PRAYER
316

Paano Ako Manalangin?

Paano Ako manalangin sa Diyos? Ang panalangin ay paraan ng pakikipag-usap sa Diyos. Ang Biblia naman ay pakikipag-usap sa atin ng Diyos. Sa pamamagitan ng Biblia, natututo tayo kung paano manalangin. *"Minsan, nanalangin si* [Jesus] *sa isang lugar. Nang siya'y matapos, sinabi ng isa sa kanyang mga alagad, "Panginoon, turuan po ninyo kaming manalangin""* Lucas 11:1. Maaari mo ring bigkasin ang ganoong panalangin. Ang Biblia ay nagtuturo na ang pangalangin ay binubuo ng papuri, pasasalamat, pag-amin ng mga kasalanan at pagpapahayag ng kahilingan. Ang papuri ay pagpaparangal, at nagdadakila sa Diyos, Awit 34:1-3. *"Laging maghandog ng hain ng papuri sa Diyos."* Hebreo 13:15. May pasasalamat dahil sa lahat ng Kanyang ginawa para sa atin. *"Ang magpasalamat kay Yahweh ay mabuting bagay"* Awit 92:1. Ito rin ay sinusundan ng pag-amin sa ating mga kasalanan. *"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. Sabihin mo ang iyong mga kahilingan at mga pangangailangan sa Kanya, sapagkat inanyayahan Niya tayong lumapit sa Kanya. *"Hingin ninyo sa Diyos ang lahat ng inyong kailangan sa pamamagitan ng panalanging may pasasalamat"* Filipos 4:6. Ang mga kahilingang para sa ating espirituwal at pisikal na pangangailangan ay makikita natin sa panalanging tinatawag na Ama Namin sa aklat ng Mateo 6:9-13. Ang panalangin ay isang natatanging pagkakataon upang makipag-usap tayo sa buhay na Diyos. *"Mga mata ni Yahweh, sa mat'wid nakatuon, sa kanilang pagdaing, lagi siyang tumutugon"* Awit 34:15. *"Kaya ang tapat sa iyo ay dapat manalangin"* Awit 32:6.

Saan Ako Dapat Manalangin? Mainam na manalangin sa simbahan at tuwing may pagtitipon. Ngunit sinabi ni Jesus: *"Ang Diyos ay Espiritu at ang mga sumasamba sa kanya ay dapat siyang sambahin sa espiritu at sa katotohanan"* Juan 4:24. Ibig sabihin, ang mabisang panalangin ay hindi nakabatay sa lugar. Sinabi ni Jesus: *"Kapag nananalangin kayo, huwag kayong tumulad sa mga mapagkunwari. Mahilig silang manalanging nakatayo sa mga sinagoga at sa mga kanto upang makita ng mga tao. Tandaan ninyo: tinanggap na nila ang kanilang gantimpala. 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 6:5-6. Sa madaling salita, ang mabisang panalangin ay nakasalalay sa kalagayan ng puso, at hindi sa lugar. Maaari kang manalangin sa publiko o sa pribado, basta't tapat ang iyong puso.

Dapat Ba Akong lumuhod kapag nanalangin? Si Jesus, si Pablo, at si Daniel ay nanalangin ng nakaluhod, Lucas 22:41, Mga Gawa 20:36, at Daniel 6:10. Kaya maaari kang lumuhod kapag mananalangin. Gayunman, ang iba sa Bibilia ay nanalangin ng nakatayo, nakatingala sa langit, nakataas ang mga kamay, nakayuko sa lupa, o nakaharap sa pader. Maging makabuluhan lamang ang posisyon ng katawan sa pananalangin kung ito ay tunay na nagpapakita ng kalagayan ng iyong puso.

