1 Pag-asang Nagpapagaling

Panimula

Pagod ka na ba?

And buhay dito sa Pilipinas pagkaminsan ay parang ang bigat. Hindi nauubos na trabaho at mga obligasyon, na halos wala ng panahon para makapagpahinga. Madalas, iniisip natin na ang pahinga ay luho na hindi natin kayang ibigay sa sarili. Pero naiintindihan ng Diyos ang pinapasan natin. Kaya nga Niya ibinigay ang Sabbath (Genesis 2:1-3)—hindi bilang mabigat na utos, kundi isang espesyal na regalo. Isang araw para tumigil, magpahinga, at muling mapalapit sa Kanya.

Ang Sabbath ay hindi lang basta para makapahinga ang pangangatawan. Ito rin ay para sa kagalingan ng puso't isipan. Ito ay panahon upang isantabi ang mga alalahanin at alalahanin natinna mas mahalaga tayo sa Diyos kaysa sa kung anong nagawa o nakamit natin. Kapag nagtiwala tayo at nagpahinga sa Kanya, hinahayaan natin Siyang ipanaguli ang ating lakas—sa katawan, sa isip, at sa puso. Ang totoong pahinga, hindi lang ito pangangailangan—ito ay isang biyayang galing sa Diyos.

Ang Sabbath ay isang espesyal na araw bawat linggo kung kailan ang pamilya ay pwedeng magpahinga at magsama-sama. Narito ang pitong simpleng benepisyo kapag pinapahalagahan natin ang Sabbath:

1. **Pahinga para sa Katawan at Isipan:** Kapag huminto tayo sa trabaho at pag-aaral, nakakarelaks tayo. Nakakapagpahinga tayo, at nagiging mas masaya at mas malusog ang pakiramdam.
2. **Pagkilala sa Tunay Nating Halaga:** Pinapaalala ng Sabbath na mahalaga tayo sa Diyos hindi dahil sa mga ginagawa natin, kundi dahil mahal Niya tayo bilang tayo. Panahon ito para ipakita ang pagpapahalaga sa bawat miyembro ng pamilya.
3. **Kalayaan sa Araw-araw na Pagod at Alalahanin:** Kapag isinantabi natin ang mga gawain at alalahanin, nababawasan ang stress. Mas nagiging payapa ang pamilya.
4. **Panahon para Magnilay at Maging Present:** Ang Sabbath ay panahon para magmuni-muni sa buhay at makita ang mga biyayang nasa paligid. Dahil dito, mas lumalalim ang koneksyon natin sa isa't isa at sa Diyos.
5. **Pagpapalakas ng Ugnayan ng Pamilya:** Ang pagsasama-sama tuwing Sabbath sa panalangin, pagsamba, at pagkain ay nagpapalalim ng samahan. Nagsisilbing masasayang alaala ito para sa buong pamilya.
6. **Espiritwal na Pagpapalakas:** Sa paglalaan ng oras para sa pagdarasal at pagbabasa ng Biblia, lumalalim ang ating pananampalataya. Nagbibigay ito sa atin ng aliw at gabay para sa pamilya.
7. **Pagpapahalaga sa Kalikasan:** Magandang pagkakataon ang Sabbath para lumabas at namnamin ang kagandahan ng mga nilikha ng Diyos. Pwedeng maglakad sa parke, o pagmasdan ang kalikasan – mgs simpleng activities pero masaya at nakapagpapasigla ng pananampalataya.

Pagtalakay

Sa mga sumusunod na talata sa Biblia, matutuklasan natin kung paano ipinapakita ng Sabbath ang karunungan ng Diyos. Balanseng buhay—trabaho at pananampalataya—yan ang nilalayon ng Sabbath. Ating tuklasin kung paano binabago ng Sabbath hindi lang ang buong isang linggo, kundi pati na rin ang pananaw natin sa buhay. Sana ay hikayatin tayo nitong pahalagahan ang tunay na pahinga at magbukas ng daan upang magkaroon ng mas malalim na relasyon sa ating manlilikha.

1. **Genesis 2:2-3**

"*At nang ikapitong araw ay nayari ng Dios ang kaniyang gawang ginawa; at nagpahinga ng ikapitong araw sa madlang gawa niyang ginawa. At binasbasan ng Dios ang ikapitong araw at kaniyang ipinangilin, sapagka't siyang ipinagpahinga ng Dios sa madlang gawang kaniyang nilikha at ginawa."*

> **Paliwanag:** Mula pa sa paglalang, itinatag na ng Diyos ang Sabbath, nagpapakita ng kahalagahan ng pisikal na pagpapahinga at espiritwal na pagpapanibagong sigla. Sa Kanyang pagpapahinga, nagbigay Siya ng halimbawa sa tao na huminto at kilalanin Siya bilang Manlilikha.

