



PRAKTICAL NGA PAG- AMPO

Leksyon 7 Mayo 16, 2026

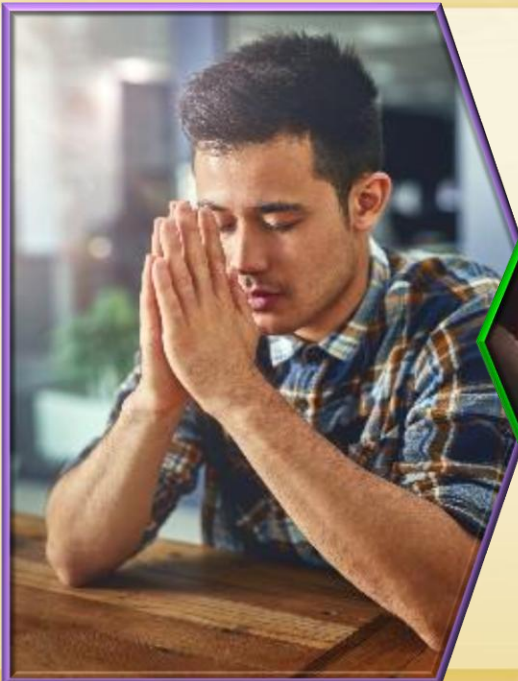
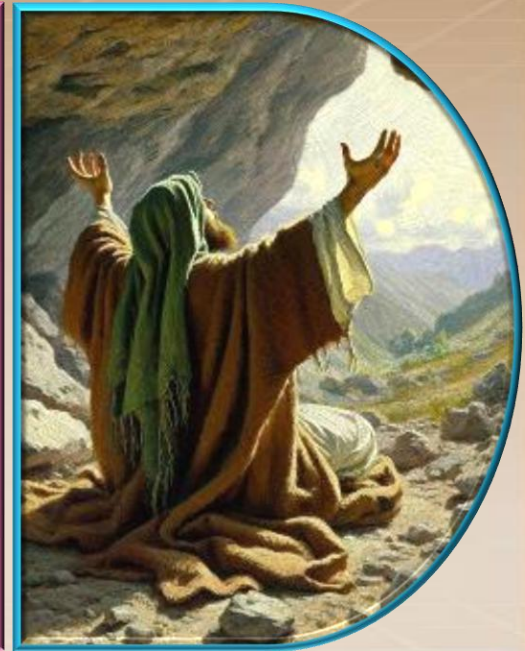
“Salig Kaniya sa
tanang panahon,
kamong katawhan;
ibubo ninyo ang
inyong kasingkasing
sa atubangan Niya;
ang Dios mao ang
atong
dalangpanan.”—
Salmo 62:8



— Gidasig kita ni Pablo nga magpadayon sa “pag-ampo sa tanang panahon” (Efeso 6:18), bisan pa og daw nagkagubot ang atong kalibutan; bisan pa og molabay ang panahon ug mura’g wala pa nato makita ang tubag sa atong mga pag-ampo.

— Sa mga kahimtang sama niini, ang mga pag-ampo nila Elias ug Ana mahimong makatabang ug makadasig kanato.

— Apan unsaon man nato pag-ampo? Unsay atong angay pangayoon? Mas maayo bang mag-ampo nga kita ra usa o uban sa uban? Ang pag-ampo ba naghatag lamang kanato ug higayon sa pagsulti ngadto sa Dios, o nagtugot usab kini nga maminaw kita Kaniya?



Mga Pag-ampo sa Lisod nga Panahon:



Elijah: Pag-ampo taliwala sa krisis



Hannah: Tubag nga dugay moabot



Mga Modelo sa Pag-ampo:



