

Apan sa dihang mag-ampo ka . . .

WWW.TENDAYSOFPRAAYER.ORG

ADLAW 2—TUDLOI KAMI SA PAG-AMPO

“Usa ka adlaw si Jesus nag-ampo sa usa ka dapit. Sa pagkahuman niya, usa sa iyang mga tinun-an miingon kaniya, ‘Ginoo, tudloi kami sa pag-ampo’” (Lucas 11:1, NIV).

Ang Kasingkasing sa Kristohanong Kinabuhi

Ang pag-ampo importante, hilabihan ka mahinongdanon.

“Kada buntag paggahin ug panahon sa pagsugod sa imong trabaho uban sa pag-ampo. Ayaw hunahunaa nga kini nausik nga panahon; panahon kini nga magapdayon sa walay katapusan nga mga katuigan. Pinaagi niini ang kalampusan ug espirituhanong kadaugan makab-ot” (*Testimonies for the Church*, vol. 7, p. 194).

Ang mga disipulo kanunay nga nakasaksi kang Jesus nga nag-ampo. Ilang namatikdan nga Siya adunay batasan sa pag-ampo nga lahi kanila. Ang mga tinun-an mga maayo ug espirituwal nga mga tawo. Duna silay dedikadong kasingkasing ug nagatinguha sa pag-alagad sa Diyos. Miadto sila sa simbahan, nagbantay sa Igpapahulay, matinud-anon nga nag-uli sa ikapulo, ug nagakaon sa hinlo nga pagkaon. Ang tanan sa Israel, labi na ang mga disipulo, nasayud unsaon sa pag-ampo, dili ba?

Nagtuo kita nga nahibalo kita unsaon sa pag-ampo. Bisan ang mga bata makahibalo mag-ampo. Apan sa dihang ang mga disipulo naniid kang Jesus nga nag-ampo—ug nagtandi sa ilang mga pag-ampo Kaniya—ilang naamgohan nga dili diay sila mahibalo unsaon sa pag-ampo. Mao kana ang hinungdan nga sila miingon, “Tudloi kami sa pag-ampo” (Lucas 11:1).

Nagtuo kita nga ang pag-ampo simple ra kaayo. Ug tinuod, ang Diyos mamati sa pinakasimple nga pag-ampo. Apan kinahanglan nga padayon natong pauswagon ang atong kinabuhi sa pag-ampo.

Ang mga tinun-an nakamatikod nga sa ilang mga pagwali walay usa nga nahimuot. Misulay sila sa pag-ayo o paghingilin sa mga demonyo, apan sila walay gahum. Nangutana sila kang Jesus, “Giunsa nimo kana pagbuhat?” Si Jesus miingon, “Pinaagi sa pag-ampo ug pagpuasa.”

Si Jesus nag-ingon nga dili nimo mahimo ang mga butang sa imong kaugalingon nga kahibalo; kini pinaagi lamang sa gahum sa Dios. Aron molampos ka, kinahanglang mag-ampo ka nga tinud-anay. Sa libro sa Roma, si Pablo nag-ingon nga ang Balaang Espiritu kinahanglang magpataliwala alang kanato tungod kay dili pa kita kahibalo mag-ampo (Roma 8:26).

“Ang pag-ampo mao ang gininhawa sa kalag. Kini mao ang sekreto sa espirituhanong gahum. . . . Isalikway ang buhat sa pag-ampo, o pag-ampo nga dili makanunayon, karon ug unya, mawala ang imong pakigdugtong sa Dios” (*Prayer*, pp. 12, 13).

Si Jesus adunay usa ka gamhanan nga kinabuhi sa pag-ampo ug kanunay nga mogugol sa tibuok gabii sa pag-ampo. “Si Jesus mismo, samtang nagpuyo Siya taliwala sa mga tawo, kanunay nag-ampo. . . . Siya ang atong sanglitanan sa tanang butang. . . . Ang iyang pagkatawhanon naghimo sa pag-ampo nga usa ka kinahanglanon ug usa ka pribilehiyo. Nakakaplag Siya og kahupayan ug kalipay diha sa pakig-uban sa Iyang Amahan. Ug kon ang Manluluwas sa mga tawo, ang Anak sa Dios, mibati sa panginahanglan sa pag-ampo, unsa pa kaha ang maluya, makasasala nga mga mortal kinahanglan nga mobati sa panginahanglan sa mainiton, makanunayon nga pag-ampo” (*Steps to Christ*, pp. 93, 94).

Gihimo ni Jesus ang pag-ampo nga Iyang prayoridad, ang unang butang sa dili pa magsugod ang adlaw. “Karon sa kabuntagon, sa wala pa ang pagbanagbanag, Siya migula ug miadto sa usa ka dapit nga mamingaw; ug didto Siya nag-ampo” (Marcos 1:35, NKJV). Si Jesus adunay panahon ug dapit alang sa pag-ampo.

