

## Giya sa Lider

Malipayon nga pag abi-abi sa Napulo ka Adlaw sa Pag-ampo! Kami nagtuo nga ang pag-ampo mao ang sinugdanan sa pagpabag-o ug pagpabuhi. Ang Dios nagbuhat ug daghang mga milagro sa milabay nga mga tuig samtang kita nangita Kaniya sa pag-ampo ug pagpuasa. Ang Balaang Espiritu nagdala sa mga pagkakabig, nabag-o nga kadasig alang sa pag-ebanghelyo, nagpabuhi sa mga simbahan, ug nagpasig-uli sa mga relasyon.

Ang tingog ba sa Dios nagtawag kanimo ngadto sa pagpabuhi sa imong pagtoo? Ang Bibliya puno sa mga saad alang kanimo:

“Kon ang akong katawhan nga gitawag sa akong ngalan magmapainubsanon sa ilang kaugalingon, ug mag-ampo ug mangita sa akong nawong, ug motalikod gikan sa ilang dautang mga dalan, nan ako magapatalinghug gikan sa langit, ug magapasaylo sa ilang mga sala, ug magaayo sa ilang yuta” (2 Cronicas 7:11). 14).

“Ug kamo mangita Kanako ug makakaplag Kanako, sa diha nga kamo mangita Kanako sa bug-os ninyong kasingkasing” (Jeremias 29:13). “

Ug ang tanan nga magatawag sa ngalan sa Ginoo maluwas” (Joel 2:32).

“Duol kamo sa Dios ug Siya moduol kaninyo” (Santiago 4:8).

“Tan-awa, nagatindog ako sa pultahan ug nagatuktok. Kon adunay makadungog sa Akong tingog ug moabli sa pultahan, Ako mosulod ngadto kaniya ug manihapon uban kaniya, ug siya uban Kanako” (Pinadayag 3:20).

Bisan asa ka sa kinabuhi karon, ang Dios mas duol kay sa imong gihunahuna. Gusto Niya nga ibubo ang Iyang mga panalangin sa imong pamilya, sa imong simbahan, sa imong komunidad, ug sa imong kalibutan.

## Kinatibuk-ang mga Butang alang sa Napulo ka Adlaw sa Pag-ampo

### Giya sa Adlaw-adlaw nga Pag-ampo

Naghatag kami og giya sa pag-ampo alang sa matag usa sa napulo ka adlaw. Ang matag giya naglakip sa usa ka teksto sa Bibliya, pagbasa sa debosyonal, mga teksto sa Bibliya nga iampo, mga sugyot sa pag-ampo, ug mga sugyot sa awit. Kami nagrekomendar nga inyong kopyahon ang inadlaw nga mga giya aron ang matag partisipante adunay usa nga sundon sa panahon sa pag-ampo.

Ang mga simbahan sa tibuok kalibutan maghiusa sa pag-ampo mahitungod sa matag adlaw nga topiko. Dungani sila sa pag-ampo pinaagi sa mga teksto ug mga hangyo sa pag-ampo, apan ayaw batia nga kinahanglan kang magdali sa tibuok listahan sa mga sugyot sa pag-ampo. Mahimo nimong bahinon ngadto sa gagmay nga mga grupo ug ipaampo sa matag grupo alang sa usa ka bahin sa imong mga hangyo sa pag-ampo.

Among gilakip usab ang usa ka dokumento nga gitawag og World Church Prayer Requests. Importante nga mag-uban sa pag-ampo alang sa atong simbahan sa tibuok kalibutan, apan mahimo nimong igahin ang dugang nga panahon sa pag-ampo alang sa lokal nga mga hangyo kon ang imong grupo naglakip sa mga bisita gikan sa komunidad. Pag-ampo kon unsaon nimo pag-abiabi og maayo ang mga bisita ug ipabati sila nga kabahin sa imong grupo.