Jesus: Jesus: Ang sulod sa pag-ampo



Daniel: Ang porma o estruktura sa pag-ampo



Ang porma o estruktura sa pag-ampo



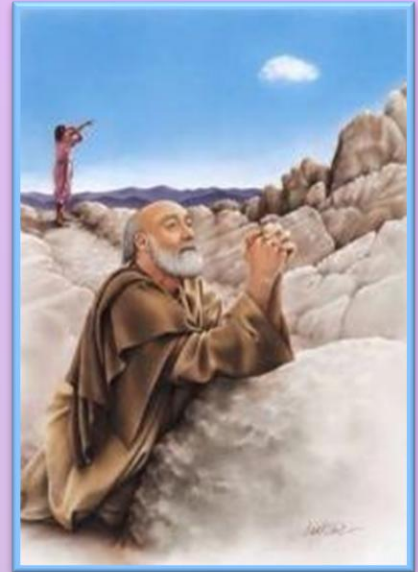
PAG-AMPO SA LISOD NGA PANAHON

ELIAS: PAG-AMPO TALIWALA SA KRISIS

"Mitubag siya, 'Nagmasiboton gayud ako alang kang Jehova nga Dios nga Makagagahum. Gibiyaan sa mga Israelinhon ang Imong tugon, giguba nila ang Imong mga halaran, ug gipamatay nila pinaagi sa espada ang Imong mga propeta. Ako na lang ang nahibilin, ug karon gusto usab nila akong patyon.'"— 1 Hari 19:10



Giunsa sa Dios pagtubag sa atong mga pag-ampo taliwala sa krisis?— Human sa yano nga pag-ampo ni Elias, mitubag dayon ang Dios pinaagi sa kalayo(1 Hari 18:36-38).— Human sa pitoka pag-ampo alang sa ulan, nagpadala ang Dios ug gamay nga panganod nga nahimong kusog nga bagyo(1 Hari 18:42-45)



— Sa dihang nangayo si Elias nga mamatay na siya, nagpabiling hilom ang Dios, apan nagpadala Siya ug manulonda aron pakan-on siya(1 Hari 19:4-8). Samtang naguol sulod sa usa ka langob, nadungog sa katapusan ni Elias ang tingog sa Dios nga nagtubag sa iyang desperadong pag-ampo(1 Hari 19:9-18). Usa ka tubag miabot dayon ug milagroso. Ang lain nga tubag, human sa pito ka higayon sa pag-ampo, mao ang ulan nga ilang gipangayo. Sa katapusan, human sa 40 ka adlaw, gihatagan siya sa Dios ug klaro ug makapadasig nga tubag. Ang Dios nasayod unsaon ug kanusa pagtubag sa matag kahimtang sa atong kinabuhi.



ANA: TUBAG NGA DUGAY MOABOT

"Nag-ampo ako alang niining bataa, ug gitubag ni Jehova ang akong gipangayo Kaniya."— 1 Samuel 1:27

— Ang pag-ampo ni Ana alang sa usa ka anak murag dali ra gitubag sa Dios (human sa siyam ka bulan nga malipayong paghulat, siyempre)(1 Samuel 1:9-20).



— Apan sa dihang ato nang basahon ang miaging mga bersikulo, makita nato nga dugay kaayo miabot ang tubag(1 Samuel 1:1-8).

— Si Penina, ang laing asawa ni Elkana, adunay mga “anak”—labaw sa usa ka anak nga lalaki—ug “tuig-tuig” niyang gisamok si Ana tungod kay wala pa siya tagai ug anak sa Dios.

— Kung ato kining tan-awon, pila kaha ka tuig nga nag-ampo si Ana alang sa usa ka anak nga wala dayon matubag?

