

“Pagtawag Kang Jesus Diha Sa Atong Dinalian Nga Panginahanglan!”

Semana 12 - 100 ka Adlaw sa Pag-ampo

Hunyo 12 – Hunyo 18, 2020

Panahon sa Paghunong sa Pagkabalaka ug Magsalig sa Yano

Ni Sikhu Daco

Sa natawo ang akong unang anak, gibasa nako ang tanan nga akong mapahamutang sa akong mga mata nga mahimong problema sulod sa unang pipila ka mga bulan sa iyang kinabuhi. Human sa tanan, sila nag-ingon, “ang nahimatngonan maoy nakasul-ot og hinagiban,” dili ba? Siya usa ka himsug nga batang masuso, nga may napulo ka mga tudlo, napulo ka mga tudlo sa tiil, ug may usa ka kinatas-an nga eskor sa Apgar. Apan samtang ako nagtutok sa iyang inosente nga nawong, naibog ako uban sa usa ka dili-matay-og nga kahibalo sa pagkahuyang sa kinabuhi.

Sigon sa paglambo sa akong takab nga pagbasa, nabasahan ko ang SIDS (Sudden Infant Death Syndrome) ug nagsugod ako sa pagpanukiduki sa internet. Ang matag artikulo nga akong nabasa, ang matag sugilanon nga personal nga nawad-an og batang masuso tungod sa SIDS nakapasamot lamang sa akong kabalaka nahanungod sa akong pagkawalay-abilidad sa pagpanalipod sa akong gamay nga anak. Usa ka gutlo ako nagabasa og usa ka artikulo nga nagatambag kanimo nga dili magbutang og bisan unsa diha sa kuna sa bata — ni usa ka habol, ni usa ka duwaan — tungod ang matag butang mahimong mohatud ngadto sa SIDS: Nianang pagkasunod nga gutlo makabasa ako og testimonya gikan sa usa ka inahan nga nagtuman sa tanan nga tambag nga gitanyag nga malikayan ang SIDS apan sa gihapon ningmata usa ka buntag nga nakaplakan ang iyang anak nga nagbuy-od nga way kinabuhi sa ilang kuna.

Unsa kaha kon kadto mao ang akong anak? Unsay akong lahi nga buhaton sa pagsigor nga ang akong panimalay dili makasugata sa maong kapalaran? Ang katulog kanhi kapoy sigon sa akong pagmata kada lihok, kada tuktugaok, kada kausaban sa pagginhawa sa akong anak nga masuso. Ingon nga usa ka mahigugmaong asawa nga nagasagop sa bansilag nga “ang pagpahat maoy pagpangga,” *gipaambit* ko ang akong mga kabalaka sa akong bana, ug ang unang gabii nga nakatulog ang among anak nga mas dugay pa sa unom ka oras, pukawon sa akong bana ang bata aron sa pagsiguro nga nagginhawa pa siya. Nakita nimo ang hulagway—kami mga alaot nga bola sa kabalaka!

Ang ka labi nga ako naghunahuna mahitungod unsa ako ka walay gahom sa pagpanlipod sa akong anak gikan sa SIDS, ang ka mas hayag kini alang kanako unsa ako ka huyang sa tanan nakong mga paningkamot sa pagpasiguro sa kahilwasan, panalipod, ug kaayohan sa akong anak. Sa katinuoran, dili ako makagarantiya sa akong kaugalingong kaayohan, nga pagsagdan ang usa ka way-mahimo nga batang masuso!

Nagpasulabi sa usa ka pagbati sa akong kahuyang, midangop ako sa akong inahan, nga mipadangop kanako ngadto kang Jesus. Giunsa niya pagbuhat sa ingon? Unsaon nimo nga mokalma pag-usab sa dihang adunay daghan kaayong mga disgrasya nga panalipdan gikan sa imong anak?

Yano ra ang tubag: Salig kang Jesus.

“Matag panahon nga imong patulogon imong anak, ibutang siya ngadto sa mga kamot sa Dios nga dili matulog ni magduka,” mao ang tambag sa iyang inahan. “Dad-a siya ngadto sa Ginoo diha sa pag-ampo ug ipatubaya kaniya.”

Ang akong pagkabalaka mahitungod sa SIDS wala mopahimo sa akong anak nga mas hilwas matag gabii. Kini naghataga kanako og usa ka mene nga pagbati sa “pagbuhat og usa ka butang” mahitungod sa akong sigamno sukad ako naggugol og tumang enerhiya ibabaw niini. Apan sa katinuoran, ang akong pagkabalaka walay natabang sa pagpaginhawa kaniya sa tibuok gabii.