**Gisugyot nga mga Panahon alang sa Matag Takna sa Pag-ampo**

Himoo nga simple ang imong oras sa pag-ampo aron ang grupo makatutok sa aktuwal nga pag-ampo. Managlahi kun pila ka oras ang imong igugol sa matag bahin. Ang mosunod nga giya usa lamang ka sugyot:

**Pag-abiabi ug pasiuna:** 2 - 5 ka minuto

**Pagbasaha sa debosyonal (sa inadlaw nga giya sa pag-ampo):** 5 ka minuto

**Pag-ampo pinaagi sa mga bersikulo sa "Pag-ampo sa Pulong sa Dios" (sa inadlaw nga giya sa pag-ampo):** 10 - 15 ka minuto

**Pag-ampo mahitungod sa mga nakabutang sa "Dugang mga Sugyot sa Pag-ampo" (sa inadlaw nga giya sa pag-ampo):** 20 – 30 minutos

**Tubag pinaagi sa awit ug pagdayeg:** 5 – 10 minutos

**Pag-ampo alang sa Uban**

Awhaga ang matag usa nga mag-ampo kanunay alang sa lima ngadto sa pito ka mga tawo nga gibutang sa Dios sa ilang kinabuhi. Mahimo silang mga paryente, higala, kauban sa trabaho, silingan, o yano nga mga kaila. Awhaga sila sa pagpangayo sa Balaang Espiritu alang sa giya sa pagpili niini nga mga ngalan ug sa pagkab-ot niini nga mga tawo sulod sa napulo ka adlaw. Mahimo kang mohatag og pipila ka mga kard o ginagmay nga mga papel diin ang mga tawo makasulat sa mga ngalan nga ilang iampo.

**Sabbath Services Panahon sa Napulo ka Adlaw sa Pag-ampo**

Paghimo ug pinasahi nga pag-ampo ug pagpaambit ug mga testimonya sa mga gitubag nga pag-ampo panahon sa mga programa sa duha ka mga Sabado. Magmamugnaon—adunay daghang mga paagi sa pagpahat kung unsa ang mga nahitabo sa adlaw-adlaw nga mga tigum sa pag-ampo.

**Katapusan nga Sabbath Celebration**

Ang katapusang nga Sabado kinahanglan nga gidisenyo ingon nga usa ka panahon sa dakung pagmaya sa tanan nga gibuhay sa Dios sa tibuok napulo ka adlaw. Ilakip ang igong panahon alang sa mga testimonya sa gitubag nga pag-ampo, pagtudlo sa Bibliya/pagwali bahin sa pag-ampo, ug pag-awit. Pangunahan ang kongregasyon sa panahon sa pag-ampo aron kadtong wala makatambong sa adlaw-adlaw nga mga tigom makasinati sa kalipay sa pag-ampo sa uban. Palihug tan-awa ang handout sa Sabbath Celebration alang sa dugang nga mga ideya.

**Pagpadayon sa Napulo ka Adlaw sa Pag-ampo**

Pag-ampo bahin sa tinguha sa Dios sa imong simbahan nga ipadayon ang Iyang gisugdan sa Napulo ka Adlaw sa Pag-ampo. Tingali magpadayon ka sa usa ka takna sa pag-ampo kada semana. O tingali gusto sa Dios nga magsugod ka og bag-ong ministeryo sa imong simbahan o usa ka outreach sa komunidad. Pangandam ug sunda hain ka dad-on sa Dios. Sigurado nga matingala ka samtang naglakaw ka uban Kaniya. Ang dokumento nga gitawag og Outreach Challenge napuno sa mga ideya alang sa paghimo niini.

**Mga Testimonya**

Palihog ipaambit ang mga testimonya kon giunsa paglihok sa Dios pinaagi sa Napulo ka Adlaw sa Pag-ampo! Ang imong mga istorya mahimong usa ka pagdasig sa uban pa. Ang mga pagpamatuod mahimong isumite online sa [www.tendaysofprayer.org](http://www.tendaysofprayer.org).

## Mga Angayan nga Hinumdoman Alang sa Hiniusa nga Pag-ampo

**Magkauyon**

Kon ang usa ka tawo mag-ampo sa usa ka hangyo ngadto sa Dios, siguroha nga ang uban nag-ampo usab alang sa samang hangyo ug magkauyon—kini gamhanan! Ayaw hunahunaa nga tungod kay ang usa ka tawo nag-ampo na sa mao nga hangyo, nga dili na kinahanglan ang uban mohimo niini. “Sultihan ko usab kamo, nga kon duha kaninyo magkauyon dinhi sa yuta mahitungod sa bisan unsa nga ilang pangayoon, kini pagabuhaton alang kanila sa akong Amahan nga atua sa langit” (Mateo 18:19). Hilabihan nga makapadasig nga mabayaw sa pag-ampo!

