Gabay ng Epektibong Panalangin

Kung ikaw ay matagal ng dumadalo sa pagtitipon pangrelihiyon, siguradong marami ka ng narinig na pagtuturo hinggil sa pananalangin. Ang dahilan, kahit ikaw ay kristiyano, ang malalim, madamdamin at walang patid na pananalangin ay mahirap isakatuparan! Mahirap dahil ito ay isang bagay na espiritwal, at ang karnal nating pag iisip ay kalaban ng Dios ayon sa **Roma 8:7**, *Sapagka't ang kaisipan ng laman ay laban sa Dios; sapagka't hindi napasasakop sa kautusan ng Dios.*

Napakadaling manisi ng sinumang tao ukol sa kakulangan nila sa pananalangin subalit halos lahat tayo ay nagkukulang din dito. Ngunit hindi ito ang layunin ng babasahing ito kundi nais lang namin kayong bigyan ng ilang matibay na kasangkapan na tutulong sa inyong pananalangin.

Wala sa alin mang ebanghelyo sa kasulatan na tinuruan ni Jesus ang kanyang alagad kung paano mangaral ng wasto—paano ang pisikal na pagbibigay ng sermon, ang tamang kilos at kumpas at pati ang paghahanda ng itututuro sa pulpito—subalit naglahad Siya ng maraming detalye kung paano tayo dapat manalangin at ano ang mga dapat nating ipanalangin.

Marami sa atin ang nagsasabing naniniwala sila sa panalangin. Sa isang pagsasaliksik, may ilan ang nagdadasal ng halos limang minuto kada araw, ang iba ay pitong minuto kada araw lalo na sa mga pastor at nagtuturo ng biblia. Masasabi natin na sila ay may mas mataas na pagpapahalaga sa panalangin kaysa sa nakararami.

Marami ang naniniwala na ang pagdarasal ay may mas mabuting magagawa kaysa pinagsama-sama kaalaman sa relihiyon ng mundo. Ang tunay na kawal ng Dios ay nagtatagumpay kapag sila'y nananalangin. Tayo bilang kristiyano, dapat lamang na tayo'y mapagtagumpay sa pananalangin. Kung tayo ay makikidigmang espiritwal na may 5 minuto lang na pagdarasal sa bawat araw, tulad natin ay isang sundalo na may dala lamang na tirador. Totoo na si Satanas ay humahadlang sa bawat dasal natin subalit ang panalangin natin ang hahadlang din sa mga plano ni Satanas sa atin. Pandaraya ang tangi lamang niyang armas. Ang salita ng Dios ay tumatagos sa kalasag ni Satanas at nagbubulgar sa kanyang pandaraya. Dapat lamang manginig si Satanas kapag nakakita siya ng tunay na kristiyano na nananangan sa kasulatan, at tumutupad sa kautusan, at nagdarasal pagkat alam niya ang kakayanan ng mainit na panalangin. Gagawin niya ang lahat upang hindi maging makabuluhan at epektibo ang ating panalangin. Madalas nating nakakaligtaan na ang kritikal nating kalasag ay ang pananalangin. Pakinggan: *"Na magsipanalangin kayo sa Espiritu ng lahat ng panalangin at daing sa buong panahon, at mangagpuyat sa buong katiyagaan at daing na patungkol sa lahat ng mga banal."* (**Efeso 6:18)**

Ang panalangin ay hindi isang bagay na ating ginagamit sa huli kapag wala na tayong magamit pa. Ang panalangin ay isang paanyaya mula ating Dios Ama para bisitahin Siya. Ito ang dapat maging pangunahin sa ating buhay higit sa anupaman. Ito ay nagsisilbing lakas sa araw-araw nating pakikibaka sa buhay. Nalalaman ni Jesus na magkaminsan ay hindi tayo naniniwala na ang ating panalangin ay tutugunin, dahilan ito upang magbigay Siya ng mga gabay at pampalakas ng loob sa pananalangin. Madalas Niyang inuulit-ulit sa iba't ibang paraan na nararapat na may *'pananampalataya tayo sa Dios'* (**Marcos 11:22**) at *'lahat ay posible sa Dios'* (**Marcos 10:27**).

