



## 3 Nephi 17–19

(SEPTYEMBRE 28–OKTUBRE 11)

Sa dihang si Kristo mibisita sa mga Nephite, nag-ampo Siya uban kanila mga 11 ka higayon. Pinaagi sa pulong ug ehemplo, Siya mitudlo kanila unsaon nila sa pag-ampo. Ang mga propeta sa ulahing mga adlaw, mga manalagna, ug mga tigpa-dayag nagpadayon sa pag-tudlo kon unsay gitudlo sa Manluluwas mahitungod sa pag-ampo. Ania ang pipila ka mga ehemplo:

### PANAGHISGUTAN

Unsa pa ang gitudlo sa Manluluwas ug sa mga propeta sa ulahing mga adlaw ug mga apostoles mahitungod sa pag-ampo? Sa unsang paagi kining mga pagtulunan makatabang sa inyong mga pag-ampo nga mahimong mas makahuluganon kaninyo?

### MUBO NGA MGA SULAT

1. David A. Bednar, “Pag-ampo sa Kanunay,” *Liahona*, Nob. 2008, 43.
2. Thomas S. Monson, “Tulo ka mga Tumong nga Mogiya Kaninyo,” *Liahona*, Nob. 2007, 120.
3. *Mga Pagtulunan sa mga Presidente sa Simbahan*: Howard W. Hunter (2015), 261.
4. Dallin H. Oaks, “The Language of Prayer,” *Ensign*, Mayo 1993, 17.
5. Boyd K. Packer, “Pag-ampo ug mga Pag-aghat,” *Liahona*, Nob. 2009, 46.

# Sa unsang paagi nga ako makaampo sumala sa gitudlo sa Manluluwas?



## Unsa ang gitudlo sa Manluluwas

Mag-ampo alang sa uban (tan-awa sa 3 Nephi 17:14, 17, 21; tan-awa usab sa 3 Nephi 18:23)

“Magbantay ug mag-ampo kanunay” (3 Nephi 18:15)

“Pag-ampo uban sa inyong mga pamilya” (3 Nephi 18:21; tan-awa usab sa 3 Nephi 17:3)

Ayaw ibalik-balik sa daghan nga mga pulong (tan-awa sa 3 Nephi 19:24; tan-awa usab sa 3 Nephi 13:7)

“Padayon sa pag-ampo” (3 Nephi 19:26)



## Unsa ang gitudlo sa mga propeta sa Ulahing mga Adlaw

“Ang pag-ampo alang sa uban sa tanang kusog sa atong mga kalag modugang sa atong kapasidad sa pagpaminaw ug sa pagsunod sa tingog sa Ginoo.”<sup>1</sup>

“Pinaagi kini sa sinsero ug kinasingkasing nga pag-ampo nga atong madawat ang gikinahanglang mga panalangin ug suporta nga gikinahanglan sa atong pagpakabuhi niining usahay lisud ug mahagiton nga panaw diha sa atong gitawag ug mortalidad.”<sup>2</sup>

“Kon kamo . . . [moapil] sa inadlaw nga pag-ampo sa pamilya, . . . kamo makadawat sa gisaad nga mga panalangin sa Ginoo sa pagpalambo og usa ka matarung nga kaliwat.”<sup>3</sup>

“Ang atong mga pag-ampo kinahanglan nga yano, direkta ug kinasingkasing.”<sup>4</sup>

“Pag-ampo kanunay. Pag-ampo diha sa inyong hunahuna, sa inyong kasingkasing. Pag-ampo nga magluhod. “Ang pag-ampo mao ang inyong personal nga yawe ngadto sa langit. Ang kandado anaa sa inyong habig sa tabil.”<sup>5</sup>