Busa si Jesus nangutana, “Ug kinsa man kaninyoy makadugang ug usa ka takna sa gitas-on sa iyang kinabuhi pinaagi sa pagkabalaka?” (Mateo 6:27). Ang imong pagkabalaka wala nakasulbad sa problema, wala kini nakatabang sa sitwasyon. Gayud ang sukwahi. Inay nga makatabang og may balor alang sa kahimtanga, kini nakapadampog sa imong paghukom, nakapaiban sa imong pag-aninag, ug nakapahimo kanimong menos sa pagdala sa problema — bisan unsa pay problema.

Nabalaka ikaw mahitungod sa imong mga paninapi. Nabalaka ka mahitungod sa imong edukasyon. Ikaw nabalaka mahitungod sa imong kabataan. Ikaw nabalaka mahitungod sa imong kaminyoon. Ikaw nabalaka mahitungod sa imong panglawas. Ikaw nabalaka mahitungod sa imong kahimtang sa kalibutan ug hataas nga mga epekto niining pandemik sa COVID-19. Ikaw nabalaka mahitungod sa umalabot ug mahitungod asa ka moadto gikan dinhi. Ikaw nabalaka mahitungod sa hilabihan nga pagkabalaka. Kini dili mohunong!

Ania ang giingon ni Ellen White:

“Sa dihang ibutang ta sa atong mga kamot ang pagdumala sa mga butang nga diin kinahanglan natong buhaton, ug magsalig sa atong kaugalingon nga kaalam alang sa kalamposan, kita nagapas-an og usa ka lulan nga wala gihatag Dios kanato, ug nagasulay sa pagpas-an niini nga walay abag kaniya. Kita nagabutang sa atong kaugalingon sa responsibilidad nga iya sa Dios, ug busa sa tinuod nagabutang sa atong kaugalingon diha sa iyang dapit. Siguro kita makakaya ra sa kabalaka ug makaaman ra sa peligro ug pagkawala, kay kini tino nga moabut kanato. Apan sa dihang kita sa tinuod magtuo nga ang Dios nahigugma kanato ug nagakahulogan sa pagbuhat kanatog maayo kita mohunong sa pagkabalaka mahitungod sa umalabot. Kita magasalig sa Dios ingon nga usa ka bata nga nagasalig sa usa ka mahigugmaong ginikanan. Unya ang atong mga kasamok ug mga paantos mangahanaw, kay ang atong kabubut-on pagalamyon diha sa kabubut-on sa Dios.”
—Thoughts From the Mount of Blessing, 100, 101 (1896).

Diha sa usa ka makasasalang kalibutan, kita makasiguro nga motungha ang mga makapahagit nga mga sitwasyon. Ang kalibutanong kaalam nagaingon ang labing dalay nga mainandam alang sa bisan unsang kalamidad mao ang pag-edukar sa atong kaugalingon kon mahimo—ang pagkanahimatngonan mao ang pagsul-ot daan sa

hinagiban. Apan sa dihang kini modangat sa pag-ani og kalinaw diha taliwala sa unos, ang kahibao dili epektibo. Ang bugtong pagsul-ot daan sa hinagiban nga epektibo kaayo mao ang pagpalambo og usa ka nagapabilin nga pagsalig diha sa Dios kinsa nagagunit sa labing diyutay nga atoma ngadto sa halapad nga wanang diha sa Iyang mga kamot. Sa mapasalamaton, Siya sa gihapon maoy nagkontrol!

Si Sikhu Daco mao ang Senior Editorial Assitan alang sa [inVerse](#) — usa ka bag-o nga kurikulum alang sa batan-ong hamtung nga pagtuon sa Biblia nga gimugna sa GC Sabbath School Department. Sulod sa usa ka dekada, siya nagtrabaho diha sa sekular nga ministryo sa eskwelahan human nakadawat sa iyang BA sa Biochemistry ug French. Siya usab naggunit og usa ka MA sa Religion nga may pagpahimug-at diha sa Systematic Theology gikan sa Andrews University. Ingon nga usa ka panelista sa diskusyon sa Biblia sa inVerse sa Hope Channel, siya nag-atubang diha sa iyang duha ka pasyon alang sa pagtuon sa Biblia ug ministryo ngadto sa mga batan-ong hamtung. Si Sikhu ug ang iyang bana, si Archie, adunay tulo ka mga batang lalaki, nag-edad 4, 2, ug 9 ka bulan.

MGA PANGUTANA SA KASINGKASING:

Ikaw ba nakigbisog sa pagtoo diha sa mga panahon sa krisis? Ikaw ba nakigbisog sa pagkat-on unsaon sa pagsalig sa dihang tanang sirkumstansya ug tanang pagbati daw sa nagpaila nga walay maayong sulbad nga anaa alang kanimo? Nganong dili suknaon ang Dios sa paghatag kanimo og mas kompiyansa ug usa ka mas kusgan nga pagtoo diha sa Iyang mga saad?