**Pagdawat sa mga Saad sa Diyos**

Awhaga ang grupo nga dawaton ang mga saad sa Dios samtang sila mag-ampo. Sayon ra kaayo ang pagtutok sa atong mga problema. Apan kon dawaton nato mga saad sa Dios, atong gipalambo ang atong pagtuo ug magpahinumdom sa atong kaugalingon nga walay imposible sa Dios. Ang mga saad makatabang kanato sa paglikay sa atong mga mata gikan sa atong mga kahuyang ug mga kalisdanan ug ibutang kini kang Jesus. Kay alang sa matag kahuyang ug matag pakigbisog, atong makaplagan ang mga saad sa Bibliya nga maangkon. Awhaga ang mga tawo sa pagpangita og dugang nga mga saad ug isulat kini aron ilang maangkon kini sa umaabot.

**Pagpuasa**

Dapita kadtong moapil kanimo sa Napulo ka Adlaw sa Pag-ampo sa pagkonsiderar sa pipila ka matang sa pagpuasa, sama sa paglikay gikan sa TV, sekular nga musika, mga salida, Internet, mga tam-is, o ubang matang sa pagkaon nga lisod tunawon. Gamita ang dugang nga panahon sa pag-ampo ug pagtuon sa Bibliya, paghangyo sa Diyos nga tabangan ka ug ang imong kongregasyon nga makapabiling bug-os diha kang Kristo. Pinaagi sa pagsagop sa usa ka simple nga pagkaon, atong gitugutan ang atong mga hunahuna nga mahimong mas madinawaton sa tingog sa Balaang Espiritu.

**Balaang Espiritu**

Siguroha ang paghangyo sa Balaang Espiritu aron ipakita kanimo kung unsa ang iampo sa kinabuhi sa usa ka tawo o sa usa ka nga sitwasyon. Ang Bibliya nagsulti kanato nga wala kita mahibalo kon unsay atong iampo ug nga ang Balaang Espiritu mao ang nagpataliwala alang kanato (Roma 8:26, 27).

“Kinahanglan nga dili lamang kita mag-ampo sa ngalan ni Kristo, apan pinaagi sa mando sa Balaang Espiritu. Kini nagpatin-aw kon unsay gipasabot sa dihang giingon nga ang Espiritu ‘nagapangamuyo alang kanato, uban ang mga pag-agulo nga dili malitok.’ ( Roma 8:26 ). Ang maong pag-ampo gikalipay sa Diyos nga tubagon. Sa dihang uban sa kaseryoso ug kakusog kita moginhawa ug pag-ampo sa ngalan ni Kristo, anaa nianang kusoga ang usa ka saad gikan sa Diyos nga Siya hapit nang motubag sa atong pag-ampo nga 'labaw sa tanan nga atong gipangayo o gihunahuna' (Efeso 3:20).” (Christ's Object Lessons, p. 147, dugang pasabot).

**Pag-journal**

Ang paghimo og usa ka journal sa pag-ampo atol sa Napulo ka Adlaw sa Pag-ampo makatabang sa mga partisipante sa pag-tugkad sa tema sa adlaw-adlaw nga pag-ampo, paghimo og hingpit nga pakigsaad ngadto sa Dios, ug pag-ila sa Iyang mga panalangin. Ang pagsulat sa atong mga pag-ampo ug pagtipig og rekord sa mga tubag sa Dios usa ka napamatud-an nga paagi sa pagdpadasig.

Kon gusto nimo, mahimo kang maghatag ug panahon atol sa prayer meeting para sa mga tawo nga isulat sa journal ang ilang mga tubag ngadto sa Dios diha sa pribadong mga prayer journal. O mahimo nimong himoon ang usa ka journal sa grupo sa mga hangyo ug tubag sa pag-ampo—sa notebook, sa dako nga poster, o online. Makapadasig ug makapalig-on sa pagtuo ang paghinumdom kon giunsa pagtubag sa Diyos ang mga pag-ampo!

