Alalahanin ang Araw ng Pamamahinga

NOTES

WARM-UP

- Paano ka nagpapahinga matapos ang isang mahabang araw ng pagtatrabaho o pag-aaral?
- Ano para sa iyo ang pinakamagandang bakasyon?
- Anong lugar na madalas puntahan ng mga turista ang gusto mong mapuntahan balang araw? Bakit?

WORD

"Alalahanin ninyo ang Araw ng Pamamahinga, at gawin ninyo itong natatanging araw para sa akin." **EXODUS 20:8**

(Basahin din ang **EXODUS 20:9-11.**)

Iniuutos ng Salita ng Diyos na alalahanin natin ang Araw ng Pamamahinga. Maaari nating isipin na ito ay isang takdang araw sa isang linggo kung kailan wala tayong anumang bagay na gagawin o kaya ay isipin na ito ay isang lumang utos na walang saysay sa kasalukuyang panahon. Sa bilis ng pagtakbo ng ating panahon, marahil ang ilan sa atin ay nag-iisip kung paano natin maitatalaga ang isang araw bilang pahinga para sa Diyos. Subalit ito ang ika-apat na utos, at kailangan nating sundin ang sinasabi ng Diyos. Sa araling ito, ating matututunan ang tatlong katotohanan tungkol sa Araw ng Pamamahinga.

1 Ang Araw ng Pamamahinga ay araw ng pahinga.

[9] "Magtrabaho kayo sa loob ng anim na araw, [10] pero ang ikapitong araw, ang Araw ng Pamamahinga ay italaga ninyo para sa akin, na Panginoon ninyong Diyos. Huwag kayong magtatrabaho sa araw na iyon, pati ang inyong mga anak, mga utusan, mga hayop, o ang mga dayuhan na naninirahan kasama ninyo." **EXODUS 20:9,10**

Inuutusan tayo ng Diyos na ilaan ang isang araw sa isang linggo para sa oras ng pahinga. Sa tuwing tayo ay nagpapahinga sa ating mga trabaho, ating kinikilala na ang Diyos ang naghahari sa lahat, at na kaya Niyang ibigay ang lahat ng ating pangangailangan, kahit pa hindi natin ito paghirapan (Exodus 23:12). Paano nagbigay ang Diyos ng pagkain para sa mga Israelita noong sila ay nasa disyerto? (Exodus 16:22-26)

2 Ang Araw ng Pamamahinga ay nakalaan para sa Panginoon.

"...pero ang ikapitong araw, ang Araw ng Pamamahinga ay italaga ninyo para sa akin, na Panginoon ninyong Diyos . . ." **EXODUS 20:10**

Ang Araw ng Pamamahinga ay hindi lamang bakanteng araw para sa kung anuman ang gusto nating gawin. Bagkus, ito ay isang araw na nakalaan para tayo ay makapagpahinga, maka-samba sa Diyos, at masiyahan sa Kanyang nilikha. Ito ang dahilan kung bakit ito ay itinuring ng Diyos na banal (Exodus 20:8). Itinakda ng Diyos ang halimbawang ito ng pamamahinga nang Kanyang likhain ang mundo (Genesis 2:2,3), at inaasahan Niyang gagawin din natin ito. Paano ka naglalaan ng Araw ng Pamamahinga?

3 Ang Araw ng Pamamahinga ay para sa ating kabutihan.

At sinabi pa ni Jesus sa kanila, "Ginawa ang Araw ng Pamamahinga para sa ikabubuti ng tao. Hindi ginawa ang tao para sa ikabubuti ng Araw ng Pamamahinga." **MARCOS 2:27**

Ang paggunita sa Araw ng Pamamahinga ay hindi lamang utos na dapat nating sundin—ito ay para rin sa ating kabutihan. Ibinigay Niya ito sa atin bilang isang regalo, upang tayo ay makapagsaya at makapagpalakas ng pangangatawan, isipan, emosyon, at ispirituwalidad. Higit pa diyan, kailangan nating maintindihan na makikita lamang natin ang tunay na pahinga kay Jesus (Mateo 11:28-30). Sa anong paraan nakatulong sa iyo ang pagkakaroon ng Araw ng Pamamahinga?

APPLICATION

- Paano mo pinapalipas ang Araw ng Pamamahinga? Ngayong alam mo na ang katotohanan tungkol sa Araw ng Pamamahinga, paano mo maisasapamuhay ang natutunan mo simula ngayon? Ano ang mga kailangan mong baguhin upang magawa mong sundin ang utos ng Diyos na magpahinga?
- Kinikilala mo ba si Jesus bilang Panginoon ng lahat ng bahagi ng iyong buhay? Paano mo magagawang magpasakop sa Kanyang Pagkapanginoon ngayong linggo, lalo na sa bahagi ng pagpapahinga?
- Sino ang magagawa mong paalalahanan tungkol sa Araw ng Pamamahinga? Hingin sa Diyos ang pagkakataon upang maibahagi ang katotohanan sa iyong kapamilya o kaibigan ngayong linggo?

PRAYER

- Pasalamatan ang Diyos sa pagbibigay sa atin ng isang araw ng pahinga bawat linggo. Hingin sa Kanya ang karunungan kung paano ang pinaka mainam na paraan ng pagpapalipas ng araw na ito, bilang pagsunod sa Kanyang utos.
- Kilalanin ang kapangyarihan ng Diyos sa iyong buhay, at ihayag ang iyong tiwala sa Kanya at sa Kanyang kakayahan na ibigay ang lahat ng iyong kakailangin sa araw-araw.
- Ipanalangin ang tunay na pahinga at kapayapaan sa iyong buhay—hindi lamang sa pagpapalipas ng Araw ng Pamamahinga, kundi sa pagkakaroon ng relasyon kay Jesus. Ipanalangin na magawa mong ibahagi ang katotohanan ng Diyos sa iba pang tao.

VICTORY

© 2016 by VICTORY®
Reserbado ang lahat ng karapatang pag-aari.

Lahat ng sipi ay mula sa ANG SALITA NG DIOS®
Karapatang Pag-aari © 2010 ng Biblica® Ginamit na may pahintulot
mula sa Biblica Publishing & Distribution Foundation, Inc.® Reserbado ang lahat ng pag-aari.
victory.org.ph