AKTIBONG HAGIT SA KASINGKASING:

Kabalaka, kahadlok, kakapoy, kini maoy mga natural nga reaksyon sa dihang kita makaatubang sa malisud, dili makontrol nga mga sitwasyon. Hunahunaa ang imong kinabuhi, ug ang imong panimalay. Unsa ang pipila ka mga butang nga nakapabalaka kanimo alang niini? Unsa ang mga talan-awon nga maoy hinungdan kanimo nga nagmahadlok?

Karon abliha ang imong Biblia ug sulayi sa pagpangita og mga kasulatan ug mga sugilanon nga nagsaad kanimog kalinaw ug kusog gikan sa Dios. Basaha kini, isulat kini, ug sag-uloha kini, ug tuhi kini. Aduna ba gyuy bisan unsang butang nga dili makaya sa atong Dios?

Mas Palaluman – Mga Dugang nga Sugyot sa Pagbasa alang ning semanaha:

- [“Peace, Be Still”](#), (Desire of Ages, ch. 35) by Ellen G. White
- [“Surrender – The Secret to Perfect Peace & Happiness”](#) by Gregory L. Jackson



Adlaw 78 – Tutok Sa Pag-ampo – Biernes, Hunyo 12, 2020

MGA TAHO SA PAGDAYEG:

- Pastor H.: Salamat kaayo sa inyong mga pag-ampo! Ang akong ig-agaw ug ang iyang asawa naayo na karon.
- Usa ka tawo naghatag og usa ka mahinungdanon nga donasyon sa pagtabang sa mga kolportor palibot sa tibuok kalibutan atol ning panahon sa krisis. Ang mga kolportor nangitag mga bag-o ug mamugnaong paagi sa pag-abot sa katawhan sa mga espiritoohanong libro bisan sa mga lockdown!

MG HANGYO SA PAG-AMPO:

- **Iampo** ang mas dugang nga pagtoo ug kamatuoran diha sa Dios, hilabina atol ning panahon sa krisis.
- **Iampo** ang panalangin sa Dios sa mga membro nga nagmaneho og mga taxi didto sa ciudad sa Panama, nagagamit kanila ingon nga mga sentro sa impluwensya. Katunga sa mga lumulupyo sa Panama anaa sa ciudad sa Panama.
- **Iampo** ang umalabot nga Adventist Women Ministries small group evangelism didto sa Western Nigeria Union.
- **Iampo** ang imong prososo ug suod nga mga membro sa panimalay. Iampo kadtong mga wala mahibalo kang Jesus ingon nga ilang personal nga Manluluwas nga pagadaugon paingon Kaniya ug pagakabigon.



Adlaw 79 – Tutok Sa Pag-ampo - Sabado, Hunyo 13, 2020

Espiritohanong Kaayohan

“Ayoha ako, Oh Jehova, ug ako mamaayo; luwasa ako, ug ako mamaluwas: kay ikaw mao ang akong pagdayeg.” – Jeremias 17:14

“Ang paralitiko nakakaplag og kaayohan diha kang Cristo alang sa duroha ang kalag ug lawas. Siya nanginahanglan og kapiskay sa kalag sa wala pa siya nakadayeg sa kapiskay sa lawas. Sa dili pa maayo ang lawasnon nga sakit, kinahanglan si Cristo magdala og kahupay sa alimpatakan, ug maghinlo sa kalag gikan sa sala. Kini nga pagtulon-an kinahanglan dili pasagdan. Karon adunay mga nilibo nga nanag-antus gikan sa lawasnon nga sakit nga, sama sa paralitiko, nangandoy alang sa mensahe, “Ang imong sala napasaylo na.” Ang lulan sa sala, uban ang kaguliyang niini ug way-katagbawan nga mga tinguha, mao ang pundasyon sa ilang mga sakit. Dili sila makakaplag og kahupayan hangtud sila moduol ngadto sa Mananambal sa kalag. Ang kalinaw nga lamang Iyang maapaambit makapahibalik og kabaskog sa alimpatakan ug sa kapiskay sa lawas.” – Ministry of Healing, p. 77

MGA PANGUTANA SA KASINGKASING:

Sa kanunay kita naghangyo sa Dios sa pag-ayo sa atong mga lawasnon nga sakit, wala nagaila nga atong labing desperado nga panginahanglan mao ang ang espiritohanong kaayohan *una*. Oo, ang mga lawasnonng sakit usahay makabati og mas hinanali ug daw sa mas sakit kay sa mga sala wala mapasaylo sa atong kinabuhi, apan ayaw kasayop, wala nay may importante pa kay sa mahanaw ang atong mga sala. “*Kay unsa may kapuslanan alang sa usa ka tawo ang pagpakaangkon niya sa tibuok kalibutan [lakip ang imong lawasnonng kapiskay] nga pagapildihan sa iyang kinabuhi?*” (Marcos 8:36).

