MAYROON ka ngang Panalangin!

Tuklasin ang mga prinsipyo sa pagbuo ng isang malakas at epektibong buhay-panalangin. Panalangin - pakikipag-usap sa Diyos sa isang personal na antas - ang susi upang makita ang positibong pagbabago sa ating buhay at paligid. Hango sa librong, "Out of This World: A Christian's Guide to Growth and Purpose" ni David J. Swandt.

Copyright © 2013 David J. Swandt. All Rights Reserved.

Published under license agreement by Twenty20 Faith, Inc. (USA). Not intended for resale. For more information visit:

www.twenty20faith.org

“MAYROON nga Tayong Panalangin!”

Sa lipunan ngayon, itinuturing ng maraming tao ang panalangin bilang isang hindi epektibo na paraan ng paglutas sa mga hamon ng buhay. Sa katunayan, maaari ngang ang ilan ay hindi nananalangin kailanman. Maaaring nananalangin lamang ang iba matapos nilang masubukan ang lahat.

Ngunit hindi inilaan ng Diyos na maging huling paraan ang ating buhay-panalangin sa paglutas sa mga mahihirap na bagay matapos nating magawa ang lahat ng iba pang mga opsyon at mapagkukunan. Ang katotohanan ay nais ng Diyos na maging sentro ang panalangin sa buhay ng bawat Kristiyano: ang unang pinupuntahan natin kung may kailangan tayo, hindi ang huli. Nais Niya tayong marinig buong araw, araw-araw, sa mga oras man ng ating mga pagnanais at pangangailangan, at sa mga oras ng kasaganaan at katuparan. Gayundin, nais ipakita ng Diyos ang

Kanyang pag-ibig sa napakaraming paraan sa pamamagitan ng walang humpay na pakikipag-usap sa atin habang tayo ay nagdarasal.

Ang panalangin ang susi upang makita natin ang positibong pagbabago sa ating buhay at paligid, at mahalaga ito sa paglago ng ating paglakad kasama ng Diyos.

“Malaki ang nagagawa ng panalangin ng taong matuwid.” Santiago 5:16

"Nais Kang Mapakinggan ng Diyos"

Ang isa sa maraming kadahilanan kung bakit itinuturing ang panalangin na isang huling paraan kapag nahaharap tayo sa mga hamon ay dahil mayroon tayong hindi tumpak na pang-unawa sa Diyos. Minsan ay nagkakamali tayo sa ating pananaw na malayo lamang at hindi personal ang antas ng interes ng Diyos sa ating buhay. Gayunpaman, ang katotohanan ay intresadong interesado ang Diyos sa iyong buhay. Nilikha ka Niya para sa Kanyang kasiyahan, at nais Niyang kumilos sa iyo at sa pamamagitan mo!

Ang simpleng kahulugan ng panalangin ay komunikasyon sa Diyos. Isipin ang isang matalik na pagkakaibigan na mayroon ka. Siguradong nandiyan ang taong iyon para sa iyo kapag kailangan mo siya, at palagi kang nakikipag-usap sa kanila, hindi ba? Ibinabahagi mo ang iyong buhay, hindi ba? Alam mo ba, nais ng Diyos na maging matalik mo Siyang kaibigan. Maaari mong

sabihin sa Kanya ang lahat at anumang bagay, maaari kang tumawa kasama Niya, maaari mong ikuwento ang tungkol sa iyong araw sa Kanya, maaari mong ipahayag ang mga hinahangad ng iyong puso sa Kanya. Ang punto ay nais Niyang marinig ang lahat! Ninanais ng Diyos na magkaroon ka ng matalik at personal na pakikipag-usap sa Kanya.

“Tingnan mo! Nakatayo ako at kumakatok sa pintuan. Kung diringgin ninuman ang aking tinig at bubuksan ang pinto, papasok ako at kakain akong kasalo niya.” Pahayag 3:20

Kumakatok si Jesus sa pintuan ng ating mga puso, nagnanais ng isang mahalagang oras ng pagsasamahan sa isang personal na antas. Kahit ang pagbubukas lamang ng pintuan sa banayad na kahilingan ni Jesus para sa pagsasamahan ay simula na ng isang matagumpay, epektibo at mabungang buhay-panalangin na puno ng mga pagpapala ng Diyos.

Ang Diyos ang tunay na pagmumulan ng kanlungan sa buhay, at nais Niyang ipakita

sa atin ang Kanyang katapatan at pag-ibig - walang hamon ang kailanman ay napakalaki para sa Kanya - Nais lamang Niyang makarinig mula sa iyo.