**Pagtahod**

Pag-awhag ug pagpakita ug usa ka matinahuron nga kinaiya. Kita miduol sa lawak sa trono sa Hari sa uniberso. Dili nato tagdon kini nga oras sa pag-ampo nga walay pagtagad sa atong postura o pamatasan. Apan dili kinahanglan nga ang tanan kanunay nga moluhod. Gusto nimo nga ang mga tawo komportable sulod sa usa ka oras, busa awhaga ang tanan sa pagluhod o paglingkod o pagbarug sumala sa giya sa Dios o kung diin ang komportable alang kanila.

**Sentence Prayers**

Ang mga pag-ampo kinahanglang mubo ug tukma. Naghatag kini sa uban ug higayon sa pag-ampo usab. Sulayi nga limitahan ang imong mga pag-ampo sa pipila ka mga linya. Ang matag tawo makaampo sa makadaghang higayon. Ang mubo nga linya sa mga pag-ampo makapadugang ug interes sa oras sa pag-ampo ug tugotan ang Balaang Espiritu nga mandoan ang grupo kung unsaon pag-ampo. Dili nimo kinahanglan nga ablihan ug tapuson ang matag mubo nga linya sa pag-ampo nga adunay mga pulong sama sa "Dear God" ug "Amen." Usa kini ka nagpadayon nga pakigsulti uban ang Dios.

**Kahilom**

Isip usa ka lider, ayaw dominahe ang oras sa pag-ampo. Ang tumong mao nga makaampo ang uban. Ang mga panahon sa kahilom nindot kaayo, tungod kay kini naghatag sa Dios og panahon sa pagsulti sa atong mga kasingkasing. Tugoti ang Balaang Espiritu sa paglihok ug hatagi ang tanan og panahon sa pag-ampo.

**Pag-awit**

Ang padayon nga pag-awit sa grupo, gibutang tunga-tunga sa mga pag-ampo, makadugang sa katahum sa tigum sa pag-ampo. Ang gisugyot nga mga alawiton gilista sa katapusan sa matag pahina. Ayawg hunahunaa nga kinahanglang gamiton nimo ang tanang awit—mga sugyot lang kini. Ang pag-awit usa usab ka maayong paagi sa pagbalhin gikan sa usa ka takna sa pag-ampo ngadto sa lain.

**Pagkuha sa mga Paghangyo sa Pag-ampo**

Ayaw pagpangayo og mga hangyo sa pag-ampo gikan sa grupo. Hinoon, sultihi ang mga tawo sa pag-ampo sa ilang mga hangyo ug dasiga ang uban sa pag-apil sa panag-uyon ug pag-ampo alang sa maong mga hangyo. Ania ang hinungdan: oras! Ang paghisgot bahin sa mga hangyo mogugol sa kadaghanan sa imong oras sa pag-ampo. Nalipay si Satanas kon mapadayon niya kita sa pagsulti bahin sa problema imbes nga iampo ang problema. Ang mga miyembro sa grupo kasagaran magsugod sa pagtambag ug pagsugyot og mga solusyon. Ang gahom gikan sa Diyos! Kon mas mag-ampo kita, mas mapadayag ang Iyang gahom.

**Imong Adlaw-adlaw nga Oras**

Importante kaayo kini! Siguroha nga ikaw isip usa ka lider naggahin ug panahon kada adlaw sa tiilan ni Jesus, nakigsulti kaniya ug nagbasa sa Iyang Pulong. Kung himuon nimo nga una nga prayoridad sa imong kinabuhi ang pagkaila sa Diyos, magbukas kini usa ka matahum nga kasinatian kanimo. "Gikan sa tinago nga dapit sa pag-ampo miabut ang gahum nga miuyog sa kalibutan sa Dakong Repormasyon. Didto, uban sa balaan nga kalinaw, ang mga sulugoon sa Ginoo mipahimutang sa ilang mga tiil sa bato sa Iyang mga saad" (The Great Controversy, p. 210). Kung ang usa ka lider mag-ampo, ang Dios motandog sa mga kasingkasing!