

APPLICATION

- Sa anong bahagi ng buhay mo nararamdaman na parang palagi kang nagsusumikap o sinusubukang mong panatilihin ang hawak mo sa lahat? Ano ang pakiramdam ng tunay na pamamahinga at pagtitiwala sa Diyos na may hawak ng lahat?
- Makakapagpahinga tayo dahil tiyak ang ating kaligtasan kay Cristo. May mga panahon ba na parang pinipilit mong “kitain” ang pagtanggap ng Diyos? Paano mo maipapaalala sa sarili mo ngayong linggo na ang Kanyang pag-ibig ay isang kaloob at hindi isang gantimpalang pinaghihirapan?
- Si Jesus ang nag-aalok ng mas mabuting pahinga na hindi lang pisikal kundi espirituwal. Anong hakbang ang maaari mong gawin ngayong linggo upang makapagpahinga sa Kanyang presensya? Paano mo mahihikayat ang iba na pumasok din sa kapahingahan Niya?

PRAYER

- Pasalamatang ang Diyos para sa Kanyang salita at sa araw-araw Niyang pakikipag-usap sa iyo sa pamamagitan nito. Manalangin na sa iyong pagpapahinga sa Kanyang presensya, ito ang maging pangunahing bahagi ng iyong araw, at matutunan mong mahalin, basahin, pagkatiwalaan, at sundin ito.
- Manalangin na hindi mo isasantabi ang kaligtasang binayaran ni Cristo para sa iyo. Ipagdasal na lumago ang pagmamahal mo sa Diyos at ang iyong pagdepende sa Kanyang presensya araw-araw.
- Ipanalangin na maging halimbawa ang iyong buhay ng isang taong araw-araw ay nagpapahinga sa presensya ng Diyos. Sa pakikitungo mo sa iba, manalangin na magkaroon ka ng pagkakataong anyayahan silang lumapit sa Diyos bilang kanilang kapahingahan at tagapagkaloob.



JESUS >

Mas Mabuting Araw ng Pamamahinga

WEEK 4

WARM-UP

- Balikan ang isang pagdiriwang na kamakailan lang ay naging bahagi ka. Gaano kahalaga sa iyo na ipagdiwang ang okasyong iyon?
- Mayroon ka bang araw-araw na gawain o nakasanayang gawin? Para saan ito at bakit mo ito ginagawa?
- Magbanggit ng isa sa mga tradisyon ng iyong pamilya. Ano ang ipinapakita nito tungkol sa mga pinahalagahan ninyo bilang isang pamilya?

WORD *¹Ngunit kahit na ganoon ang nangyari sa kanila, nanatili pa rin ang pangako ng Dios na makakamtan natin ang kapahingahang mula sa kanya. Kaya mag-ingat tayo at baka mayroon sa atin na hindi magkakamit ng pangakong ito. ²Sapagkat nakarinig din tayo ng Magandang Balita katulad nila, pero naging walang saysay ang narinig nila dahil hindi sila sumampalataya. **HEBREO 4:1-2***

(Basahin din ang **HEBREO 4:3-13.**)

Pinahalagahan ng mga Hudyo ang Araw ng Pamamahinga, isang araw ng pahinga mula sa anumang trabaho. Ngunit ipinapahiwatig ng sumulat ng Hebreo na ang pisikal na utos na ito ay tumutukoy sa mas malalim at espirituwal na pahinga na ipinangako ng Diyos sa Kanyang mga mamamayan. Ibig sabihin nito, maaari nating maranasan ang ganap na pahinga kay Cristo—dito sa lupa at magpakailanman. Ngayong araw, tingnan natin nang mas malalim kung paano naging mas mabuting Araw ng Pagpapahinga si Jesus. Ano ang ibig sabihin ng mas mabuting Araw ng Pagpapahinga at paano tayo makakapasok dito?

1

Ang mas mabuting Araw ng Pamamahinga ay ang pagpapahinga sa ating mga gawain dahil kumikilos ang Diyos at Siya ang may kontrol.