Unsay mas sayon alang kanimo, ang pagpangayo sa Dios og lawasnon nga kaayohan, o alang sa usa ka hingpit nga paghinlo sa imong sala ug gahum sa pagdaug, hilabina ang imong paborito nga mga sala? Mawilihon ka ba sa pagpas-an og lawasnon nga mga sakit basta ikaw magpabilin nga maayo sa espiritohanon?

Nganong dili mangayo sa Dios karon sa pagpakita kanimo sa imong panginahanglan alang sa espiritohanong kaayohan karong adlaw?

MGA TAHO SA PAGDAYEG:

- Ang Dios nagsangkap og mga pamaagi alang sa pipila sa atong mga Adventistang tambalanan sa pagdawat og daghang gikinahanglan nga personal nga mga kahimanan sa pagpanalipod aron sa pagtambal sa pasyente nga natakdan og COVID-19.
- Ang online nga wali sa AWR nakalikom na og ginatus sa nilibo ka mga tigpalamati! Ang Dios nagaabot sa mga panon pinaagi sa Internet ning panahon sa krisis.

MGA HANGYO SA PAG-AMPO:

- **Iampo** ang usa ka espiritohanong kaayohan gikan sa sala, kahakog, ug garbo.
- **Iampo** ang usa ka wala nagpaila nga babaye nga giyawaan sulod sa 15 ka mga tuig.
- **Iampo** ang ministryo sa usa ka Adventistang sentro sa pagkaayo sa adiksyon didto sa Orlando, Florida, USA, diin maoy nagatabang sa pakigbisog sa epidimik sa opioid. Iampo usab ang mga minilyon nga nanagpangandoy alang sa kagawasan gikan sa pagkaadik.
- **Iampo** ang kataposan gabii sa online nga wali sa AWR ug alang sa kadaghanan sa paghimong usa ka hingpit nga pagtugyan ngadto kang Jesus ug sa mga bag-o nga nakat-onang kamatuoran.



Adlaw 80 – Tutok Sa Pag-ampo - Domingo, Hunyo 14, 2020

Lawasnonng Kaayohan

“Si Jehova magapalig-on kaniya sa ibabaw sa higdaanan sa kasakit: Pagahumokon mo ang tibook niyang higdaanan diha sa iyang balatian. .”

– Salmo 41:3

“... Si Cristo mao ra nga mapuangoron nga mananambal karon nga Siya mao atol sa Iyang yutan-ong ministryo. Diha Kaniya may makaayo nga tambal alang sa matag sakit, makapahibalik nga gahum alang sa matag kaluyahon. Ang Iyang mga tinun-an ning

panahona maoy mag-ampo alang sa mga nasakit sigon ka tinuod sa giampo sa mga tinunan nga karaan. Ug ang mga mangaayo mosunod; kay 'ang pag-ampo sa pagtoo magaluwas sa nasakit.' Kita may gahum sa Balaang Espiritu, ang kalmado nga kasigurohan sa pagtoo, nga makaangkon sa mga saad sa Dios. ang saad sa Ginoo, "Ang mga masakiton pagapandongan nila sa ilang mga kamot, ug mangaayo sila' (Marcos 16:18), maoy lamang ingon ka masaligan karon sigon sa kaadlawan sa mga apostoles. Kini nagapresentar sa pribilihiyo sa kaanakan sa Dios, ug ang atong pagtoo kinahanglan maghupot sa tanan gigakus niini." – Ministry of Healing, p. 226

MGA PANGUTANA SA KASINGKASING:

Ang Dios may gahum sa pag-ayo sa matag sakit pinaagi sa usa ka pulong. Siya nagsaad nga tanan nga motuo diha Kaniya mamaayo. Kondili kini mahitabo ning kinabuhia, o sa kataposan unya sa pagkabanhaw, maoy anaa sa Iyang pagbulot-an ug hingpit nga kaalam. Kita gipadasigan sa pag-ampo alang sa mga nasakit uban ang pagtoo diha sa Makagagahum nga Mananambal. Sagad kita dili mokonsulta sa Iyang abilidad sa pag-ayo hangtud gihimo na nato ang tanang matag yutan-ong pagpili una; ug samtang kini importante sa paghimo sa tanan nga atong arangan sa pagpugong og sakit ug sa pagtambal niini, kita kinahanglan sa kanunay moduol sa Dios una ug mangita sa Iyang giya sigon sa atong pagpahimutang sa sakit.

Ikaw ba nagatuo sa gahum sa Dios sa pag-ayo? Nagsugod ka na ba sa pagsalig nga Siya nahibali sa labing maayo kanus-a ang pag-ayo, ug kanus-a nga dili mag-ayo? Mawilihon ka ba nga magtugyan sa imong kinabuhi ngadto sa Iyang mga kamot diha sa mga panahon sa kapiskay aron nga ikaw magpabilin nga matud-anon diha sa mga panahon sa sakit? Dawaton ba nimo ang Iyang kaayohan sa dihang kini moabut diha sa porma sa usa ka pag-usab sa estilo sa kinabuhi?