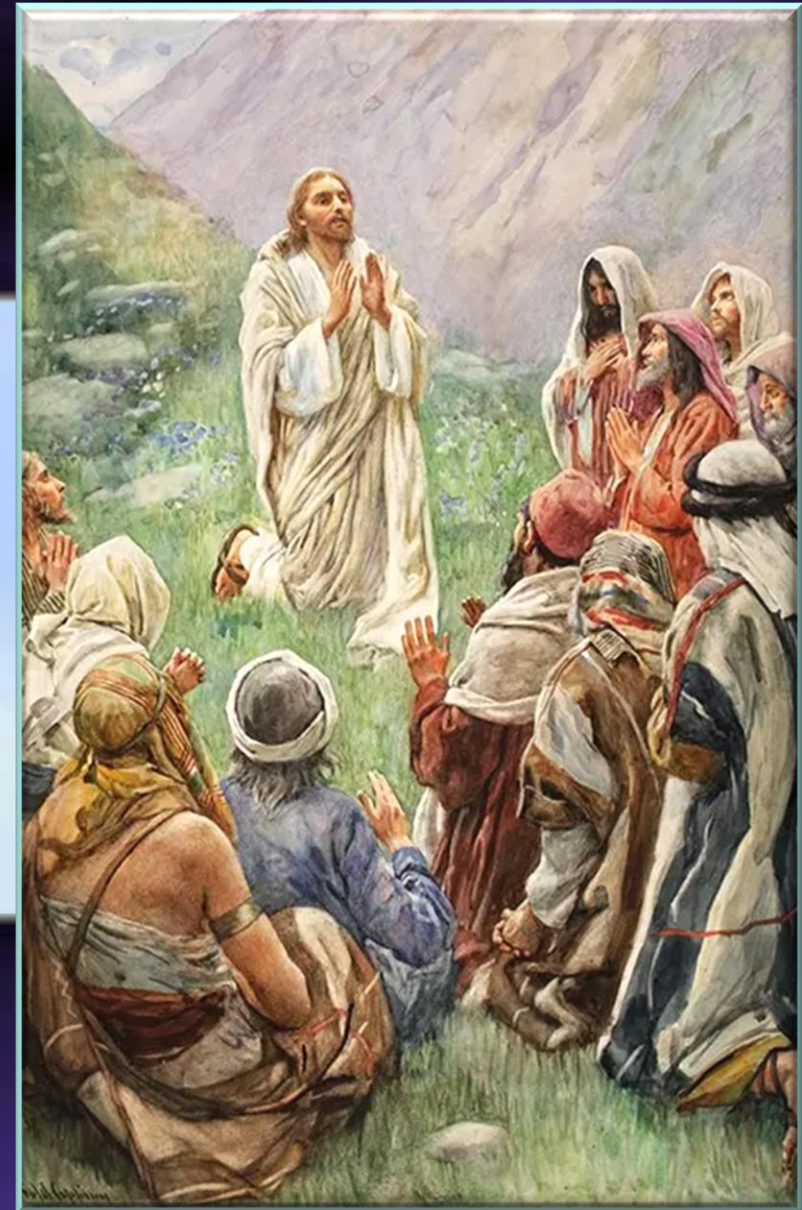
— Usahay, ang kahilom sa Dios mahimong tungod sa atong pagkahakog(Santiago 4:3); gitaguan nga sala(Salmo 66:18); kakulang sa pagtuo(Santiago 1:6); o yano nga dili pa kini ang hustong panahon.

— Apan bisan unsa pa man, nakita sa Dios ang tibuok hulagway ug nasayod Siya unsay labing maayo alang kanato(Jeremias 29:11). ✨

Kanunay Siyang motubag, sa Iyang kaugalingong panahon ug paagi, sa pag-ampo nga gihalad uban sa pagtuo(1 Juan 5:14-15).



MODELO SA
MGA PAG-
AMPO



JESUS: ANG SULOD SA PAG-AMPO

“Busa, magaampo kamo sa ingon niini: ‘Amahan namo nga anaa sa langit, pagabalaanon unta ang Imong ngalan.’”— Mateo 6:9



— Ang atong mga pag-ampo kinahanglan sinsero ug yano, gamit ang adlaw-adlaw nga pinulongan.— Ang pag-ampo usa ka importante kaayo nga bahin sa atong kinabuhi.

— Ang paghimo ug taas ug komplikadong mga pag-ampo aron lamang makapabilib ug madayeg sa mga tigpaminaw dili mao ang matang sa pag-ampo nga gitudlo ni Jesus(Mateo 6:5-8).



“Pagkat-on sa pag-ampo nga mubo apan direkta sa punto, nga mangayo lamang sa inyong gikinahanglan. Pagkat-on sa pag-ampo nga kamo ug ang Dios lamang ang makadungog. Ayaw paghalad ug peke nga mga pag-ampo, kondili sinsero ug mainiton nga mga pangamuyo, nga nagapakita sa kagutom sa kalag alang sa Tinapay sa Kinabuhi.”— E.G.W., Our High Calling, Mayo 4.



JESUS: ANG SULOD SA PAG-AMPO



Kini ang modelo sa pag-ampo nga gihatag ni Jesus kanato:

“Amahan namo nga anaa sa langit”

— Kinahanglan atong ilhon ang atong personal nga relasyon uban sa Amahan sa tanang katawhan.

Pagabalaanon unta ang Imong ngalan”

— Ang pag-ila sa pagkabalaan sa Dios nagapaduol kanato Kaniya uban sa pagtahod ug pagrespeto.