Pakikipag-usap Sa Dios

Nakikipag-usap sa atin ang Dios sa pamamagitan ng kanyang salita, ang Biblia. Tayo naman ay nakikipag-usap sa Kanya sa panalangin. Ang ating pagdarasal ay kalooban ng Dios. Ito ay utos ng Dios na tayo ay laging manalangin! Ang panalangin ay nagbibigay kapangyarihan, dangal, kapayapaan at layunin sa buhay. Kung mas madalas tayong manalangin, lalo natin nalilinawan ang pagkilos at layunin ng Dios. Ang pagdarasal ay nararapat kung nais natin lumago sa pag-ibig at pagkakilala sa Dios. Hindi tayo makararating sa kaharian ng Dios kung wala tayong pakikipag-ugnayan sa kanya sa pamagitan ng panalangin. Ganoon ito kahalaga. Kung paano natin kikilalanin ang Dios na lumikha at maunawaan ang kanyang nais para sa atin ay higit pang mahalaga kaysa sa ginagawa nating pagkilala sa tao sa araw-araw nating pamumuhay.

Ang Dios ay sumulat ng pinakatanyag at pinakamabili na aklat sa lahat ng henerasyon, ito ay ang biblia. Dito ay sinabi Niya ang mga sumusunod;

Colosas 4:2, *"Manatili kayong lagi sa pananalangin, na kayo'y mangagpuyat na may pagpapasalamat;"*

1 Tesalonica 5:17, *"Magsipanalangin kayong walang patid;"*

Roma 12:12, *"Magalak sa pagasa; magtiis sa kapighatian; magtiyaga sa pananalangin;"*

2 Timoteo 1:3, *"Nagpapasalamat ako sa Dios, na mula sa aking ninuno ay aking pinaglilingkuran sa budhing malinis, na walang patid na inaalaala kita sa aking mga panalangin, gabi't araw;"*

Filipos 4:6, *"Huwag kayong mabalisa sa anomang bagay; kundi sa lahat ng mga bagay sa pamamagitan ng panalangin at daing na may pagpapasalamat ay ipakilala ninyo ang inyong mga kahilingan sa Dios."*

1 Pedro 4:7, *"Nguni't ang wakas ng lahat ng mga bagay ay malapit na: kayo nga'y magpakahinahon, at magpuyat sa pananalangin:"*

Ito ay ilan lamang sa mga halimbawa ng paghihikayat na pagsikapan nating manalangin sa lahat ng oras, panahon at pagkakataon. Sa panalangin ay nasasabi natin ang ating hinaing pati na ang ating kahinaan, ang ating kahilingan at pasasalamat sa Lumikha.

Bakit Hindi Tayo Nananalangin?

Maraming dahilan kung bakit hindi tayo nananalangin sa Dios. Ang pinakaunang dahilan ay ang **pagdududa—kakulangan sa pananampalataya o paniniwala**. Iniisip natin na ang panalangin ay walang nagagawa sa atin. Kung tunay na naghahanap tayo ng resulta sa ating panalangin at ang kasagutan dito, higit lalo tayong dapat maging mainit sa pananalangin. Nililimitahan natin ang magagawa ng Dios sa atin kung lilimitahan din natin ang pananalangin sa kanya. Sa **Mateo 9:29** sinabi ni Jesus na *"…Alinsunod sa inyong pananampalataya ay siyang mangyayari sa inyo."*

Sa **Roma 10:17** ay sinabi ni Pablo *"Kaya nga ang pananampalataya nagmumula sa pakikinig, at ang pakikinig sa salita ng Dios."* Ang pananalangin ay di nakapagpapakilos ng pananampalataya kundi ang pananampalataya natin ang kumikilos upang maisakatuparan ang ating panalangin. Ang buhay na pananampalataya ay kumikilos sa salita ng Dios. Ito ay parang kamay na umaabot sa ibinibigay sa atin ng Dios; ito rin ang tumatanggap ng lahat ng pangako ng Dios. Sa marami, ang pananalangin ay nakapapagod, nakasusuya at nakababagot. Anumang suliranin sa ating pananalangin ay mawawala kung ating maunawaan, na tayo'y nananalangin di dahil gusto natin kundi mahal natin ang Dios.

Ikalawang dahilan kung bakit di tayo na nananalangin ay dahil **iniisip na di natin kailangan o di masyadong importante ang isang bagay**, 'maliliit lang na bagay na di na kailangan pang ipanalangin'. Madalas ay di tayo nagdarasal sa maliliit na problema lamang hanggan sa ito ay lumaki at di na natin makontrol. Imbes na ipagkatiwala natin sa kamay ng Dios ang lahat ng ating alalahanin, nakakasanayan natin na umasa na ito'y lilipas din at mawawala na lang sa paglipas ng panahon. Gaano kaigi kaya kung isasangguni natin ito sa Dios! Kadalasan ang ating prayoridad ay di balanse, mas importante pa ang ibang bagay o ibang tao sa atin kaysa sa Dios. Kung patuloy tayong nakatuon sa mga bagay sa mundong ito kaysa sa pangako ng Dios, madali natin Siyang makalilimutan. Sa tuwing inuuna natin ang ibang bagay kaysa sa Dios, nakikita Niya ito bilang isang kasalanan, *idolatriya o pagsamba sa ibang dios*.

