

ANG 5R LIFELINE

Kon mobalik ang daang pagbira — lima ka pitik sa pagdagan NGADTO kang Jesus

Dili kini teknik nga ikaw ra ang nagdumala. Kini lima ka pitik sa pagdagan ngadto kang Jesus nga naghatag na kanimog kagawasan. Iya ang buhat. Kini nga mga pitik mao ang nagpadayon kanimo nga nag-atubang Kaniya. Ang Pagpasaylo nahuman na didto sa krus. Ang Kagawasan mao ang nagbungkag sa nagpadayong gahom sa sala. Ang 5R mao ang paagi sa imong paglakaw diha sa Kagawasan kon ang pagbira mosulay sa pag-angkon pag-usab sa yuta nga dili na iya.

1R

RECOGNIZE Roma 7:21–24

LIHOK Ilha ang pagbira ingong pagbira. Dili kini pagbati. Dili kini kahuyang. Mao kini ang pamilyar nga pagbalik sa butang nga gihatagan na ni Jesus ug kagawasan, nga nagpakaaron-ingnong bag-o.

PAG-AMPO “Jesus, nakita nako kini. Ania na ang daang pagbira.”

BANTAYI Ayaw kini awaya nga hilom. Ang pagngalan mao ang unang pitik. Sa kahilom motubo ang gamot sa pagbira.

2R

RECONNECT Juan 15:4–5

LIHOK Atubang dayon kang Jesus una pa magbuhat ug bisan unsa. Tan-awa Siya. Ania ra ang Makina.

PAG-AMPO “Jesus, ania Ka. Ania ako. Kauban Mo ako karon dayon.”

BANTAYI Ayaw una sulayi nga solbaron. Ayaw kini dumalaha. Pagsumpay-balik kang Jesus una ka molihok — kanunay.

3R

RENOUNCE Santiago 4:7

LIHOK Isulti sa makusog ang piho nga pagbira ug isalikway kini. Pinaagi sa ngalan niini. Dili kinatibuk-ang pagsalikway. Piho ang pagbira; busa angay usab nga piho ang imong pagsalikway.

PAG-AMPO “Jesus, sa Imong ngalan akong isalikway [ang piho nga pagbira]. Hunong na ako sa pag-alagad niini.”

BANTAYI Ayaw pagsalikway diha sa kaulaw. Pagsalikway kini sa pagbira, dili paghukom batok kanimo. Ang kaulaw mao ang pagbira nga nagtakuban ingong paghinulsol.

4R

REPLACE Mateo 12:43–45 · Efeso 5:18

LIHOK Pun-a dayon ang luna. Buhata ang adlaw-adlaw nga ritmo karon dayon — dili unya. Ablihi ang Pulong. Pangayo kang Jesus. Dawata. Ang luna nga walay sulod mapuno usab sa mao ra gihapong pagbira.

PAG-AMPO “Jesus, pun-a kining luna. Pakigsulti kanako. Dili nako kini biyaang walay sulod.”

BANTAYI Ayaw lang paglakaw palayo. Ang paglakaw palayo sama sa pagbiya sa balay nga sinilhigan apan walay sulod. Pulihi, ayaw lang kuhaa.

5R

REPORT & REJOICE Salmo 107:2 · Hebreohanon 10:24–25

LIHOK Sultihi ang usa ka tawo sulod sa usa ka oras. I-text ang igsoon nga nasayod na. Pasalamati si Jesus sa makusog. Ang kagawasan nga gilakwan mao ang kagawasan nga molungtad.

PAG-AMPO “Jesus, salamat Nimo. Gisugat Mo ako dinhi.” Dayon iPadala ang text.

BANTAYI Ayaw paghilom human sa kadaugan. Sa kahilom nga motumaw balik ang bakak nga “ginapos pa ako.”

KON PADAYONG MOBALIK ANG PAGBIRA

Kon ang mao ra gihapong pagbira padayong modaog matag semana, ang 5R lang dili na igo — ug dili kana kapakyasan. Pangayog tabang, nga walay kaulaw:

1. Pakigsulti sa imong pastor — pag-ampo sa tanang upat ka bahin: Pag-ayo sa Kinasuloran, Paghinlo sa Kalag, Pag-ayo sa Panglawas, ug Pagpagawas gikan sa Pagdaugdaug sa Demonyo.

2. Kon gikinahanglan sa bug-at nga palas-anon, magtigom ang mga pangulo sa simbahan ug mag-ampo alang kanimo (Santiago 5:14–16). Ang pagtibangay sa mga kaigsuonan sa mga palas-onon sa dili kaya sa usa ka tawo.

3. Pagpangitag makatambag o medikal nga tabang kon gikinahanglan — kasubo, trauma, adiksiyon, depresyon, o usa ka medikal nga gamot. Mao kini si Jesus nga nag-atiman kanimo pinaagi sa tabang nga Iyang gihatag.

Ang Daily Rhythm Card mao gihapon ang rilis; ang 5R mao ang lifeline sulod niini.