MGA TAHO SA PAGDAYEG:

- Ang Adventistang iglesia nakarekrut og sobra sa 10,600 ka mga misyonero pinaagi sa digital sulod sa pipila ka mga adlaw. Ingon nga resulta, ang pagtuon sa Biblia nga Adventista maoy nailado ug nagabutho ibabaw sa mga listahan diha sa mga resulta sa search sa Google ug YouTube.
- Sa Pilipinas, ginatus sa mga batan-on nagaampo diha sa hiniusa nga pag-ampo nga pundok-pundok ug kinadena nga mga pag-ampo sa online. Mga pagpabuhi ug mga milagro nangahitabo!

MGA HANGYO SA PAG-AMPO:

- **Iampo** ang mas dugang nga pagtoo diha sa makaayo nga gahum sa Dios. Iampo ang gahum sa pagsagop og usa ka mapiskay nga estilo sa kinabuhi.
- **Iampo** ang mga Adventistang tulonghaan palibot sa kalibutan samtang sila nag-atubang sa pagkuyanap sa COVID-19 ug nanginahanglan sa pagpangitag mamugnaong mga pamaagi aron makapadayon sa pagtudlo ug pagtipig sa ilang mga tulonghaan nga magpadayon human sa bakasyon sa ting-init.
- **Iampo** ang Gabon Mission samtang sila nagahimo og usa ka konferensya sa Biblia nga live sa Facebook ug YouTube hangtud sa Hunyo 26. Iampo nga ang Ginoo mohatud sa programa ug mohikap sa mga kasingkasing niadtong mga namati niini.
- **Iampo** ang espiritohanon nga kaayohan ug pagpahibalik sa panimalay ni Sister D. Ang iyang bana adunay dinaghan nga myeloma ug maluya diha sa pagtoo. Ang iyang kabataan namiya na sa pagsimba ug nagsagop og dili biblikanhon nga mga estilo sa kinabuhi. Ang iyang ginikanan inutil na tungod sa sakit.



Adlaw 81 – Tutok Sa Pag-ampo - Lunes, Hunyo 15, 2020

Usa Ka Piskay Nga Alimpatakan

“Ayaw kamo pagpahiuyon niining panahona sa kalibutan, kondili usba hinoon ninyo ang inyong kaugalingon pinaagi sa pagbag-o sa inyong salabutan, aron inyong masuta kon unsa ang maayo ug hinangponon ug hingpit nga kabobut-on sa Dios.”

– Roma 12:2

“Duroha ang lawasnon ug ang utoknon nga mga gahum, uban ang mga pagbati, maoy pagabansayon pag-ayo nga kini makaabot sa kinatas-ang kaepektibo.” – Counsels on Health, p. 445

MGA PANGUTANA SA KASINGKASING:

Ang usa ka piskay nga alimpatakan nagasalig ngadto sa usa ka dakung antas kon unsay gitutokan sa kanunay sa imong mga hunahuna, sa imong pagkaon, ehersisyo, ug piskay nga mga relasyon.

Adunay mga napamatud-an sa siyentipiko nga mga kadugtongan tali sa unsay atong gikaon ug unsay epekto niini sa kapasidad sa atong pangutok. Ang usa ka pagkaon gikan sa tanum, mas daghan prutas ug talboson nga mga otanon, taliwala sa ubang mga butang, sa positibo makaapekto sa kapiskay sa atong utok. Usab, unsa atong gipili sa atong mga mata, igdulogog, ingon man unsay atong gihunahuna sa kanunay ug gihisgotan, daku kaayo og impak sa kahimtang sa atong utok.

Pilion ba nimo ang paghunahuna mahitungod sa mga langitnong butang, mahitungod sa mga tema sa pagkamatarung ug pagkabalaan? Gipahinayak ba nimo ang utok diha sa aktibidad nga nagtutok sa Pulong sa Dios ug kabubut-on? Unsay ginapangita sa imong gana? May dapit ba alang sa kalamboan aron sa pagbaton og usa ka mas piskay nga alimpatakan, andam sa pagpangatubang diha sa mga espiritohanong aktibidadis? Kanus-a ang kataposang panahon nga ikaw adunay usa ka lalum, makahuloganong panaghinabi sa usa ka tawo? Nganong dili hangyoon ang Dios sa pagiya kanimo diha sa proseso sa pagganansya og mas maayo nga kapiskay nga utoknon sugod karong adlaw?