2. **Exodo 20:8-11**

"*Alalahanin mo ang araw ng sabbath upang ipangilin. Anim na araw na gagawa ka at iyong gagawin ang lahat ng iyong gawain. Nguni't ang ikapitong araw ay sabbath sa Panginoon mong Dios: sa araw na iyan ay huwag kang gagawa ng anomang gawa, ikaw, ni ang iyong anak na lalake ni babae, ni ang iyong aliping lalake ni babae, ni ang iyong baka, ni ang iyong tagaibang lupa na nasa loob ng iyong mga pintuang daan: Sapagka't sa anim na araw ay ginawa ng Panginoon ang langit at lupa, ang dagat, at lahat ng nangaroon, at nagpahinga sa ikapitong araw; na ano pa't pinagpala ng Panginoon ang araw ng sabbath, at pinakabanal."*

> **Paliwanag:** Bahagi ng Sampung Utos ang Sabbath., binibigyang diin ang pagpapahinga at ang pagalala sa Diyos na Manlalang. Ito ay isang banal na panahon upang magmuni-muni sa Kanyang kapangyarihang lumalang at sa Kanyang patuloy na pagkakaloob.

3. **Marcos 2:27-28**

"*At sinabi niya sa kanila, Ginawa ang sabbath ng dahil sa tao, at di ang tao ng dahil sa sabbath: Kaya't ang Anak ng tao ay panginoon din naman ng sabbath."*

> **Paliwanag:** Nilinaw ni Jesus na ang Sabbath ay regalo para sa atin—para tayo ay mapahinga. Hindi ito pabigat. Inaanyayahan tayo ni Cristo na makatagpo ng kapahingahan at pagpapanumbalik sa Kanya.

4. **Exodo 31:13**

"*Salitain mo rin sa mga anak ni Israel, na iyong sabihin, Katotohanang ipangingilin ninyo ang aking mga sabbath; sapagka't isang tanda sa akin at sa inyo sa buong panahon ng inyong mga lahi, upang inyong makilala na ako ang Panginoon na nagpapabanal sa inyo."*

> **Paliwanag:** Ang Sabbath ay tanda ng tipan ng Diyos sa Kanyang bayan na nagpapakita ng kanilang pagiging banal at kaugnayan sa Kanya. Ang pangingilin ng Sabbath ay pagpapahayag ng atng pagtitiwala sa Kanyang kapangyarihang magligtas.

5. **Mateo 11:28-30**

"*Magsiparito sa akin, kayong lahat na nangapapagal at nangabibigatang lubha, at kayo'y aking papagpapahingahin. Pasanin ninyo ang aking pamatok, at magaral kayo sa akin; sapagka't ako'y maamo at mapagpakumbabang puso: at masusumpungan ninyo ang kapahingahan ng inyong mga kaluluwa. Sapagka't malambot ang aking pamatok, at magaan ang aking pasan."*

> **Paliwanag:** Iniaalok ni Jesus ang espirituwal na kapahingahan na umaayon sa layunin ng Sabbath. Ang tunay na kapahingahan ay matatagpuan kay Cristo, na nagbibigay ng kapayapaan sa napapagal na kaluluwa at ginhawa mula sa mga pasanin ng buhay.

6. **Hebreo 4:9-11**

"*May natitira pa ngang isang pamamahingang sabbath, ukol sa bayan ng Dios. Sapagka't ang pumasok sa kaniyang kapahingahan ay nagpahinga naman sa kaniyang mga gawa, gaya ng Dios sa kaniyang mga gawa. Magsipagsikap nga tayo ng pagpasok sa kapahingahang yaon, upang huwag marapa ang sinoman ayon sa gayong halimbawa ng pagsuway."*

> **Paliwanag:** Ang Sabbath ay anino ng tunay na kapahingahan na matatagpuan kay Cristo. Ang Sabbath ay patikim ng walang hanggang pahingang ipinangako sa kaharian ng Diyos.

7. **Isaias 58:13-14**

"*Kung iyong iurong ang iyong paa sa sabbath, sa paggawa ng iyong kalayawan sa aking banal na kaarawan; at iyong tawagin ang sabbath na kaluguran, at ang banal ng Panginoon na marangal; at iyong pararangalan, na hindi ka lalakad sa iyong mga sariling lakad, ni hahanap ng iyong sariling kalayawan, ni magsasalita ng iyong mga sariling salita: Kung magkagayo'y malulugod ka nga sa Panginoon; at pangangabayuhin kita sa mga mataas na dako sa lupa; at pakakanin kita ng mana ni Jacob na iyong ama; sapagka't sinalita ng bibig ng Panginoon.*

> **Paliwanag:** Ang Sabbath ay isang araw ng kagalakan at kasiyahan, inilaan upang ituon ang pansin sa Diyos at hindi sa pansariling mga hangarin. Pinapalalim nito ang ating ugnayan sa Manlilikha at nagdadala ng maraming pagpapala.

