Gabay sa Pagsambang Pansarili

> Tuwing umaga'y ipadama n'yo sa amin ang inyong pag-ibig, upang umawit kami nang may kagalakan at maging masaya habang nabubuhay. (Awit 90:14)

Nais ipakilala ng Diyos ang kanyang sarili sa atin sa araw-araw, hindi lamang tuwing Linggo. Nais niyang maranasan natin ang kanyang pag-ibig, panghawakan ang kanyang mga pangako, sundin ang kanyang mga utos, at mapasaatin ang kagalakang nagmumula sa kanya sa araw-araw. Mangyayari ito kung maglalaan tayo ng regular na oras araw-araw upang magbasa ng Salita ng Diyos (2 Tim. 3:16-17), magbulay-bulay (*reflection/meditation*), at manalangin.

Pinakamainam ang unang oras sa umaga, ayon sa halimbawa ni Cristo (Marcos 1:35). Maghanap ng lugar na tahimik, walang istorbo, komportable (huwag sa kama!) at kung saan makakapag-isip ka nang maayos. Magsimula sa 15 minuto araw-araw (*Prayer and Bible Reading*). Kung nagiging regular na ay gawin mo nang 30 minuto araw-araw (*with extended Reflection and Journaling*). Maaari mo pa itong habaan para makapaglaan ng oras sa pag-awit sa Diyos, pananalangin, at *Bible memorization*. Tandaan na ang oras na ito ay ang iyong "*appointment*" o "*date*" kasama ang Diyos. Gawin mo itong priority.

Paano mararanasan ang presensiya ng Diyos sa iyong *Quiet Time*? Ang mga sumusunod ay isang mungkahi na puwede mong gawin, ngunit maaari mong baguhin depende sa iyong oras at sitwasyon.

Focus on God

Ituon ang isip sa Diyos. Alisin sa isip ang anumang maaaring makagulo sa iyong oras sa Panginoon. Maghintay muna ng ilang minuto, at huwag magmadali. Pakinggan ang paanyaya ng Diyos: "Tumigil kayo at kilalanin ninyo na ako ay Diyos" (Awit 46:10).

Depend on the Holy Spirit

Hindi natin mauunawaan ang Salita ng Diyos sa sariling kakayahan natin. Kaya kailangang humingi ng tulong sa Espiritu Santo. Bago magbasa ng Bibliya, hilingin sa Diyos, "Buksan n'yo ang aking isipan upang maunawaan ko ang kahanga-hangang katotohanan ng inyong kautusan" (Awit 119:18).

Read and Reflect

Gamit ang *Bible Reading Plan*, basahin ang mga talatang nakatakdang basahin sa araw na iyon. Magbasa nang dahan-dahan, maging bukas ang isip sa pagbabasa, at makinig sa sinasabi ng Diyos tungkol sa kanyang sarili, sa Panginoong Jesu-Cristo, sa tao, sa relasyon natin sa kanya, sa ibang tao, at sa ating Kaaway. Tingnan ang pagkilos ng Diyos sa mga talatang binabasa.

Write in Your Journal (W.R.A.P.)

Makakatulong ang *journal* upang mas mapag-isipan pa ang mga salitang sinasabi ng Diyos, at upang sa mga susunod na araw ay mabalikan ang mga pangungusap ng Diyos. Pagkatapos isulat ang petsa, sundin ang W.R.A.P.

Word. Sa mga nabasang kabanata sa Bibliya, isulat ang isa o dalawang talata na nangibabaw sa iyong pagbabasa. Halimbawa ay binasa mo ang Awit 139 at nangibabaw ang verses 23-24.

> *Awit 139:23-24, "Search me, O God, and know my heart! Try me and know my thoughts! And see if there be any grievous way in me, and lead me in the way everlasting."*

Reflection. Basahin nang paulit-ulit ang talatang ito na may diin sa iba't ibang salita sa bawat ulit. Ikonekta ito sa mga nauna at mga sumusunod na talata. Isulat ang mga nakita mong sinasabi nito tungkol sa Diyos, sa kanyang mga plano, mga layunin, at mga gawa sa buhay ng mga tao.

> *Pagkatapos na ipahayag ni David sa awit na ito na napakalalim ng kaalaman ng Diyos at siya'y kilalang-kilala ng Diyos, ito ang kanyang panghuling panalangin. Nais niyang patuloy siyang siyasatin ng Diyos upang malaman ni David kung anuman ang mga nasa isipan, puso, at gawa niya ang hindi nakalulugod sa Diyos. Ito ay kahilingang ituwid siya ng Diyos at samahan sa araw-araw. Dapat din nating ipasuri sa Diyos ang ating mga puso, maging bukas sa mga sinasabi niya sa kanyang Salita, at magpatuwid sa kanya.*

Application. Ipanalangin, "O Diyos, siyasatin n'yo ako, upang malaman n'yo ang nasa ng puso ko" (Awit 139:23-24). Ayon sa naunang *Reflection*, ano ngayon ang sinasabi ng Diyos na gawin mo bilang tugon dito? May halimbawa bang dapat

tularan? May kasalanan bang dapat iwasan? May pangako bang dapat panghawakan? May utos ba na dapat sundin? May talata bang dapat isaulo? May panalangin bang dapat gamitin? Maging *specific*.

> *Ang panalanging ito ni David ang ipapanalangin ko pagkatapos kong magbasa ng Bibliya sa aking Quiet Time, at pagkatapos din ng sermon kapag Linggo. Hihilingin ko sa Diyos sa mga oras na ito na ako'y suriin at ituwid.*

PRAYER. Isulat ang *Application* sa anyo ng isang panalangin sa Diyos, na nagpapakita ng pagtitiwala at pagtatalaga ng sarili sa kanya.

> *O aming Amang nasa langit, gawin mo pong bukas palagi ang aking puso sa iyong pagsisiyasat. Huwag nawa akong maging matigas sa iyong pagtutuwid. Ipagkaloob ninyo sa akin ang isang pusong mababa at nagpapasakop sa inyo.*

TALK TO GOD

Ito ang panahon upang makipag-usap sa Diyos. Magpasalamat sa kanyang Salita, hilingin ang kanyang paggabay sa pagsasabuhay ng kanyang Salita, humingi ng tawad sa mga gawa at isip na 'di naaayon sa kanyang Salita, at ipanalangin ang iba. Maaaring sundin ang Lord's Prayer sa Matthew 6:9-13.

Subukan Mo Ngayon...

Basahin ang Genesis 1-2. Petsa: ______________________

Word. Isulat ang verse na ginamit ng Diyos ngayon upang mangusap sa iyo.

Reflection. Anong mga katotohanan ang itinuturo sa iyo ng Diyos (tungkol sa kanya, sa tao, sa relasyon natin sa kanya, atbp.) sa pamamagitan ng verse na ito?

Application. Ano ang sinasabi sa iyo ng Diyos na gawin mo ngayon bilang tugon sa mga katotohanang ito?

Prayer. Isulat ang iyong tugon sa pamamagitan ng panalangin ng pagtatalaga at pagtitiwala sa kanya.