MGA TAHO SA PAGDAYEG:

- Sa daghang mga dapit ang mga lockdown gipang-alsa na ug ang katawhan nakabalik na sa ilang mga trabaho. Usab bag-ong numero sa inpeksyon sa COVID-19 mikunhod diha sa daghang kanasuran palibot sa kalibutan.
- Si Eden Ramirez (presidente sa Montana conference): Sa bulan sa Marso ang ikapulo dili sama sigon sa una. Gidala namo ang sitwasyon ngadto sa Dios diha sa pag-ampo. Nakadawat kami og upat ka mga hinabang nga naghulip sa kulang! Ang matag usa nagdahom nga kunhod usab kaayo ang Abril. Pero, ang Abril 2020 adunay kinatas-ang ikapulo nga nauli sa nangaging 10 ka mga tuig! Ang Dios nagsangkap alang sa Iyang buhat sa pagpadayon!

MGA HANGYO SA PAG-AMPO:

- **Iampo** ang usa ka mapiskay nga alimpatakan ug ang abilidad sa pagpili sa pagpabilin sa mga matarung nga panghunahuna.

- **Iampo** ang misyon sa iglesia didto sa Democratic Republic of Congo. Ang kawalay-siguro gikan sa mga rebeldeng grupo ug ang pagkadili-lig-on sa tibuok politika maoy sa nakapekto sa negatibo sa misyon sa iglesia. Iampo nga ang Dios makalusot sa kangitngit ug ang yawa ug magdala og usa ka kusgang pagpabuhi sa pagkadiosnon ngadto sa katawhan niini nga rehiyon.
- **Iampo** ang ciudadnon nga sentro sa impluwensya didto sa Battambang, Cambodia. Kini nagalangkob og usa ka gim, usa ka kan-anan nga vegetarian, usa ka dulaanan, usa ka kapilya, edukasyon sa panglawas, edukasyon sa musika, ug usa ka tulonghaan sa pinulongan. Iampo nga ang panalangin sa Dios niining dinaghan nga pamaagi ug hangyoon Siya sa pagpatubo sa ministeryo ug sa pagdala sa katawhan kansang mga kasingkasing Iyang ginaandam nang daan.
- **Iampo** ang bag-o lang nabautismohan nga mga membro palibot sa kalibutan, nga nanagtahan sa ilang mga kinabuhi ngadto kang Jesus atol ning panahon sa krisis sa tibuok kalibutan.



Adlaw 82 – Tutok Sa Pag-ampo - Martes, Hunyo 16, 2020

Pagpugong

“Apan ako magaingon, panaggawi kamo diha sa Espiritu, ug ayaw ninyo pagtumana ang mga pangibog sa unod.”
– Galatia 5:16

“Kon ang gahum pinatuyangan nga gana hilabihan ka kusgan diha sa rasa, nga, aron sa pagbungkag sa gunit niini, ang langitnong Anak sa Dios, alang-alang sa katungod sa tawo, kinahanglan maglahutay og usa ka puasa hapit unom ka semana, daw unsa ka buhat maoy atubangan sa Cristiano! Apan, bisan unsa ka daku sa pakigbisog, siya makabuntog. Pinaagi sa tabang sa diosnong gahum nga nakatindog sa labing bangis nga mga tentasyon nga giimbento ni Satanas, siya, usab, sa katibuk-an mamahimong magmalamposon diha sa iyang pakiggubat sa yawa, ug sa kataposan makasul-ob sa purong-purong sa mananaug diha sa gingharian sa Dios.” – Counsels on Diet and Foods, 167.

MGA PANGUTANA SA KASINGKASING:

Ang sala nakabalda og nagabalda sa atong mga kianbuhi sa tanang antas. Ang sala nagadala og kaamat sa atong kinabuhi ug nagahatud sa mga tawong binuhat sa paglapas. Diha sa dapit sa pagkaon ug estilo sa pagkinabuhi kini miresulta diha sa nagkadaiyang mga problema sa panglawas nga adunay negatibo nga mga epekto dili lang kanato, kondili usab ngadto sa uban.

Lamang diha sa inadlaw nga pakigdugtong sa Balaang Espiritu kita makakaplag sa kusog ug abilidad sa pagkahimong mapugnganon diha sa tanang butang.

Pilion ba nimo karon ang paghangyo sa Dios sa paghatag kanimog katakos nga magpugnganon sa imong pagkaon, sa imong paggamit sa panahon, sa imong paggamit sa media ug sa imong katibuk-an nga estilo sa pagkinabuhi? Mogunit ka ba sa Iyang grasya ug magsalig diha sa Iyang abilidad sa paghatag kanimog kadaugan sigon nga ikaw nagsandig lamang Kaniya?

MGA TAHO SA PAGDAYEG:

- Jay W.: “Ako nag-ampo sa piho alang sa Dios sa pag-abli og mga oportunidad sa pakigdugtong sa akong mga silingan atol ning panahon sa pandemik tungod kay wala ako makaila kanila. Ang Dios nagtubag sa akong pag-ampo ug nakahimo ako sa pagtukod og usa ka kadugtongan kanila. Nahibalo ako nga Siya adunay plano alan sa ilang kaluwasan!”
- Sayo sa Abril ang Adventist World Radio nakigkumbuya sa Moldova Union sa paghimong mga wali sa Facebook, YouTube ug Zoom. 28 ka mga lokal nga pastor didto sa Moldova nagsugod pagsibya niini nga mga gawsanan sa media. Ingon nga usa ka resulta kita karon adunay kapin sa 25,500 ka mga ngalan sa katawhan nga atong ginatuod, ug kapin sa 40 ka katawhan ang nagpalista alang sa mga klase alang sa mga bautismohan!