Paano Ako dapat Manalangin? Ang *paraan* ng panalangin ay kasing-halaga, o higit pang mahalaga kaysa sa mismong nilalaman nito. Ayon sa Biblia, ang tunay na panalangin ay yaong tapat at bukas na pagbubuhos ng puso sa Diyos. Walang espesyal na pormula ng mga salita o pangungusap ang makapipilit sa Diyos na ibigay ang ating hinihingi. Narito ang mga halimbawa at mga itinuturo ng Biblia tungkol sa panalangin:

May pusong mapagpasalamat, 1 Tesalonica 5:18.

May katapatan, hindi basta inuulit lamang, Isaias 29:13.

Hindi paulit-ulit at walang-saysay, Mateo 6:7.

Tuwiran, tapat, at taus-puso, Isaias 37:14-17.

May pagtatalaga at pagtitiyaga, Colosas 4:2; Lucas 11:5-10; 18:1-8.

Patuloy, at walang tigil, 1 Tesalonica 5:17.

May matinding pagsisikap, Roma 15:30.

Kaisa ang ibang mananampalataya, Mateo 18:19-20; 1 Timoteo 2:8.

May matibay na pananampalataya, Santiago 1:6-7; Hebreo 11:6.

Ayon sa kalooban ng Diyos, Juan 15:7; 1 Juan 5:14-15.

Sa pangalan ni Jesus, ayon sa Kanyang kalooban bilang kumakatawan sa Kanya, Juan 14:13; 15:16.

Ano ang dapat kong ipanalangin? Sa panalangin na tinatawag nating Ama Namin, ating makikita na tinuruan ni Jesus ang Kanyang mga alagad na ipanalangin ang kanilang araw-araw na pangangailangang pisikal at espirituwal. Sa Kanyang panalangin na makikita sa Juan 17, nanalangin si Jesus para sa Kanyang sarili, sa Kanyang mga alagad, at para sa buong mundo. Ipinangako ni Jesus na ang tapat na panalangin, na naaayon sa Kanyang kalooban, iniaalay sa Dios Ama, at sa Kanyang pangalan, ay tiyak na maisakatuparan, Juan 15:7, 16; 16:23; 1 Juan 5:14-15. Ang iba pang mga turo at halimbawa mula sa Biblia sa kung ano ang dapat ipanalangin ay ang mga sumusunod:

Karunungan, Santiago 1:5; 2 Cronica 1:7-12.

Kasaganaang espirituwal, Colosas 1:9-12.

Para sa mga nang-aapi sa iyo, Lucas 6:28.

Kagalingan, ay possible, Santiago 5:14-15, ngunit hindi para sa lahat, 2 Corinto 12:7-9.

Ang bawat isa, Efeso 6:18; Santiago 5:16.

Ang iyong pamahalaan, 1 Timoteo 2:1-2.

Ang iyong pagkain, Mateo 6:11; Marcos 6:41; 8:6-7.

Para sa mga nangangailangan kay Cristo, Roma 10:1.

Sa mga manggagawa ng Ebanghelyo o mga misyonero, Mateo 9:37-38.

Mga bukas na pintuan para sa Ebanghelyo, Colosas 4:3-4.

Naririnig at sinasagot ng Diyos ang iyong mga panalangin. Kung susundin mo ang mga kundisyon ng Diyos sa panalangin, sasagutin ka Niya. Ang Kanyang sagot ay maaaring *oo,* isang *naantalang oo* o isang *hindi.* Maaaring ibigay Niya ang higit pa kaysa sa iyong hinihingi o naiisip, Efeso 3:20. Ang Kanyang naantalang oo ay maaaring upang ihanda ka, o upang ihanda ang iba para sa sagot na Kanyang ibibigay. Maaari ring ang Kanyang sagot ay isang ganap na *hindi.* Manalangin ka nang may pananampalataya sa Kanya at buong pagtitiwala sa Kanyang mga sagot.

Mahalaga ang iyong mga motibo. *"At humingi man kayo, wala rin kayong natatanggap dahil hindi tama ang inyong layunin. Humihingi kayo upang mapagbigyan ang inyong kalayawan,"* Santiago 4:3.