Mateo 6:33, *"Datapuwa't hanapin muna ninyo ang kaniyang kaharian, at ang kaniyang katuwiran; at ang lahat ng mga bagay na ito ay pawang idaragdag sa inyo"*

Huwag tayong umasa na sasagutin ng Dios ang lahat ng ating panalangin kung inuuna natin ang iba kaysa sa kanya.

Marami ang gusto ay harapin ang kanilang pagsubok at lutasin ang sariling suliranin ng sila lamang, di kasama pati ang Dios. Sa isang banda, may ilan na gusto lamang manalangin at wala ng ibang nais gawin pa. Itinuturing nila ang Dios tulad ng 'higante sa loob ng lampara', na paglilingkuran sila sa lahat ng kanilang naisin. Kailangan nating maging balanse sa buhay. Kailangan nating manalangin na parang ang lahat ng kasagutan ay nasa Dios lamang, at kumilos na parang nasa sa atin ang katuparan nito. Ang pagkilos na may kaagapay na pananampalataya ay maaasahang ang katugunan sa panalangin ay parating na. Nasa Dios ang awa, nasa tao ang gawa at pananampalataya.

At ang pinakahuli ngunit pinakakaraniwang dahilan ng di natin pagdarasal ay ang **kasalanan**. Ang kasalanan ay isang malaking hadlang upang mapakinggan tayo ng Dios. Ito ay lumilikha ng harang na naghihiwalay sa atin sa Dios, at sa kapwa mananampalataya. *"Ang kabayaran ng kasalanan ay kamatayan"* **Roma 6:23**. Hindi tayo pwedeng mabuhay sa kasalanan at manalangin ng tama sa harap ng Dios.

Imposible!

May **7 na Paraan para sa Mas Epektibong Pananalangin**

Ito ang pitong kasangkapan o paraan para mas maging Makabuluhan at Epektibo ang ating pananalangin.

1. Magplano

Kung pakiramdam natin ay masyadong tayong abala para manalangin pa, marahil masyado nga talaga tayong abala! Ang pagiging abala natin ay dapat maging hudyat na kailangan na nating maglaan ng oras sa pananalangin!

Si Jesus ay naglaan ng lugar at panahon kung kailan Siya ay nag-iisa lamang at malayo sa anumang kaguluhan at kabagabagan.

Marcos 1:35 *At nagbangon siya nang madaling-araw, na malalim pa ang gabi, at lumabas, at napasa isang dakong ilang, at doo'y nanalangin.*

Marcos 6:45-46 *At pinasakay niya sa daong ang kaniyang mga alagad, at pinauna sa kaniya sa kabilang ibayo, sa Betsaida, samantalang pinauuwi niya ang karamihan. At pagkatapos na mapagpaalam niya sila, ay naparoon siya sa bundok upang manalangin.*

Lucas 5:16 *Datapuwa't siya'y lumayo sa mga ilang, at nananalangin.*

Lucas 6:12 *… nagtungo Siya sa bundok upang manalangin; at sa buong magdamag ay nanatili siya sa pananalangin sa Dios.*

Ang tanging dahilan bakit di nagiging makabuluhan ang ating pananalangin ay di dahil ayaw natin kundi dahil di natin naipaplano ng tama. Kung tayo man ay nagnanais ng mahaba-habang bakasyon, hindi natin ito ginagawa ng agad -agad, pinagplaplanuhan natin ang bawat sandali at araw ng ating bakasyon at naghahanda tayo para dito. Gayundin naman ang pananalangin, madalang tayong magkaroon ng oras sa panalangin, kailangan natin hanapan ng oras ang pananalangin! Paano? Sa pagpaplano ng oras ng pananalangin bago ang lahat. Ang walang pagplaplano ay nagdudulot ng kawalang kaayusan at kaguluhan. *Ang Dios ay hindi Dios ng kaguluhan, kundi ng kapayapaan at kaayusan*. Ugaliin natin ang pananalangin, hindi pang okasyon lamang kung kailan natin ibig. Pakatatandaan na ang ating panalangin ay di masasagot hanggan di natin ipinagdarasal at di ito magiging Epektibo kung hindi natin paghahandaan. Planuhin natin ang pagdarasal at ipagdasal din natin ang ating mga plano.