“Mga kababayan, sa lahat ng oras magtiwala sa Diyos; sa kanya ilagak ang inyong pasaning ngayo'y dinaranas; siya ang kublihang may dulot na lunas.” Awit 62:8

"Personal na Panalangin"

Ang pagdarasal kasama ang mga kaibigan, pamilya o kahit na pananalangin lamang bago kumain ay mga natatanging paraan ng pakikipag-usap sa Diyos sa isang mas pampublikong konteksto. Ngunit bukod sa pakikilahok sa pangmaramihang pagdarasal, nais din ng Diyos na lumahok tayo sa isang personal at mas pribadong kasanayan sa pagdarasal - ikaw lamang at ng Diyos. Sinabi ito ni Jesus tungkol sa pagkapribado sa ating mga panalangin:

“Ngunit kapag mananalangin ka, pumasok ka sa iyong silid at isara mo ang pinto. Saka ka manalangin sa iyong Ama na hindi mo nakikita, at ang iyong Ama na nakakakita ng ginagawa mo nang lihim ang siyang magbibigay sa iyo ng gantimpala.” Mateo 6:6

Ang mga tagubilin ni Jesus sa atin na manalangin sa likod ng mga nakasarang pintuan ay nagpapahiwatig na ang Diyos ay lubos at personal na interesado sa ating

buhay. Ang Kanyang hangad ay mapahusay ang ating personal na pakikipag-ugnayan sa Kanya sa pamamagitan ng personal na komunikasyon. Alam ng Diyos ang iyong sigasig na magkaroon ng pribadong pakikisalo sa Kanya, at nangangako Siya na gagantimpalaan at pagpapalain ka.

Nais din ng Diyos na tayo ay maging taos-puso at bukas sa ating pakikipag-usap sa Kanya, tulad ng pakikisalo natin sa isang mahal sa buhay. Maganda mang kasanayan ang pagsaulo ng mga panalangin nang salita-por-salita, ang katotohanan ay ninanais ng Diyos ang isang tunay na pagpapahayag natin ng ating sarili sa Kanya sa halip na isa lamang serye ng mga salita na ating isinaulo. Sinabi ito ni Jesus tungkol sa sinseridad sa ating mga panalangin:

“Sa pananalangin ninyo'y huwag kayong gagamit ng maraming salitang walang kabuluhan, gaya ng ginagawa ng mga Hentil. Ang akala nila'y papakinggan sila ng Diyos dahil sa haba ng kanilang sinasabi. Huwag ninyo silang tutularan. Alam na ng inyong Ama na nasa langit ang

inyong kailangan bago pa ninyo ito hingin sa kanya.” Mateo 6:7-8

Bagaman alam na ng Diyos ang kailangan at nais natin bago pa man tayo humingi, nais pa rin Niyang ipahayag natin ang mga kahilingan na iyon sa Kanya nang may katapatan at pag-asa na nasa isip Niya ang pinakamahusay na interes natin. Nais Niyang sagutin ang bawat panalangin nang may pag-ibig at katapatan.

Ang isa pang mahalagang elemento ng personal na panalangin ay ang pagpupursige at hindi paghinto. Hindi kailanman napapagod ang Diyos sa pakikinig sa ating mga kahilingan, kahit na pareho lang ang mga ito sa mga ipinahayag na natin sa Kanya noon. Sinabi ito ni Jesus tungkol sa pagsusumikap sa ating mga panalangin:

“Humingi kayo at kayo'y bibigyan; humanap kayo at kayo'y makakatagpo; kumatok kayo at kayo'y pagbubuksan. Sapagkat ang bawat humihingi ay tatanggap; ang bawat humahanap ay makakatagpo; at ang bawat kumakatok ay pagbubuksan.” Mateo 7:7-8

Ang paglalaan ng isang pang-araw-araw na oras para sa personal na pakikipag-usap sa Diyos ay mahalaga sa paglago ng ating buhay bilang Kristiyano. Subukang maglaan ng isang oras bawat araw na hindi ka madidistorbo, at huwag mabahala na baka inoorasan ng Diyos ang inilalaan mong panahon sa Kanya; Hindi Niya gawain ito. Nais ka lang Niyang makasalo. Ang pagkapribado, katapatan at pagtitiyaga ay tatlong napakahalagang katangian ng iyong personal na oras ng panalangin sa Diyos at tutulungan ka Niyang bumuo ng isang matalik na relasyon sa Kanya. Matatamasa mo ang mahalagang oras na ito, at aasa ka sa Kanya sa paraang hindi mo pa nararanasan noon.

