Kristus, tetapi bersedia untuk mengisyiharkan 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 tidak berasa selesa.
- d. Berhadapan dengan Urusan yang belum selesai.** Sebagai murid Kristus, Tuhan Yesus Kristus kita telah memberi kepada kita amanat-Nya agar kita menjadi saksi-Nya ke seluruh dunia, dan telah memperkasakan kita dengan Roh Kudus-Nya pada Hari Pentakosta untuk melengkapkan urusan ini. Pada hari ini, marilah kita berdoa agar Dia akan memnberi kita semangat baru yang berkobar-kobar untuk memenuhi Amanat Agung kerana urusan kita masih belum selesai walaupun berada di tengah-tengah pandemic; semoga Tuhan kita “menjamah kita sekali lagi sebagaimana Dia melakukan sedemikian di dalam bilik doa pertama di Yerusalem, mendorong kita untuk keluar dan kongsikan Berita Baik dengan semangat yang baru”. Kita ingin taati kehendak Allah di mana Dia telah berfirman, “Rumah-Ku akan dipanggil rumah doa bagi semua bangsa” [Markus 11:17], agar hati kita membara sekali lagi untuk menyampaikan Berita Baik – “hingga ke akhir zaman”.



**Berdoa-untuk-5**

#### 5. GEREJA YANG TERANIAYA – AFGHANISTAN

- a.** Mengikut senarai World Watch 2021 dari Open Doors, Afghanistan sentiasa berada di tangga kedua di belakang Korea Utara sebagai negara yang paling teruk menganiaya umat Kristian. Doakan agar kejahatan ini akan dilumpuhkan, agar Allah memberi kedamaian-Nya yang luar biasa kepada mereka yang dipertanggungjawabkan untuk memimpin dan mentadbir, agar semua rakyat dapat hidup dalam kesejahteraan.
- b.** Doakan kekuatan dan ketabahan hati, kerana kerajaan Taliban baru ini mempunyai reputasi sebagai penganiaya dan penganas. Doakan reformasi dari segi rohani akan berlaku di kalangan Taliban serta untuk seluruh negara, kerana kita percaya bahawa Allah dapat melakukan yang mustahil. Doakan agar umat Kristian di sana, walaupun jumlah mereka kecil, akan mempunyai iman yang kuat untuk melalui cabaran yang hebat serta penyelamatan daripada segala yang jahat. Doakan agar Berita Baik akan terus



berkembang walaupun berada di bawah keadaan yang sangat susah, kerana kita percaya bahawa Allah tetap bekerja demi kemuliaan nana-Nya.

## 6. DOA SPONTAN

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

### YIELD MENYERAH DIRI

*Marilah kita dengan sepenuh hati serahkan kehidupan kita 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<sup>AVB</sup>*

*“Ya Bapa kami yang di syurga, sucilah nama-Mu. Datangkan 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 *Mazmur 103:13-18<sup>AVB</sup>* BERSAMA-SAMA

*“Sebagaimana bapa mengasihani anak-anak, demikianlah Tuhan mengasihani orang yang takut kepada-Nya; kerana Dia tahu bagaimana kita dibentuk, Dia ingat bahawa kita ialah debu. Hidup manusia seperti rumput, seperti bunga di padang, begitulah dia berkembang; angin meniupnya, maka tiadalah dia lagi, dan tempatnya dahulu tidak mengingatinya. Tetapi kasih Tuhan dari selama-lamanya sampai selama-lamanya bagi mereka yang takut kepada-Nya, dan perbenaran-Nya sampai anak cucu, kepada mereka yang mematuhi perjanjian-Nya dan kepada mereka yang mengingati ajaran-ajaran-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: PUJILAH TUHAN HAI JIWAKU

Pujilah Tuhan hai jiwaku  
Pujilah namaNya  
Dengan segenap hati ku sembah  
NamaMu yang kudus

Terbit surya datang hari baru  
Kembali kupuji Tuhan  
Apapun yang lalu apapun yang  
didepanku  
Ku bernyanyi saat malam tiba

Penuh kasih Tuhan panjang sabar  
Murah hati namaMu besar  
KebaikanMu selalu kunyanyikan  
Ribuan alasan kutemukan

Saat kekuatanku mulai lemah  
Aku tiba di batas waktu  
Tetap jiwaku terus memujiMu  
Ribuan tahun sampai selamanya

Pautan:  
<https://www.youtube.com/watch?v=ibwAM1Hy0fY>