Sapagkat ang sinumang magkakamit ng kapahingahang mula sa Dios ay makapagpapahinga rin sa mga gawain niya, tulad ng pamamahinga ng Dios matapos niyang likhain ang lahat. **HEBREO 4:10**

Tulad ng Diyos na nagpahinga, maaari rin tayong magpahinga. Ngunit iba ang paraan ng Diyos sa pagpapahinga kumpara sa sangkatauhan. Nang matapos ng Diyos ang paglikha ng mundo, nagpahinga Siya sa ikapitong araw (Genesis 2:2). Ibig sabihin nito, nagpahinga Siya mula sa pakikipaglaban sa kaguluhan para maghari at mamuno. Sa Kanyang pagpapahinga, pinapanatili ang lahat ng nilikha. Makakapagpahinga lamang tayo dahil ang Diyos ang may hawak ng lahat at nagpapanatili ng lahat. Kumusta ang iyong pagtatrabaho at mga nakasanayan sa pamamahinga? Paano ka kaya mahihirapang magpahinga?

2

Ang ibig sabihin ng mas mabuting Araw ng Pamamahinga ay pagpapahinga mula sa mabubuting gawa na para sa pagkamit ng buhay na walang hanggan.

⁸*Dahil kung tunay na nadala ni Josue sa kapahingahan ang mga tao noong una, hindi na sana nagsalita ang Dios tungkol sa isa pang kapahingahan.* ⁹*Kaya may kapahingahan pang nakalaan sa mga taong sakop ng Dios. At ang kapahingahang ito'y katulad ng pagpapahinga ng Dios sa ikapitong araw.* ¹⁰*Sapagkat ang sinumang magkakamit ng kapahingahang mula sa Dios ay makapagpapahinga rin sa mga gawain niya, tulad ng pamamahinga ng Dios matapos niyang likhain ang lahat.* **HEBREO 4:8-10**

Pagkatapos ni Moises, si Josue ang nanguna sa mga Israelita papasok sa Lupang Pangako, na para sa kanila ay tila tunay na kapahingahan. Sa wakas, nakahanap sila ng lugar na matitirhan at hindi na sila pagala-gala sa lupang pag-aari ng iba. Ngunit ipinaliwanag ng sumulat ng Hebreo na ang Lupang Pangako ay hindi pa ang huling kapahingahan. May mas dakilang pahinga na darating: ang kaligtasan at walang hanggang kapahingahan sa presensya ng Diyos. Makakapagpahinga tayo sa Kanya, dahil alam

nating hindi natin kailangang paghirapan o kitain ang kaligtasan sa pamamagitan ng mabubuting gawa. Hanggang ngayon, nararanasan natin ang pahiwatig ng Araw ng Pamamahinga sa tuwing nakakahanap tayo ng kapayapaan sa presensya ng Diyos. Paano mo natutunang magpahinga sa presensya ng Diyos?

3

Nakakapasok tayo sa mas mabuting Araw ng Pamamahinga sa pamamagitan ng pananampalataya.

¹*Ngunit kahit na ganoon ang nangyari sa kanila, nanatili pa rin ang pangako ng Dios na makakamtan natin ang kapahingahang mula sa kanya. Kaya mag-ingat tayo at baka mayroon sa atin na hindi magkakamit ng pangakong ito.* ²*Sapagkat nakarinig din tayo ng Magandang Balita katulad nila, pero naging walang saysay ang narinig nila dahil hindi sila sumampalataya. . . .* ¹⁰*Sapagkat ang sinumang magkakamit ng kapahingahang mula sa Dios ay makapagpapahinga rin sa mga gawain niya, tulad ng pamamahinga ng Dios matapos niyang likhain ang lahat.* ¹¹*Kaya sikapin nating makamit ang kapahingahang ito. Huwag nating tularan ang mga tao noong una na sumuway sa Dios, at baka hindi natin ito makamtan.*

HEBREO 4:1-2, 10-11

Ang kahulugan ng mas mabuting Araw ng Pamamahinga ay pagpapahinga sa presensya at kapayapaan ng Diyos. Ito ay walang hanggang kapayapaan, kabuuan, at kaligtasan—ang pahinga na mula sa Diyos. Pero paano natin mararating ang mas mabuting Araw ng Pamamahinga? Hindi ito sa pamamagitan ng ating pagsisikap, kabutihan, o mga kilos. Hindi natin ito kayang kitain. Upang makapasok sa kapahingahan ng Diyos, kailangan nating marinig ang mensahe at magtiwala dito. Sa pamamagitan lamang ng pagiging mamamayan ng Diyos magiging bahagi ng ating pamana ang mas mabuting Araw ng Pamamahinga. Kung hindi tayo mananampalataya sa Diyos, hindi tayo makakapasok sa Kanyang pahinga.

Paano mo minsang sinubukan na paghirapan ang isang bagay na libre namang ipinagkakaloob ng Diyos (tulad ng kaligtasan, kapayapaan, o pagiging matuwid)?