“Huwaran ng Diyos para sa Mabisang Personal na Panalangin”

Ang Panalangin ng Panginoon ang isa sa pinakakinikilalang mga talata sa Bibliya. Karamihan sa mga tao ay isinaulo ang Panalangin ng Panginoon, o nakikilala ito kapag narinig ito. Ito ang tagubilin ni Jesus sa kanyang mga alagad:

“Ganito kayo mananalangin, ‘Ama naming nasa langit, sambahin nawa ang iyong pangalan. Dumating nawa ang iyong kaharian. Masunod nawa ang iyong kalooban dito sa lupa tulad ng sa langit. Bigyan mo kami ng aming pagkain sa araw-araw; at patawarin mo kami sa aming mga kasalanan, tulad ng pagpapatawad namin sa mga nagkakasala sa amin. At huwag mo kaming hayaang matukso, kundi iligtas mo kami sa Masama!” Mateo 6:9-13

Ang Panalangin ng Panginoon ang isa sa pinakabinibigkas na mga panalangin kahit sa ngayon. Ngunit nang ibigay ni Jesus ang mahahalagang salitang ito sa Kanyang mga alagad, ang Kanyang hangarin ay higit sa pagbibigay ng isang mabisang panalangin na isasaulo natin. Binigyan Niya tayo ng isang mahalagang balangkas na pagbabatayan ng lahat ng ating mga panalangin.

Isipin sandali kung ano ang maaaring naglilimita sa iyo kapag nananalangin ka, at kung ano ang mga hadlang sa panalangin na mayroon ka. Siguro ay may ugali kang masyadong nagtutuon sa iyong sarili. Marahil ay madali kang madistorbo kapag nananalangin, o kaya ay inaantok. Ito ang mga karaniwang problema na nararanasan nating lahat paminsan-minsan.

Ang Panalangin ng Panginoon ay nagbibigay ng isang batayan upang mapagtagumpayan ang mga posibilidad at hadlang na ito kapag hahati-hatiin sa mga sumusunod na bahagi sa susunod na mga seksyon.

“Anim na Susi sa isang Malusog at Balanseng Panalangin - Unang Bahagi”

1. Kilalanin kung sino ang kinakausap mo. “Ama naming nasa langit...”

Nang sinabihan ni Jesus ang Kanyang mga alagad na direktang makipag-usap sa Ama, ang ideya ay malamang na nakapagpataas ng kilay ng ilan. Sa buong Lumang Tipan, ang tanging paraan upang maipahayag ng isang karaniwang tao ang kanyang mga kahilingan sa Diyos ay sa pamamagitan ng isang pari. Sa kabutihang-palad, dumating si Jesus upang baguhin ang lahat ng iyon.

Dahil sa perpektong sakripisyo ni Jesus sa krus upang matakpan ang ating kasalanan, ang mga mananampalataya ngayon ay mayroon nang direktang komunikasyon sa Ama. Kaya't nagdarasal tayo sa ating Ama sa Langit "sa pangalan ni Jesus." Gayunpaman, walang mga naitakdang

pormula para sa panalangin, at ang pagdarasal kay Jesus ay kasing-kahulugan lang ng paglapit sa Ama Mismo. Ang pinakamahalagang bahagi na tatandaan ay wala na ngayong hadlang sa komunikasyon sa pagitan mo at ng Diyos.

2. Pagnilayan at ipahayag ang iyong pagsamba at pasasalamat sa lahat ng ginawa Niya para sa iyo. “...sambahin nawa ang iyong pangalan...”

Sa paglalaan ng isang bahagi ng iyong panalangin na partikular na tumuon sa papuri at pagsamba, tinatanggal mo ang pagtutuon sa iyong sarili. Bagaman nais ng Diyos na marinig ang ating mga pangangailangan at ninanais, gusto din Niyang ipakita natin ang pasasalamat sa lahat ng Kanyang ginawa at mapagtanto na hindi "lahat ay tungkol sa atin." Sa katunayan, lahat ng ito ay talagang tungkol sa Kanya. Siya ay Diyos na may kasaganaan at pag-ibig, at ang papuri at parangal ay nararapat sa Kanya. Kung pagninilayan mo ang mga pagpapala na ibinigay ng Diyos sa iyo at ang hindi kapani-paniwalang pribilehiyo na magkaroon ng relasyon sa Kanya, madali mong maipapahayag ang iyong

pasasalamat at pagsamba sa Kanya. Mas mahihirapan ka ring magtuon sa iyong sarili.

3. Ipanalangin na mangyari nang ganap ang mga layunin ng Diyos para sa Kanyang Iglesya at para sa iyong buhay. "…Dumating nawa ang iyong kaharian. Masunod nawa ang iyong kalooban dito sa lupa tulad ng sa langit."