2. Gumawa ng Talaan o listahan ng Panalangin

Maliban sa ating pansariling panalangin, nakatatanggap din tayo ng mga hiling para ipanalangin ang iba. Kung di natin ililista ang lahat ng ating dapat ipanalangin, makalilimutan natin ito. Ang isang maliit na talaan kung saan maisusulat ang ilang talata ng biblia, hiling na panalangin, at maging ang naiisip natin espiritwal, ay isang magandang paraan para mabalikan natin ang mga iyon. Ito ay magpapaalaala rin na di tayo nag iisa, na bahagi ng isang lupon ng mananampalataya. Sa tamang paggamit, ang ating personal nating listahan ay mapagkukunan ng inspirasyon at makakatulong sa paglago ng ating pananampalataya kapag binabalik-balikan natin ang mga nakaraan sa bawat pahina nito at mamalas ang mga matatagumpay na panalangin iniukol natin sa iba at sa ating sarili.

Maaari rin naman na isulat din natin ang petsa at ang detalye ng ating dasal, gayon din ang araw na ito'y tinugon, maging ang paraan ng pagtugon ng Dios dito. Darating ang araw, ang munting talaang ito ay magiging isa sa pinakamahalagang aklat maliban sa biblia para sa atin. Huwag nating balewalain ang payak subalit epektibong tulong sa ating pananalangin!

3. Ihanda ang Sarili para sa Masiglang Pananalangin

Tayo ba ay masigla sa pananalangin tulad ng kasiglahan natin sa iba pang bahagi ng ating buhay? Aminin natin, minsan di natin nararamdaman ang pagiging espiritwal, di natin nais na laging magdasal, kahit alam naman natin na kailangan natin ito. Madalas ito ay nagbubunga ng pagkabalisa, panghihina espiritwal at sa huli ay pag-iwas o pag-alis sa pananampalataya. Kung wala tayong tuloy-tuloy na pagdarasal, tayo ay manghihina, tulad ng di natin pagbibigay pagkain sa ating pisikal na katawan. Likas tayong pisikal at emosyonal na nilalang. Alam natin ang dapat nating gawin, subalit nahihirapan tayong humanap ng oras para gawin ang nararapat. Sa isang salita, kailangan ay ganado muna tayo bago magawa ang isang bagay. May mga panahon na kailangan nating pilitin ang ating sarili, kontrolin natin ang kahinaan ng ating laman, upang tayo ay makapanalangin.

Isang mungkahi bago tayo manalangin, kilalanin natin ang ating Dios, kung sino at ano Siya sa buhay natin. Ang tamang pagkakilala sa Dios na ating sinasamba ay mahalaga dahil Siya ang pag-uukulan natin ng ating panalangin. Higit na makatutulong na sa tuwing tayo ay mananalangin, na isa-isip natin na tayo ay lumalapit sa trono ng Dios ng sansinukob, (**Pahayag 4:2-6**) may takot at respeto, at ating isaalang-alang ang pribilehiyo at karangalan makalapit sa kanya at umusal ng dalangin. Kung tayo ay masigla at kabado sa tuwing tayo ay maiimbitahan ng mataataas na tao sa isang piging, mas higit dapat tayong maging masigla at kabahan sa harap ng Dios dahil ang lahat ng kapangyarihan at kaluwalhatian ay nagmumula sa Kanya maging ang mga bagay na ating nakikita at di nakikita Siya ang may gawa. Kung tayo naman ay nag-aayuno at nagdarasal, ipinakikita lang natin ang ating marubdob na layunin at pag-nanais na makausap Siya at maipadama na higit Siyang mahalaga sa atin kaysa sa mga bagay na ating tinatangkilik sa araw-araw.

4. Gumamit ng iba't ibang Pamamaraan sa Pananalangin

Madali para sa pananalangin na maging paulit-ulit. At ang paulit-ulit ay nagbubunga ng panghihinawa o pagkasuya. Kailangan nating gawin kawili-wili ang pananalangin para sa atin at higit para sa Dios. Kung ang isang bagay ay kawili-

wili, naglalaan tayo ng oras at lakas para rito. Tulad ng di natin paggamit ng pare-parehong pananalita kapag nakikipag-usap sa ating kapatid o kaibigan, gayon din di dapat tayo makulong sa pare-parehong pakikipag-usap sa Dios. Ang iba't ibang pamamaraan ng pananalangin ay nag-aalis ng pagkasawa at nagdudulot sa atin ng interes sa pagdarasal. Mahirap paghiwalayin ang ating saloobin at nakagawian sa pagdarasal. Makikita natin sa kasulatan ang iba't ibang posisyon o gawi habang nananalangin; nakatayo, nakaupo, nakaluhod, naglalakad at oo maging habang nakahiga (**Awit 63:6**). Walang pinakamainam para sa lahat, hanapin mo kung ano ang nararapat sa iyo at kung saan ka komportable.