“Moabot unta ang Imong gingharian”

— Maghandom kita sa pagbalik ni Jesus.

“Matuman unta ang Imong kabubut-on dinhi sa yuta maingon usab didto sa langit”

— Dawaton nato ang langitnong pagdumala ug hangyuon nga matuman ang kabubut-on sa Dios sa atong kinabuhi ug sa kalibutan.

“Hatagi kami karong adlaw sa among inadlaw nga pagkaon”

— Mangayo kita sa atong mga panginahanglanon alang sa lawasnon ug espirituhanong kinabuhi.

“Ug pasayloa kami sa among mga sala, maingon nga kami nagapasaylo usab sa mga nakasala kanamo”

— Kinahanglan kita maghinulsol, mangayo ug kapasayloan, ug mopasaylo sa mga nakapasakit kanato, sama sa pagpasaylo sa Dios kanato.

“Ug ayaw kami itugyan sa panulay, kondili luwasa kami gikan sa dautan”

— Mangayo kita ug panalipod ug kalingkawasan batok sa dautan nga ania niining kalibutana.

“Kay Imo man ang gingharian, ug ang gahum, ug ang himaya hangtod sa kahangtoran. Amen.”

— Ilhon nato nga ang tanan nga kita, ang tanan natong kabtangan, ug ang tanan natong gibuhay iya sa Dios. Siya lamang ang takus sa himaya ug pagdayeg.

DANIEL: ANG ESTRUKTURA SA PAG-AMPO

“Busa miduol ako sa Ginoong Dios pinaagi sa pag-ampo ug pangamuyo, uban sa pagpuasa, sako, ug abo.”— Daniel 9:3

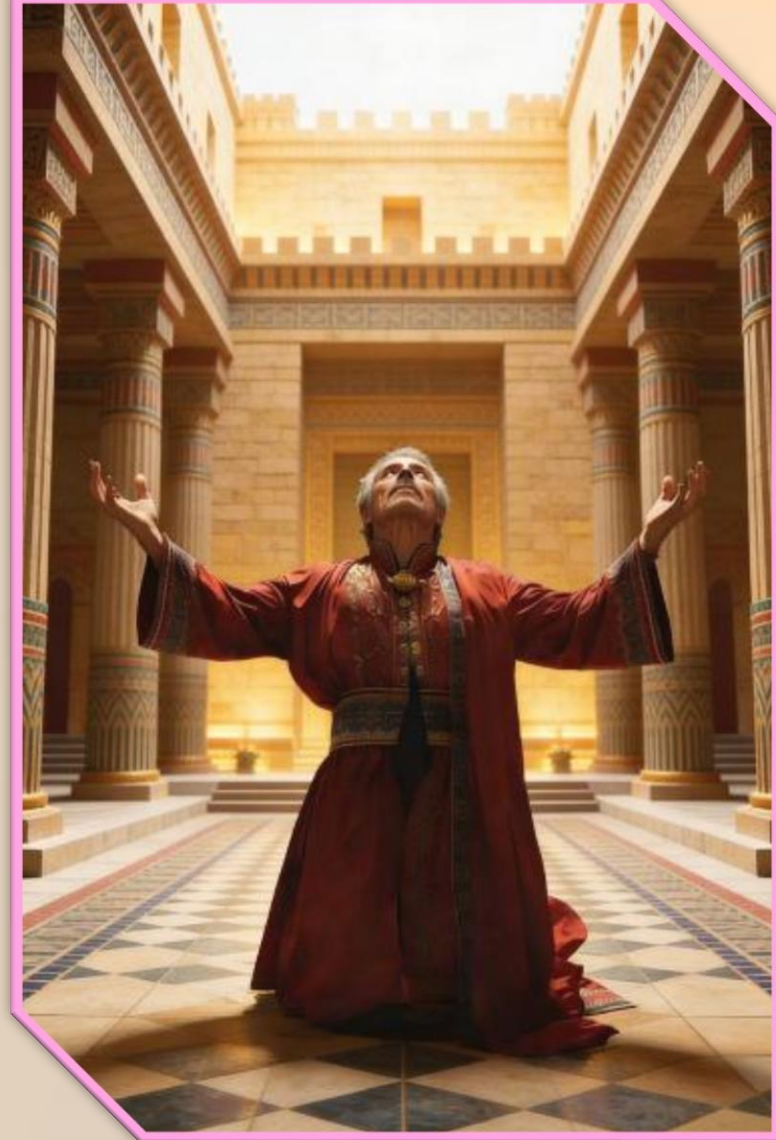
— Ang pag-ampo nga nasulat sa Daniel 9:4-19 nagapakita kanato sa upat ka sukaranang bahin sa pag-ampo:

Pagdayeg
(Dan. 9:4)

Mga Pangamoyo o
Paghangyo
(Dan. 9:16-19)

Pag-angkon sa Sala
ug Pagpasaylo
(Dan. 9:5-15)

Pagpasalamat
(Phil. 4:6)



Wala nahuman ni Daniel ang iyang pag-ampo (pagpasalamat) tungod kay giabtan siya ni Gabriel.

— Kini nga pamaagi magamit sa atong personal ug pampublikong mga pag-ampo.

— Siyempre, ang bahin sa “pag-angkon sa sala ug pagpasaylo” kinahanglan ipahiangay sa kahimtang sa pag-ampo. ✨ Kini nga estruktura makatabang aron ang atong pag-ampo magpabilin nga nakasentro sa Dios, ug dili mahimong sama sa usa ka “shopping list” sa atong mga gusto gikan sa langitnong tipiganan.





UPAT KA
PANGUTANA BAHIN
SA PAG-AMPO

Nganong mag-ampo man kita nga kabalo na man ang Dios sa tanan?

— Ang pag-ampo nagapaduol kanato sa trono sa Dios ug nagadasig kanato sa pagsusi sa atong kaugalingon ug sa paghunahuna pag-usab sa atong relasyon uban Kaniya matag adlaw. Bisan pa og dili kita kabalo unsay angay isulti, ang Espiritu Santo motabang kanato (Roma 8:26).



Nganong mag-ampo man kung maayo man ang tanan?

— Ang mga manulonda nga wala makasala padayon nga nagsimba ug nagadayeg sa Dios. Labaw pa gayud kita nga kinahanglan mag-ampo ug modool Kaniya. — Ang paghunahuna nga dili nato kinahanglan ang Dios tungod kay maayo ang dagan sa atong kinabuhi usa ka matang sa garbo o pagpataas sa kaugalingon.



Kinsa man ang atong kauban sa pag-ampo?

Depende sa kahimtang:

1. Nga kita ra usa— Dinhi mahimong labing suod ug personal ang atong pag-ampo.
2. Kauban ang pamilya o gagmay nga grupo— Ang pag-ampo uban sa uban nagapalig-on sa pagtuo ug panaghiusa.
3. Sulod sa simbahan— Ang hiniusang pag-ampo sa simbahan nagdala ug kusog ug panalangin sa tibuok kongregasyon.



Unsaon nato pagpaminaw sa Dios?

— Ang labing klaro ug labing luwas nga paagi mao ang paghiusa sa pag-ampo ug pagtuo sa Biblia isip bahin sa atong personal nga debosyon.— Likayan nato ang “pagpahawa” lamang sa hunahuna o pagpaminaw lang sa atong kaugalingong pagbati. ✨ Ang Dios kasagaran mosulti pinaagi sa Iyang Pulong ug sa paggiya sa Espiritu Santo.



“Ang lawom nga pagbati sa atong panginahanglan ug ang dakong handom alang sa mga butang nga atong gipangayo kinahanglan makita sa atong mga pag-ampo; kon dili, dili kini pagapatalinghugan. Apan dili kita angay kapuyon ug mohunong sa pagpangamuyo tungod kay wala dayon madawat ang tubag. ‘Ang gingharian sa langit nagaantus ug kusog, ug ang mga maisugon nagakuha niini pinaagi sa kusog’ (Mateo 11:12). Ang “kusog” nga gihisgutan dinhi mao ang balaan nga kaseryoso sama sa gipakita ni Jacob. Dili nato kinahanglan pugson ang atong kaugalingon ngadto sa grabe nga emosyon, kondili sa malinawon ug mapadayonon nga paagi kinahanglan ipadayon nato ang atong mga pangamuyo ngadto sa trono sa grasya. Ang atong buluhaton mao ang pagpaubos sa atong kalag atubangan sa Dios, pag-angkon sa atong mga sala, ug pinaagi sa pagtuo pagduol ngadto sa Dios.”