Sa dihang ang mga tinun-an miingon, “Tudloi kami sa pag-ampo,” si Jesus wala moingon kanila, “Pag-ampo pinaagi niining mga pulonga,” sama sa usa ka mantra. Sa pagkatinuod, Siya klaro nga misulti kanila nga dili sublion ang mga pulong sa matag higayon nga sila mag-ampo (Mat. 6:7). Si Jesus mismo nag-ampo ug lahi nga matang sa pag-ampo sa Juan 17, sumala sa panginahanglan sa sitwasyon.

“Ang pag-ampo mao ang pag-abli sa kasingkasing ngadto sa Dios sama sa usa ka higala” (*Steps to Christ*, p. 93). Sa pag-ampo atong giablihan ang atong kasingkasing ngadto sa Dios sa matitud-anon nga pakigsulti, sama sa usa ka panagistoryahanay. Kung imong balikon ang parehas nga mga pulong sa matag higayon nga mag-ampo ka, kini mahimong naandan ug dili na gani nimo hunahunaon ang imong isulti.

Ang pag-ampo ug pagtuon sa Pulong kinahanglang mag-uban kanunay. Pinaagi sa pag-ampo kita nakigsulti sa Dios; pinaagi sa Pulong ang Dios nakigsulti kanato.

Si Jesus nagkinabuhi sa kinabuhi sa pag-ampo. Siya nag-ampo sayo sa buntag, Siya miadto sa usa ka dapit alang sa pag-ampo, ug Siya sa dayag nakigsulti sa Dios. Siya ang atong sanglitanan. Siya nagtawag kanato sa pag-ampo sama Kaniya.

Magdungan ta sa pag-ampo.

Oras sa Pag-ampo (30–45 Minutos)

Ang tanan nga mga grupo sa pag-ampo adunay lainlaing mga paagi sa hiniusa nga pag-ampo. Kami nag-awhag kaninyo sa paggugol sa sunod nga 30-45 minutos sa hiniusang pag-ampo, sa bisan unsa nga paagi nga ang Balaang Espiritu mogiya. Among giawhag ang mugbo lang nga mga pag-ampo (1-3 ka linya). Makahimo kini sa ubay-ubay nga mga tawo sa pag-ampo sa makadaghan nga higayon. Anaa sa ubos ang pipila ka mga pananglitan sa pag-ampo pinaagi sa Kasulatan base sa tema. Mahimo kang mag-ampo pinaagi sa ubang mga teksto ug ilakip ang ubang mga butang sa imong oras sa pag-ampo. Tan-awa ang Giya sa Lider ug World Church Prayer Requests alang sa mga ideya sa pag-ampo.

Pag-ampo sa Pulong sa Diyos—Lucas 11:1

“Usa ka adlaw si Jesus nag-ampo sa usa ka dapit. Sa dihang nahuman na siya, usa sa iyang mga tinun-an miingon kaniya, ‘Ginoo, tudloi kami sa pag-ampo.’”

“Si Jesus nag-ampo sa usa ka dapit”

Amahan, tudloi kami sa pag-ampo sama ni Jesus. Nagkumpisal kami sa paghimog mga pasangil ug pagkalinga ug pagka-busy. Tabangi kami sa pagpili sa pinakamaayong oras ug lugar alang sa pakigtagbo Kanimu kada adlaw. Usba ang among mga prayoridad ug paghimo ug bag-ong mga batasan nga magdala kanamo ngadto sa Imong presensya.

“Ginoo, tudloi kami sa pag-ampo”

Oo, Ginoo, ipakita kanamo kung unsaon pag-ampo sama sa imong gipakita sa mga disipulo. Salamat sa nindot nga ehemplo sa Pag-ampo sa Ginoo. Ipakita kanamo kung unsaon namo pag-modelo ang among mga pag-ampo ug ang among kinabuhi sunod Kanimu. Pun-a kami sa Balaang Espiritu, ug gamita ang among mga pag-ampo sa pagbag-o sa among mga panimalay, among simbahan, among komunidad, ug Imong gingharian.

Dugang nga mga Sugyot sa Pag-ampo

Pagpasalamat ug Pagdayeg: Pagpasalamat alang sa usa ka panalangin ug pagdayeg sa Dios tungod sa Iyang kaayo.

Pagsugid: Paggahin ug pipila ka minuto alang sa pribado nga pagsugid ug pagpasalamat sa Dios sa Iyang pagpasaylo.

Giya: Hangyos ang Dios sa paghatag ug kaalam alang sa kasamtangan nga mga hagit ug mga desisyon.

Atong Simbahan: Pag-ampo alang sa rehiyonal ug tibuok kalibutan nga mga panginahanglan sa simbahan (tan-awa ang separado nga papel nga adunay mga hangyo).

Lokal nga mga Hangyo: Pag-ampo alang sa kasamtangan nga mga panginahanglan sa mga miyembro sa simbahan, pamilya, ug mga silingan.

Pamati ug Pagtubag: Paggahin ug panahon sa pagpamati sa tingog sa Dios ug pagtubag sa pagdayeg o awit.

Dugang Sugyot sa Alawiton

SDA Hymnal: Sweet Hour of Prayer (#478); Hear Our Prayer, O Lord (#684); What a Friend We Have in Jesus (#499)

Other Songs: Seek Ye First; Turn Your Eyes Upon Jesus; In Moments Like These