Mapapansin na di pa tayo nakakita ng isa mang halimbawa sa biblia kung saan si Jesus ay nananalangin ng tahimik—lagi Niya itong sinasambit ng malakas. Ang pagdarasal ng malakas ay nakagagawa sa atin na ilagay ang ating naiisip at nararamdaman sa salita—tulad din ng pakikipag-usap mo sa isang malapit na kaibigan. Maaari rin naman gawin na gayahin natin ang ginawa ni Hannah kung saan siya'y nanalangin ng bumubuka ang bibig subalit walang naririnig na tinig.

1 Samuel 1:13 *Si Ana nga'y nagsasalita sa kaniyang puso; ang kaniya lamang mga labi ang gumagalaw, nguni't ang kaniyang tinig ay hindi naririnig.*

Anumang paraan ang ating pananalangin, mabago man ang lugar, oras at gawi ng ating pagdarasal ay walang bagay sa Dios, iniibig Niya ang sinumang lumalapit sa pamamagitan ng kanilang mga puso.

5. Humanap ng Tahimik na Lugar sa Pananalangin

Ang mundo ay puno ng kaguluhan at kabagabagan kasama dito ang trabaho, trapik, telebisyon, alagang hayop, at computer. Ang iba ay nakasanayan na ang maingay at kaguluhan na di na nila matagalan ang katahimikan! Kailangan nating humanap ng tahimik na lugar sa pananalangin. Ang lihim ng pananalangin ay ang pananalangin ng lihim.

Mateo 6:6 *"Datapuwa't ikaw, pagka ikaw ay mananalangin, pumasok ka sa iyong silid, at kung mailapat mo na ang iyong pinto, ay manalangin ka sa iyong Ama na nasa lihim, at ang iyong Ama na nakakikita sa lihim ay gagantihin ka."*

Ang kahulugan nito ay dapat mayroon tayong lugar kung saan makakausap natin ang Dios ng sarilinan, hindi lang tuwing tayo'y nagmamaneho o ginagawa ang ating trabaho. Ang pribadong pagdarasal ay isang tungkulin. Hindi nangangahulugan na di na tayo maaaring manalangin sa mga pagkakatipon. Maging si Jesus ay nanalangin sa bundok ng nag-iisa. **Mateo 14:23** *At pagkatapos na mapayaon niya ang mga karamihan, ay umahon siyang bukod sa bundok upang manalangin: at nang gumabi na, ay siya'y nagiisa doon; Nag-iisa sa gabing madilim;* **Lucas 6:12** *At nangyari nang mga araw na ito, na siya'y napasa bundok upang manalangin; at sa buong magdamag ay nanatili siya sa pananalangin sa Dios.* At maging sa harap ng kanyang mga alagad. Nasaan ang iyong lugar dalanginan, at kailan ka huling nagpunta doon?

6. Manalangin Ayon sa Udyok ng Banal ng Espiritu

Maraming pagkakataon na nararamdaman na kailangan nating ipanalangin ang isang bagay o pangyayari. Lagi tayong maging handa na tumugon at sumunod sa bawat udyok para manalangin. Gawin natin ito bilang pansariling batas. **Roma. 12:12** *Mangagalak sa pagasa; magmatiisin sa kapighatian; magmatiyagain sa pananalangin;* Maaari na ang gayong pakiramdam ay isang pag-uudyok ng Banal na Espiritu kumikilos sa atin na parang maningas na apoy sa ating dibdib. **1 Tesalonica 5:19** *Huwag ninyong patayin ang ningas ng Espiritu;* Kung patuloy nating babalewalain ang udyok ng Banal na Espiritu para ipanalangin ang isang bagay, magiging malamig tayo at matigas ang ating puso na hahantong sa tuwirang di natin pagsunod sa paggabay ng Espiritu Santo. Ang biglang pananalangin udyok ng banal na Espiritu para sa isang bagay ay nakapagpapalambot ng ating puso at malalaman natin ang kahalagahan ng maningas na pananalangin at ilalapit tayo sa Dios. Hindi dapat palitan nito ang ating payapang oras (quiet time) para manalangin sa Dios tulad ng nabanggit sa una. Kung hindi angkop ang sa lugar o oras para sa agarang pagdarasal, isulat ito sa iyong listahan at agad itong balikan sa oras ng iyong pananalangin. Tandaang manalangin para sa iba tulad ng pananalangin nila para sa iyo bilang kapatid sa Panginoon.