Mga kalalakihan, tratuhin ninyo ng mabuti ang inyong mga asawa. Itinuturo ng Biblia na ang asawang lalaki ay dapat magmahal sa kanyang asawa gaya ng pagmamahal ni Cristo sa iglesya—inaalagaan siya, inuunawa siya, at pinararangalan bilang kapwa tagapagmana ng biyaya ng buhay, *"Gawin ninyo ito upang walang maging sagabal sa inyong mga panalangin,"* 1 Pedro 3:7.

Magpatawad sa iba. Ang hindi pagpapatawad ay nagiging hadlang sa inyong mga panalangin. Ang pagpapatawad ninyo sa iba ay nagpapakita ng kapatawarang inaasahan ninyo mula sa Diyos, Marcos 11:25; Mateo 5:23–24. 6:12–15). Kaya mamuhay kayo nang matuwid.

Siguraduhing malinis ang inyong espiritu sa harap ng Diyos upang maging mabisa ang inyong mga panalangin. *"Ngunit sa panalangin ng matuwid siya ay natutuwa,"* Kawikaan 15:8. Ngunit, kung ang isang tao ay tumalikod sa Kanyang kautusan, *"Ang panalangin ng taong hindi sumusunod sa kautusan ay kasuklam-suklam,"* Kawikaan 28:9. Pinoprotektahan, inihahanda, at hinuhubog ka ng Diyos. Ang mga pagtanggi at pagkaantala ng Kanyang sagot ay maaaring para sa iyong ikabubuti.

Pinoprotektahan ka ng Diyos kapag hindi mo alam na ang iyong hinihingi ay maaaring makasama sa iyo. Mas kilala ka ng Diyos kaysa sa pagkakakilala mo sa iyong sarili. Minsan ay sinasabi ng Diyos ang hindi, sapagkat alam Niya ang iyong hinaharap at kung ano ang pinakamabuti para sa iyo. Minsan naman ay may pagkaantala upang mabigyan ka ng panahon na makapaghanda para sa Kanyang sagot. May mga pagkakataon ding ginagamit Niya ang mga pagtanggi at pagkaantala upang patibayin ang iyong pananampalataya. Tanggapin ang mga sagot ng Diyos nang may pananampalataya at pasasalamat. Alam ng Diyos ang Kanyang ginagawa. Makipag-usap ka sa Diyo, nakikinig Siya. Manalangin ka!

"Magpasalamat kayo sa Diyos sa lahat ng pagkakataon; sapagkat ito ang kalooban ng Diyos para sa inyo sa inyong pakikipag-isa kay Cristo Jesus." 1 Tesalonica 5:18

Paano Ako Manalangin? © 2026 ni John D. Morris III ay inilathala ng Acts One Eight. Mayroon kayong kalayaang i-print, kopyahin, i-post, i-email, o ibahagi sa mensahe, basta't hindi binabago ang nilalaman at kasama ang buong pahayag na ito. Maaari ninyong idagdag ang pangalan o logo ng inyong ministeryo o iglesya sa itaas ng unang pahina at ilagay ang inyong impormasyon sa pakikipag-ugnayan sa itaas ng solidong linya malapit sa ibabang bahagi ng ikalawang pahina. Ang Prayer316 ay nakabatay lamang sa Biblia. Layunin nitong tulungan ang mga tao na manalangin at lumago sa kanilang ugnayan sa Diyos. Maaari ninyong i-email ang Acts One Eight (kung maaari ay sa Ingles) sa: *Hello@Mail316.org*. Ang mga serbisyo sa pagsasalin ay ibinigay ng www.ChristianLingua.com. Ang *Paano Ako Manalangin?* ay makukuha nang libre sa 48 na wika sa *www.Prayer316.org*. Ang mga sipi sa Ingles ay mula sa New American Standard Bible 1995 ng The Lockman Foundation. Ang mga sipi ng Biblia sa pagsasaling ito ay mula sa: Ang Bagong Ang Biblia.