

APPLICATION

- Paano ka mas makakapaglaan ng oras para unahin ang pagkilala sa ating Ama at hindi ang mga pisikal mong pangangailangan?
- May oras ka bang nakalaan para sa personal na pag-aayuno at sa pag-aayuno kasama ang iyong komunidad ng iglesia? Magtakda ng oras para regular na makisali sa panalangin at pag-aayuno kasama ang iyong lokal na iglesia at maglaan ng oras para sa regular at personal na paghahangad sa Diyos sa pamamagitan ng pag-aayuno.
- Paano napapalago ng pag-aayuno hindi lamang ang ugnayan mo sa Diyos, kundi pati na rin ang pagmamahal mo sa ibang tao? Mangakong isasama mo sa iyong panalangin ang mga taong hindi pa nakikilala ang Diyos bilang kanilang Ama.

PRAYER

- Pasalamat si Jesus para sa halimbawang binigay Niya sa atin tungkol sa tunay na kahulugan ng pag-aayuno.
- Manalangin para sa mas malaking pagnanais na makilala ang Diyos at mas mapalapit sa Kanya sa pamamagitan ng pag-aayuno. Ipagdasal na habang mas nakikilala mo Siya, mas malinaw mong maririnig ang tinig Niya.
- Ipanalangin na bilang isang komunidad ng iglesia, ang pagdarasal at pag-aayuno natin ay magsilbing daan upang mas marami pa ang makikilala sa Diyos at lumago sa kanilang ugnayan sa Kanya.

Rhythms OF GRACE

Pag-aayuno | Kapag Ikaw
ay Nag-aayuno . . .

WEEK 3

WARM-UP

- Anu-ano ang mga gustung-gusto mong gawin kasama ang iyong pamilya?
- Magkwento tungkol sa relasyon mo sa iyong mga magulang o tagapangalaga noong bata ka pa.
- Kapag nakikinig ka sa isang mahal mo sa buhay, anu-ano ang mga bagay na humahadlang sa pagbibigay mo ng buong atensyon mo sa kanya?

WORD *“Mag-ingat kayo at baka ang paggawa ninyo ng mabuti ay pakitang-tao lang. Sapagkat kung ganyan ang ginagawa ninyo, wala kayong matatanggap na gantimpala mula sa inyong Amang nasa langit.”* **MATEO 6:1**

(Basahin din ang **MATEO 6:16-18.**)

Ang mga disiplinang espirituwal ay mga gawain na nakakatulong para mas makilala at maranasan natin ang Diyos, maging mas kahalintulad tayo ni Cristo, at patuloy tayong umasa at mapuspos ng Banal na Espiritu. Hindi ginagawa ang mga ito para paghirapang matanggap ang kabutihan ng Diyos o ang ating kaligtasan, kundi para matulungan tayong ilagay ang ating mga sarili sa lugar kung saan matatanggap natin ang biyaya ng Diyos araw-araw. Ang pag-aayuno ay pag-iwas sa ilang bagay, kadalasan ay pagkain, bilang isang espirituwal na disiplina. Habang nag-aayuno, mas maraming oras ang inilalaan para sa panalangin. Karaniwan na itong ginagawa ng mga tao sa panahon ng Lumang Tipan at Bagong Tipan. Maaari itong gawin bilang isang personal na disiplina o kasama ang komunidad ng iglesia. Ngayong araw, aaralin natin kung ano ang sinasabi ni Jesus tungkol sa pag-aayuno.



1 | Tinawag tayo na mag-ayuno.

“Kapag nag-aayuno kayo . . .” **MATEO 6:16**

Tradisyon na ng mga Judio ang pag-aayuno. Kasama na rito ang pagpapakumbaba sa harap ng Diyos, pagtalikod sa kasalanan, at pagpapakita ng awa at malasakit sa mga nangangailangan (Isaias 58:5–7). Bilang mga tagasunod ni Jesus, tinawag din tayo na mag-ayuno upang kilalanin ang Diyos. Sa ating pag-aayuno, tinatanggihan natin ang mga pangangailangan ng ating katawan upang ang ating kalooban ay maging mas malapit sa Espiritu ng Diyos. Ang pag-aayuno ay hindi lang isang mungkahi, kundi isang mahalagang bahagi ng ating paglalakbay kasama ang Diyos. Kailan mo karaniwang isinasagawa ang espirituwal na disiplina ng pag-aayuno?

2 | Kapag tayo ay nag-aayuno, hindi ito para mapansin ng ibang tao.

“Kapag nag-aayuno kayo, huwag ninyong tularan ang mga pakitang-tao. Sapagkat sinasadya nilang hindi mag-ayos ng sarili para ipakita sa mga tao na nag-aayuno sila. Ang totoo, tinanggap na nila ang kanilang gantimpala.” **MATEO 6:16**

Para sa marami, ang pag-aayuno ay naging isang walang kabuluhang gawain dahil ginagamit ito ng mga tao upang makatawag ng atensyon at magpakitang-gilas. May regular na oras ang mga Judio kung kailan sila hindi kumakain, pero ang marami ay nakalimot na pangalagaan ang kanilang mga espiritu kapag sila ay nag-aayuno. Para sa ilan, naging tungkol ito sa pagpapakita sa iba na sila ay sumusunod. Ngunit ang layunin ng pag-aayuno ay hindi para hangaan tayo ng ibang tao. Sinabi ni Jesus na dahil ito ang laman ng puso nila habang sila ay nag-aayuno, natanggap na nila ang kanilang gantimpala—ang makilala at makita ng ibang tao. Sa Isaias 58:3, bakit hindi natuwa ang Diyos sa pag-aayuno ng Kanyang mga mamamayan?

3 | Sa halip, kapag nag-aayuno tayo, ginagawa natin ito sa harap ng Ama.

¹⁷“Sa halip, kung mag-aayuno kayo, maghilamos at mag-ayos kayo ng sarili, ¹⁸upang hindi malaman ng mga tao na nag-aayuno kayo, maliban sa inyong Ama na hindi nakikita. At ang inyong Ama na nakakakita sa ginagawa ninyo nang lihim ang magbibigay ng gantimpala sa inyo.” **MATEO 6:17–18**

Ang pangunahing dahilan ng ating pag-aayuno ay upang mas maging malapit tayo sa Diyos at mas makilala Siya. Bagamat ang Diyos ay malapit na, kailangan nating maglaan ng oras sa kabila ng napakarami nating ginagawa. Ito ay upang maranasan natin ang kagalakan ng paglapit sa Kanya sa ating mga puso. Ang layunin natin ay tiyak na hindi para lumapit sa Diyos at pilitin Siyang gawin ang ating mga plano o kahilingan. Ang layunin dapat natin ay hangarin, kilalanin, at marinig Siya, at alamin ang Kanyang kalooban. Habang tayo ay nag-aayuno, dapat tayong magalak at masiyahan sa pagkakaroon ng oras kasama ang ating Ama. Habang mas nakikilala natin ang Diyos at ang Kanyang kalooban, mararanasan natin kung gaano kalapit ang Diyos sa atin, magkakaroon tayo ng mas malagong ugnayan sa Kanya, at lalago ang ating pananampalataya. Paano lumago ang ugnayan mo sa ating Ama sa langit sa pamamagitan ng pag-aayuno?