Ang masigla at mabisang panalangin ay nagaganap kapag natatanggal natin ang ating mga isipan sa mga problema ng nakaraan at naitutuon ito sa mga kahanga-hangang posibilidad ng hinaharap. Ang patuloy na pananatili sa iyong nakaraan ay nakakalimita lamang sa iyong hinaharap. Tingnan ang pananaw ng Diyos, at huwag payagan ang mga nakaraang hamon o kabiguan na pangibabawan ang iyong isipan at limitahan ang iyong pag-iisip. Ipahayag sa Diyos ang iyong pagnanais na makamit ang iyong buong potensyal kay Cristo, at hilingin sa Kanya na tulungan kang palawakin ang iyong pangitain at mga pangarap. Nais Niyang maisakatuparan mo ang buo Niyang layunin sa iyong buhay, at gayon din sa Kanyang Iglesya.

“Anim na Susi sa isang Malusog at Balanseng Panalangin - Pangalawang Bahagi”

4. Ipahayag ang iyong personal na mga pangangailangan at ninanais sa Diyos, at hilingin sa Kanyang tugunan ang mga ito. “Bigyan mo kami ng aming pagkain sa araw-araw…”

Ang pag-ibig ng Diyos sa iyo ay malalim, walang hangganan at walang kondisyon, madalas itong ihambing sa Bibliya sa habag ng isang mapagmahal na ama sa kanyang anak. Nais Niyang marinig ang Kanyang anak (ikaw ito); Nais Niyang marinig ang tungkol sa iyong buhay, ang iyong mga pangangailangan at kagustuhan, at nais Niyang lumapit ka sa Kanya para sa mga pangangailangan mo. Ang pag-ibig Niya sa iyo ang nagtutulak sa Kanya upang pagpalain ka nang higit sa maaari mong asahan.

5. Hilingin sa Diyos na patawarin ka Niya sa iyong mga kasalanan, at isipin rin ang pangangailangang patawarin mo ang iba na maaaring nagkasala sa iyo. “Patawarin mo kami sa aming mga kasalanan, tulad ng pagpapatawad namin sa mga nagkakasala sa amin.”

Ang paghiling sa Diyos na patawarin tayo sa ating mga kasalanan ay nagsisimula sa pag-ako natin sa mga kasalanan na iyon, at pagkatapos ay pagkumpisal sa mga ito sa Diyos.

“Subalit kung ipinapahayag natin ang ating mga kasalanan, patatawarin tayo ng Diyos sa mga ito, at lilinisin tayo sa lahat ng ating kasalanan, sapagkat siya'y tapat at matuwid.” 1 Juan 1:9

Makakatiyak ka na pinatawad ka na ng Diyos at nalinis ka Niya sa iyong mga kasalanan. Sa pagpapatawad na iyon, mayroon ding kalayaan mula sa pagkakonsensiya, kahihiyan at pagkondena.

Ngunit hinihiling din ng Diyos na katulad ng pagpapatawad Niya sa atin, patawarin din natin ang iba na maaaring nagkasala sa atin. Kung paanong nakakapagdulot ng kalayaan ang pagtanggap ng kapatawaran mula sa Diyos, gayon din ang pagpapatawad sa iba - kalayaan mula sa kapaitan, sama ng loob at pagpapahintulot sa kirot ng nakaraan na magpatuloy na saktan tayo.

Ang pagpapatawad, ang parehong pagtanggap at pagbibigay nito, ay mahalaga sa pamumuhay nang malaya kay Cristo.

6. Manalangin para sa patnubay ng Diyos upang makatulong sa pag-iwas sa mga tukso at mga sitwasyon na maaaring hindi sumasalamin sa Kanya. "…At huwag mo kaming hayaang matukso, kundi iligtas mo kami sa Masama!"

Pinatawad na ng Diyos ang ating mga kasalanan at nilinis tayo mula sa lahat ng kalikuan tulad ng ipinangako sa I Juan 1:9, ngunit makakatagpo pa rin tayo ng tukso sa pamumuhay sa makasalanang mundo na ito. Binibigyang-diin ng bahaging ito ng

Panalangin ng Panginoon ang kahalagahan ng hindi lamang pagsalalay at pagiging kampante sa kapatawaran na ibinibigay ng Diyos sa atin, nang hindi iniisip ang kahalagahan ng pag-iwas sa kasalanan sa hinaharap. Kahit tinatanggal ng Diyos ang espirituwal na parusa ng kasalanan sa pamamagitan ng pagpapatawad sa atin, hindi ibig sabihin na naalis na ang mga mapanganib na bunga ng kasalanan. Dahil dito, mahalagang manalangin para sa tulong ng Diyos upang maiwasan ang tukso.

Sa bawat araw, simulang ibigay sa Diyos ang anumang oras na masaya mong maibibigay sa Kanya sa panalangin. Walang kota ang Diyos na kailangan mong matugunan sa bawat araw. Bukod dito, mahirap kung minsan ang manatiling alerto at iwasan ang antukin. Huwag mawalan ng pag-asa; magtiwala na pagpapalain ka ng Diyos habang inilalaan mo ang iyong oras sa Kanya sa panalangin!