8. **Lucas 4:16**

"*At siya'y napasa Nazaret na kaniyang nilakhan: at ayon sa kaniyang kaugalian, siya'y pumasok sa sinagoga nang araw ng sabbath, at nagtindig upang bumasa."*

> **Paliwanag:** Ang regular na pangingilin ni Jesus ng Sabbath ay nagpapakita ng patuloy nitong kahalagahan. Ginamit Niya ang Sabbath bilang pagkakataon upang makipag-ugnay sa Diyos at sa kapwa sa pamamagitan ng pagsamba at pagtuturo.

9. **Ezekiel 20:12**

“Bukod dito'y ibinigay ko rin naman sa kanila ang aking mga sabbath, upang maging tanda sa akin at sa kanila, upang kanilang makilala na ako ang Panginoon na nagpapaging banal sa kanila..”

> **Paliwanag:** Ang Sabbath ay tanda na ang Diyos ay Manlilikha at Manunubos. Ipinapaalala nito na Siya ang nagpapabanal sa atin ant ang ating tipanan sa Kanya.

10. **Apocalipsis 14:7**

“At sinasabi niya ng malakas na tinig, Matakot kayo sa Dios, at magbigay kaluwalhatian sa kaniya; sapagka't dumating ang panahon ng kaniyang paghatol: at magsisamba kayo sa gumawa ng langit at ng lupa at ng dagat at ng mga bukal ng tubig.”

> **Paliwanag:** Ang panawagan na sumamba sa Manlilikha ay tuwirang nagtuturo sa Sabbath bilang alaala ng Paglalang. Sa mga huling araw, ang Sabbath ay magiging tanda ng katapatan sa Diyos na Manlalalang.

Ang Sabbath ay hindi lang basta araw ng pahinga, kundi isang tanda ng mahalagang relasyon natin sa Manlilikha. Nakatuon ito kay Jesus, na Siya ring Panginoon ng Sabbath—ang tunay na nagbibigay ng kapahingahan at katuparan ng kahulugan nito. Sa mga talata sa Biblia, makikita natin na ang Sabbath ay isang banal na araw na ibinigay ng Diyos para sa kapakanan ng tao, upang magbigay ng siglang espiritwal, at maghatid ng pag-asa ng walang hanggang buhay kay Cristo.

Panawagan

1. Ang Regalo na Kapahingahan

Panawagan: Sa gitna ng iyong kaabalahan, naisip mo na ba ang kaloob ng kapahingahan na iniaalok ng Diyos sa pamamagitan ng Sabbath? Hindi lang ito basta isang araw ng pahinga; ito ay pagtitiwala sa pagkakaloob ng Diyos at isang paalala na ang iyong halaga ay hindi nasusukat sa dami ng iyong ginagawa. Tatanggapin mo ba ang paanyaya Niya na huminto, bitiwan ang mga obligasyon, at maranasan ang tunay na kapayapaan at kagalingan sa Kanyang presensya?”

2. Isang Kasunduan (A Covenant Relationship)

Panawagan: Ang Sabbath ay tanda ng tipan ng Diyos sa Kanyang bayan—isang lingguhang paalala ng Kanyang kapangyarihang magpabanal at ng Kanyang hangaring magkaroon ng malalim at personal na relasyon sa iyo. Handa ka bang gugulin ang panahong ito kasama ang Panginoon, upang maranasan ang panibagong sigla at espirituwal na koneksyon na Kanyang ipinangako? Habang ipinagdiriwang mo ang Sabbath, nawa'y lalo kang mapalapit sa puso ng Manlilikha.

3. Patikim ng Walang Hanggang Kapahingahan

Panawagan: Ang Sabbath ay patikim ng walang hanggang kapahingahan na ipinangako sa kaharian ng Diyos—isang oras upang magnilay sa Kanyang dakilang plano para sa iyong buhay. Si Jesus, ang Panginoon ng Sabbath, ay nag-aabot ng Kanyang kamay upang akayin ka sa isang buhay na may layunin at kapayapaan. Tatanggapin mo ba ang pagkakataong ito na yakapin ang Sabbath, hayaan itong baguhin ang takbo ng iyong linggo, at palalimin ang iyong pananampalataya habang inihahanda mo ang sarili para sa walang hanggang kapahingahan na naghihintay sa Kanyang presensya?"