7. Balangkasin ang Ipananalangin

Sa aklat ni Mateo, ito ang ipinaalala sa atin; **Mateo 6:7** *At sa pananalangin ninyo ay huwag ninyong gamitin ang walang kabuluhang paulitulit, na gaya ng ginagawa ng mga Gentil: sapagka't iniisip nilang dahil sa kanilang maraming kasasalita ay didinggin sila.* Ang pinakamaganda at payak na balangkas ng panalangin ay matatagpuan sa **Mateo 6:9–13**, ito ang itinuro ni Jesus bilang modelo o tamang pananalangin sa Ama. Dito binabalangkas ang mga dapat nating ipanalangin sa Dios Ama kung saan nakapaloob ang pagpupuri sa Dios, panalangin sa pagdating ng kaharian ng Dios, sa Kanyang kalooban, paggabay, pagpapala, pagtugon sa ating pangangailangan, paglago sa pananampalataya at iba pa. Ang balangkas ng panalangin ay matatagpuan sa huling bahagi ng aklat na ito.

Mga Pangako ng Dios

Maraming pangako ang naitala sa biblia ukol sa panalangin. Ang kasagutan ay ipinagkakaloob sa sinumang nagbibigay ng kanilang kaisipan, lakas at pananampalataya sa kanilang mga panalangin, hindi sa walang katuturang pagdarasal, paulit-ulit at mga katagang walang laman.

Mateo 7:7, *"Humingi kayo, at kayo'y bibigyan; maghanap kayo, at kayo'y mangakasusumpong; kumatok kayo, at kayo'y bubuksan:"*

Mateo 21:22, *"At lahat ng mga bagay na inyong hihingin sa panalangin, na may pananampalataya, ay inyong tatanggapin."*

Marcos 11:24, *"Kaya nga sinasabi ko sa inyo, Ang lahat ng mga bagay na inyong idinadalangin at hinihingi, ay magsisampalataya kayo na inyong tinanggap na, at inyong kakamtin."*

Juan 15:7, *"Kung kayo'y magsipanatili sa akin, at ang mga salita ko'y magsipanatili sa inyo, ay hingin ninyo ang anomang inyong ibigin, at gagawin sa inyo.*

Hebreo 11:6, *At kung walang pananampalataya ay hindi maaaring maging kalugodlugod sa kaniya; sapagka't ang lumalapit sa Dios ay dapat sumamapalatayang may Dios, at siya ang tagapagbigay ganti na sa kaniya'y nagsisihanap."*

1 Juan 5:14-15, *"At ito ang ating pagtitiwala sa kaniya, na kung tayo'y humingi ng anomang bagay na ayon sa kaniyang kalooban, ay dinidinig niya tayo: At kung ating nalalaman na tayo'y dinidinig niya sa anomang ating hingin, ay nalalaman natin na nasa atin ang mga kahilingang sa kaniya'y ating hiningi."*

Ang iyo bang panalangin ay buhay, marubdob, puspos ng Espiritu Santo at puno ng pag-asa?

Nais ng Dios na tugunin ang ating mga panalangin higit pa sa hinihiling natin (**Mateo 6:8, Lucas 11:11-13**). Ang pangako niya malawak ngunit may kondisyon. Ang pangako ng panalangin ay para lamang sa mga sumusunod sa Dios, tumupad ng Kanyang kalooban at sa sinuman kahahabagan Niya;

Santiago 1:5-7, *"Nguni't kung nagkukulang ng karunungan ang sinoman sa inyo, ay humingi sa Dios, na nagbibigay ng sagana sa lahat at hindi nanunumbat; at ito'y ibibigay sa kaniya. Nguni't humingi siyang may pananampalataya, na walang anomang pagaalinlangan: sapagka't yaong nagaalinlangan ay katulad ng isang alon ng dagat na itinutulak ng hangin at ipinapadpad sa magkabikabila. Sapagka't huwag isipin ng taong yaon na siya'y tatanggap ng anoman bagay sa Panginoon;"*

Kawikaan 15:8, "*Ang hain ng masama ay kasuklamsuklam sa Panginoon: nguni't ang dalangin ng matuwid ay kaniyang kaluguran."*

Isaias 66:2, *"Sapagka't lahat ng mga bagay na ito ay nilikha ng aking kamay, at sa gayo'y nangyari ang lahat ng mga bagay na ito, sabi ng Panginoon: nguni't ang taong ito ay titingnan ko, sa makatuwid baga'y siyang dukha at may pagsisising loob, at nanginginig sa aking salita."*

Kawikaan 28:9, *"Siyang naglalayo ng kaniyang pakinig sa pakikinig ng kautusan, maging ang kaniyang dalangin ay karumaldumal."*

Nais ng Dios na sagutin ang ating mga panalangin ng higit pa kung ito na naaayon sa Kanyang kalooban, ngunit sa pamamagitan lamang ng pag-aaral ng kanyang salita na tunay nating maunawaan at masusunod ang kalooban ng Dios. Ang tunay na paggalang sa Panginoon ay ang pagtanggap sa kanyang sinabi (pananampalataya) at pagsuko ng ating pang araw-araw na buhay sa Kanya (gawa).