MGA HANGYO SA PAG-AMPO:

- **Iampo** ang Balaang Espiritu sa pagpalambo diha kanimo og pagpugong diha sa tanang butang, hilabina inig abut na sa gana, pagtan-aw sa media, ug katulog.
- **Iampo** ang iglesia didto sa amihanang Uganda. Ang Adventistang mensahe ginasibya sa radyo, diin ginatan-aw sa ubang denominasyon ingon nga pangataki. Iampo nga ang ilang mga kasingkasing mangatunaw ug daghan ang makakaplag sa kamatuoran!
- **Iampo** ang ministryo alang sa mga walay kapuy-an didto sa St. Louis, USA. Iampo ang tanan nga maapil niini nga ministryo sa pagkahimong usa ka puno-sa-Espiritu nga pagpasundayag ni Jesus sigon sa ilang pagserbisyo sa mga walay kapuy-an.
- **Iampo** ang pagkatapos sa pandemik sa COVID-19.



Adlaw 83 – Tutok Sa Pag-ampo - Miyerkoles, Hunyo 17, 2020

Ang Kahinungdanon sa Kinaiyahan

“Ug gikuha ni Jehova nga Dios ang tawo ug gibutang siya tanaman sa Eden, aron kini iyang atimanon ug bantayan.”

– Genesis 2:15

“Si Cristo nahigugma sa pagtigum sa katawhan palibot Kaniya ilalum sa bughaw nga kalangitan, ibabaw sa malunhaw nga kiliran sa bungtod, o diha sa lapyahan daplin sa lanaw. Dinhi, gipalibotan sa mga buhat sa Iyang kaugalingon paglalang, Siya makapaliso sa ilang mga hunahuna gikan sa artipisyal ngadto sa natural. Diha sa pagtubo ug pagpalambo sa kinaiyahan napadayag ang mga prinsipyo sa Iyang gingharian. Sigon nga ang katawhan kinahanglan magyahat sa ilang mga mata ngadto sa mga bungtod sa Dios ug magtutok sa kahibulongang mga buhat sa Iyang kamot, sila makakat-on og mga hamiling pagtulon-an sa diosnong kamatuoran.” – Ministry of Healing, p. 54

MGA PANGUTANA SA KASINGKASING:

Usa ka kadaghan sa populasyon sa kalibutan karon nagapuyo diha sa mga ciudad ug ciudadnong mga pinuy-anan. Gipalibotan sa mga hinimo-og-tawo, artipisyal nga mga gambalay, nagahingos og mahugaw nga hangin, ug binombahan sa kanunay nga kasaba, malisud ang pag-angkon og mahilum, makapamalandong nga panahon diha sa kinaiyahan nga nagapapresko sa lawas ug alimpatakan!

Unsa ka daku sa imong panahon ang gigugol diha sa artipisyal nga mga palibot o nagatan-aw sa mga digital nga talan-awon? Unsa ka kanunay ikaw naggugol og panahon sa pagtamod sa nilalang nga kinaiyahan sa Dios? Nganong dili kini himoong punto gikan karon sa pag-eskedyul sa regular nga panahon diha sa kinaiyahan sa pagpakighinabi sa Dios ug sa pagkat-on gikan niini og mga espiritohanong pagtulon-an?

MGA TAHO SA PAGDAYEG:

- Stephen A.: Ako nagdayeg sa Dios alang sa 100 ka Adlaw sa Pag-ampo. Ang inadlaw nga mga debosyon nakahatag kanako sa oportunidad sa pag-ampo uban sa akong 9-anyos nga anak nga lalaki.
- Anonymous: Ang 100 ka Adlaw sa Pag-ampo nakapahagit kanako ngadto sa usa ka mas nunot, mas matud-anon nga paglakaw uban sa Dios. sa tinuod ako nakigbisog sa usa nagkadaiyang mga isyu, apan ako nakakita nga mahimo ang kadaugan diha kang Jesus. Dalayegon Siya!