Santiago 2:17, *"Gayon din naman ang pananampalataya na walang mga gawa, ay patay sa kaniyang sarili."*

Lucas 9:23, *At sinabi niya sa lahat," Kung ang sinomang tao ay ibig sumunod sa akin, ay tumanggi sa kaniyang sarili, at pasanin sa araw-araw ang kaniyang krus, at sumunod sa akin"*. Ipinangako ng Dios na kung tayo'y mananalangin tulad ng itinuro Niya at mabuhay ayon sa Kanyang kautusan, makikita natin ang kagila-gilalas na pagkilos Niya sa ating buhay. **1 Juan 3:22,** *"At anomang ating hingin ay tinatanggap natin sa kaniya, sapagka't tinutupad natin ang kaniyang mga utos at ginagawa natin ang mga bagay na kalugodlugod sa kaniyang paningin."*

Ang aklat na ito ay isinulat para tulungan tayo maging epektibo at makabuluhan ang ating panalangin. Idinarasal namin na naway magamit ninyo ito sa inyong pananalangin sa araw-araw upang lalong mapalapit sa Dios na tumawag sa inyo.

Narito ang ilang talata na magbibigay inspirasyon sa atin sa ating pag-aaral hinggil sa pananalangin sa Dios.

2 Cronica 7:14, *Kung ang aking bayan na tinatawag sa pamamagitan ng aking pangalan ay magpakumbaba at dumalangin, at hanapin ang aking mukha, at talikuran ang kanilang masamang mga lakad; akin ngang didinggin sa langit, at ipatatawad ko ang kanilang kasalanan, at pagagalingin ko ang kanilang lupain.*

Awit 34:15-17, *Ang mga mata ng Panginoon ay nakatitig sa mga matuwid, at ang kaniyang mga pakinig ay nakabukas sa kanilang daing. Ang mukha ng Panginoon ay laban sa kanila na nagsisigawa ng kasamaan, upang ihiwalay ang alaala sa kanila sa lupa. Ang matuwid ay nagsidaing, at dininig ng Panginoon, at iniligtas sila sa lahat nilang mga kabagabagan.*

Awit 66:17-19, *Ako'y dumaing sa kaniya ng aking bibig, at siya'y ibinunyi ng aking dila. Kung pinakundanganan ko ang kasamaan sa aking puso, hindi ako didinggin ng Panginoon: Nguni't katotohanang dininig ako ng Dios; kaniyang pinakinggan ang tinig ng aking dalangin.*

Awit 91:15, *Siya'y tatawag sa akin, at sasagutin ko siya; ako'y sasa kaniya sa kabagabagan: aking ililigtas siya, at pararangalan siya. Aking bubusugin siya ng mahabang buhay, at ipakikita ko sa kaniya ang aking pagliligtas.*

Awit 145:18, *Ang Panginoon ay malapit sa lahat na tumatawag sa kaniya, sa lahat na nagsisitawag sa kaniya sa katotohanan. Kaniyang tutuparin ang nais nila na nangatatakot sa kaniya; kaniya ring didinggin ang kanilang daing, at ililigtas sila.*

Mateo 6:6, *Datapuwa't ikaw, pagka ikaw ay mananalangin, pumasok ka sa iyong silid, at kung mailapat mo na ang iyong pinto, ay manalangin ka sa iyong Ama na nasa lihim, at ang iyong Ama na nakakikita sa lihim ay gagantihin ka.*

Mateo 7:7, *Magsihingi kayo, at kayo'y bibigyan; magsihanap kayo, at kayo'y mangakasusumpong; magsituktok kayo, at kayo'y bubuksan: Sapagka't ang bawa't humihingi ay tumatanggap; at ang humahanap ay nakasusumpong; at ang kumakatok ay binubuksan*

Mateo 21:22, *At lahat ng mga bagay na inyong hihingin sa panalangin, na may pananampalataya, ay inyong tatanggapin.*

Juan 14:13-14, *At ang anomang inyong hingin sa aking pangalan, ay yaon ang aking gagawin, upang ang Ama ay lumuwalhati sa Anak. Kung kayo'y magsisihingi ng anoman sa pangalan ko, ay yaon ang aking gagawin.*