MGA HANGYO SA PAG-AMPO:

- **Iampo** ang abli nga mga mata sa pagtan-aw sa mga espiritohanong pagtulong-an diha sa kinaiyahan. Iampo nga ang Dios magpakita kanimog mga pamaagi s paggugol og mas daghang panahon uban Kaniya diha sa kinaiyahan.
- **Iampo** ang mga misyonero, ang mga magbubuhar sa Biblia, ug ang atong mga Payoner sa Global Mission nga nanagserbisyo palibot sa tibuok kalibutan diha sa mga pipila nga malisud nga teritoryo.
- **Iampo** ang mga kaiglesiahan nga walay pagtubo sa simbahan sulod sa hataas na nga panahon sa pagsinati og usa ka pagpabuhi alang sa misyon.
- **Iampo** ang General Conference nga pagliderato samtang sila mangitag mga pamaagi sa pagsuportar sa labing maayo sa mga lokal nga mga simbahan palibot sa kalibutan atol ning pandemik.



Adlaw 84 – Tutok Sa Pag-ampo - Huebes, Hunyo 18, 2020

Usa Ka Bag-ong Pagsugod!

“Wala ba kamo masayud nga ang inyong lawas templo sa Espiritu Santo nga nagapuyo sa sulod ninyo, ug nga kini inyong nabatonan gikan sa Dios? Kamo dili na inyo sa inyong kaugalingon, 20 kay gipalit na kamo sa usa ka bili. Busa himayaa ninyo ang Dios diha sa inyong lawas.” – 1 Corinto 6:19,20

“Kon walay kahibalo sa mga prinsipyo sa maayong panglawas, walay usa ka tawo nga haum alang sa mga responsibilidad sa kinabuhi.”

– Ministry of Healing, p. 271

MGA PANGUTANA SA KASINGKASING:

Ang Dios nainteres pag-ayo diha sa atong kinatibuk-an nga kapiskay sa panglawas. Siya nagatinguha nga dili lamang pagakonsultahon sa dihang kita makasinati og mga problema sa panglawas, kondili Siya mawilihon sa pagtabang kanato sa pagkat-on unsaon sa pagpugong sa kadaghanan karon nga komon nga mga isyu sa panglawas ug sa pagpakusgan sa atong immune system. Kini mao ngano Siya naghatag kanatog yano nga mga prinsipyo nga molungtad. Kini nga mga prinsipyo mao: Himsog nga nutrisyon, kanunay nga ehersisyon, hinlo nga tubig, sidlak sa adlaw, pagpugong, igo nga preskong hangin, hustong pagpahulay, ug pagsalig sa Dios.

Siguro nasinati ka na niini nga mga prinsipyo, apan nagabansay ka ba niini? Nganong dili maghupot sa mga prinsipyo sa maayong panglawas sa Dios, ug uban sa tabang sa Iyang Espiritu, magkat-on sa pagbansay niining tanan.

MGA TAHO SA PAGDAYEG:

- Bernard O.: Kami nagdayeg sa Dios. Siya naghatag kanamog kusog sa paghimog usa ka wali nga tahas didto sa Kitale, Kenya, taliwala niini nga pandemik. Kita nakahimo sa pagministeryo ngadto sa tibuok lungsod. Daghang Biblia ang gipang-apod-apod!
- Anonymous: Gusto nako daygon ang Dios! Atol ning lockdown nakahimo ako sa pagtan-aw og nagkadaiyang mga Adventistang wali sa tibuok kalibutan sa online. Usa ka testimonya sa tinuod nakapaigo kanako. kini gikan sa usa ka tawo nga kanhi usa ka bayot ug ang Dios nagluwas kaniya. Ako nakigbisog og usa ka sekreto nga makasasala nga adiksyon sulod sa dugay nang panahon, apan human ko nabatian kini nga testimonya ako nahibalo nga walay dili mahimo sa Dios. ako nag-ampo, ug nag-ampo, ug ang Dios naghatag kanakog kadaugan! Aleluia!

MGA HANGYO SA PAG-AMPO:

- **Iampo** ang pagkamawilihon ug abilidad sa pag-implementar sa tanan nga mga natural nga prinsipyo sa Dios diha kanimo ug sa kinabuhi sa imong panimalay.
- **Iampo** ang usa ka Adventista nga palitanan og pagkaon didto sa Kingston, Jamaica nga nagkombinar sa veggie nga sandwich uban sa mga Cristianong libro ug usa ka kanto sa kabataan. Palihog hangyog ang Dios sa pagdala sa hustong mga kustomer, ug sa pagbobo sa Iyang gugma ngadto kanila pinaagi sa mga magbubuhad didto.
- **Iampo** nga ang Dios magpukaw sa tanang mga Adventista og usa ka mas lalaum nga interes diha sa mga sinulat nga profetikanhon ni Ellen White.
- **Iampo** ang usa ka suportar nga sentro alang sa mga panimalay alang sa mga autistik nga kabataan didto sa Porto Alegre, Brazil. Kini gipadagan sa mga bolunters nga dedikado sa pagsangkap og usa ka abli nga kalikopan sa panag-uban. Iampo ang giya sa Dios, ug ang Iyang Espiritu sa paglihok pinagi sa mga bolunters sa pag-abot sa kumunidad.