1 Timoteo 2:8, *Ibig ko ngang ang mga tao'y magsipanalangin sa bawa't dako, na iunat ang mga kamay na banal, na walang galit at pakikipagtalo.*

Santiago 5:17, *Si Elias ay isang taong may pagkataong gaya rin ng atin, at siya'y nanalangin ng buong ningas upang huwag umulan; at hindi umulan sa lupa sa loob ng tatlong taon at anim na buwan. At muli siyang nanalangin; at ang langit ay nagbigay ng ulan, at ang lupa ay namunga ng kaniyang bunga.*

1 Pedro 3:12, *Sapagka't ang mga mata ng Panginoon ay nasa mga matuwid, At ang kaniyang mga pakinig ay sa kanilang mga daing: Nguni't ang mukha ng Panginoon ay laban sa mga nagsisigawa ng masama.*

Balangkas ng Panalangin

Ang sumusunod ay magagamit sa pagbabalangkas ng inyong panalangin. Maaari itong gamitin para sa personal na pagdarasal. Naway pagpalain kayo ng Dios sa patuloy ninyong paghahangad na maging makabuluhan ang inyong pananalangin.

Buksan sa Pagkilala sa Dios Ama

I. <u>Purihin ang Dios</u>

- Ang Kanyang pangalan
- Ang Kanyang kadakilaan

• Ang kanyang plano

II. <u>Ipanalangin ang pagdating ng Kaharian ng Dios</u>

• Ang nangyayari sa mundo

• Ang pamamagitan na gagawin ng Dios

1. Dasal para sa tagapagturo/ministro
   - Gabayan ng Dios
   - Espiritwal na lakas at tapang
   - Inspirasyon mula sa Dios
     - sa desisyon
       - pagsusulat
       - pagsasalita
       - kaligtasan
       - kalusugan at mahabang buhay

2. Dalangin para sa Gawain ng Dios
    - Pagpapakalat ng ebanghelyo
    - Gastusin/pantustos sa mga gawain
    - Marami pang matawag at makakilala

III. <u>Ipanalangin ang kalooban ng Dios, gabay, at pagpapala</u>

- Gawain
- Sa iyong buhay
- Pamilya
- Kaaway
- Kapatid sa pananampalataya
- Kapayapaan
- Ang maging maganda kang halimbawa sa iba

IV. <u>Ipanalangin ang pang araw-araw na pisikal pangangailangan</u>

- Pasasalamat sa lahat ng pagpapala
- Kaligtasan
- Paglaki ng kita
- Kalusugan
- Pagpapala sa asawa
- Pagpapala para sa pamilya
- Pagpapala sa kapatid kay Jesus
- Dasal para sa maysakit at naghihirap

V. <u>Panalangin para sa espiritwal na pangangailangan</u>

- Mapuspos ng Espiritu ng Dios
- Kakayanan at makayanan ang pagsubok
- Inspirasyon at gabay sa pag-aaral ng biblia at panalangin
- Pagtutuwid ng may awa at pagbibigay lakas at pag-asa
- Espiritwal na pangangailangan ng kapatiran

VI. <u>Panalangin para sa espiritwal na paglago</u>

- Magkaroon ng maka Dios na pag-iisip at karakter
- Humingi ng kaalaman, pagkaunawa at karunungan
- Maayos at maingat na pakikitungo sa iba
- Kapatawaran ng mga kasalanan
- Hiling na mapatawad din ang iba
- Hiling na lumago ang kapatid sa pananampalataya
- Lumago ang iglesia sa kaalaman at pagmamahalan
- Magkaroon ng bunga ng Espiritu
    - Pag-ibig
    - Kagalakan
    - Kapayapaan
    - Pagpapahinuhod
    - Kabutihan
    - Kagandahang loob
    - Katapatan at pagtitiwala
    - Kaamuan
    - Pagpipigil

VII. <u>Panalangin para proteksyon espiritwal</u>

- Hiling ng paglago ng iglesia ng Dios at proteksyon sa kaaway
- Tamang pag-uugali
- Hiling na makita ang sariling kahinaan at kasalanan at tulong para mapaglabanan ito
- Pag-ingat ng Dios sa mga kapatid sa impluwensya ni Satanas

VIII. <u>Purihin at Pasalamatan ang Dios</u>

- Sa ginawa ni Cristo para sa atin
- Sa awa at kapatawaran ng kasalanan
- Sa pagkakatawag sa atin
- Sa mga kapatid sa pananampalataya
- Pagpapala ibinibigay sa atin ng Dios
- Pasalamatan ang Dios sa kanyang pagiging Dios at sa lahat ng ginagawa Niya sa kanyang nilalang.

Isara: Sa Pangalan ni Jesus
AMEN