



angbatasngdiyos.org

Apendise 5b: Paano Panatilihin ang Sabbath sa Makabagong Panahon

Ang pahinang ito ay bahagi ng serye tungkol sa ika-4 na utos: Ang Sabbath:

1. [Apendise 5a: Ang Sabbath at ang araw ng pagsamba sa simbahan — dalawang magkaibang bagay](#)
2. [Apendise 5b: Paano Panatilihin ang Sabbath sa Makabagong Panahon](#) (Kasalukuyang pahina).
3. [Apendise 5c: Paglalapat ng mga Prinsipyo ng Sabbath sa Pang-araw-araw na Buhay](#)
4. [Apendise 5d: Pagkain sa Sabbath — Praktikal na Gabay](#)
5. [Apendise 5e: Transportasyon sa Sabbath](#)
6. [Apendise 5f: Teknolohiya at Libangan sa Sabbath](#)
7. [Apendise 5g: Trabaho at ang Sabbath — Pag-navigate sa Mga Hamon sa Tunay na Mundo](#)

Pagpapasyang Panatilihin ang Sabbath

Sa nakaraang artikulo, itinatag natin na ang utos tungkol sa Sabbath ay nananatiling may bisa para sa mga Kristiyano ngayon at na ang pagsunod dito ay higit pa sa simpleng pagpili ng araw para dumalo sa simbahan. Ngayon, lilipat tayo sa praktikal na bahagi: kung paano aktuwal na susundin ang ika-apat na utos kapag napagpasyahan mo nang sundin ito. Maraming mambabasa ang dumarating sa puntong ito mula sa isang pinagmulan na hindi nagbabantay ng Sabbath—maaaring Katoliko, Ortodokso, Baptist, Metodista, Pentecostal, o ibang denominasyon—at nais nilang parangalan ang ikapitong araw habang nananatili sa kinalalagyan nila. Para sa iyo ang apendiseng ito. Layunin nitong tulungan kang maunawaan ang hinihingi ng Diyos, paghiwalayin ang katotohanang biblikal mula sa tradisyong gawa ng tao, at bigyan ka ng mga praktikal na prinsipyo para masunod ang Sabbath sa isang paraang tapat, masaya, at posible sa makabagong buhay. Gayunpaman, napakahalaga na tandaan na ang ika-apat na utos ay hindi isang hiwalay na tungkulin kundi **bahagi ng banal at walang hanggang Batas ng Diyos**. Ang pagsunod sa Sabbath ay hindi pumapalit sa iba pang mga utos ng Diyos; sa halip, ito ay natural na dumadaloy mula sa isang buhay na nakatuon sa Kanyang buong Batas.

Ang Pinakapuso ng Pagsunod sa Sabbath: Kabanalan at Pamamahinga

Sabbath at Kabanalan

Ang kabanalan ay nangangahulugang paghihiwalay para sa gamit ng Diyos. Kung paanong itinangi ang tabernakulo mula sa karaniwang gamit, gayon din ang Sabbath ay itinangi mula sa ibang mga araw ng linggo. Ipinakita ito ng Diyos sa paglikha nang Siya’y tumigil sa Kanyang gawain sa ikapitong araw at pinabanal ito ([Genesis 2:2-3](#)), na nagtakda ng huwaran para sa Kanyang bayan. Ang [Exodo 20:8-11](#) ay nananawagan sa atin na “alalahanin ang Sabbath” at “panatilihing banal ito,” na nagpapakita na **ang kabanalan ay hindi opsyonal na dagdag kundi mismong diwa ng ika-apat na utos**. Sa pagsasagawa, nangangahulugan ito ng paghubog sa mga oras ng Sabbath upang ito’y tumuturo sa Diyos—pag-iwas sa mga gawaing humihila pabalik sa karaniwang gawain, at pagpuno sa oras ng mga bagay na nagpapalalim sa ating kamalayan sa Kanya.

Sabbath at Pamamahinga

Kasabay ng kabanalan, ang Sabbath ay araw din ng pamamahinga. Sa Hebreo, שַׁבָּת (shavat) ay nangangahulugang “tumigil” o “huminto.” Tumigil ang Diyos sa Kanyang paglikha, hindi dahil Siya’y pagod, kundi upang itularan sa Kanyang bayan ang ritmo ng pamamahinga. Ang pamamahingang ito ay higit pa sa pagtigil sa pisikal na paggawa; **ito ay paglabas sa karaniwang siklo ng paggawa at pagkonsumo upang maranasan ang presensya, kasariwaan, at kaayusan ng Diyos**. Isa itong sinadyang paghinto upang kilalanin ang Diyos bilang Manlilikha at Tagapagtustos, na nagtitiwala sa Kanyang pangangalaga habang tayo’y tumitigil sa ating pagsusumikap. Sa pagtanggap ng ritmong ito, makikita ng mga mananampalataya ang Sabbath hindi bilang isang sagabal kundi bilang lingguhang kaloob—isang banal na panahon upang muling ihanay ang ating mga prayoridad at sariwain ang ating ugnayan sa Maylalang.

Ang Kakaiba ng Sabbath

Natangi ang Sabbath sa mga utos ng Diyos. Naka-ugat ito sa mismong paglikha, pinabanal bago pa nagkaroon ng bansang Israel, at nakatuon sa oras sa halip na sa kilos lamang. Di gaya ng ibang mga utos, nangangailangan ang Sabbath ng sinadyang pagkilos ng pagtabi sa ating normal na mga gawain kada pitong araw. Para sa mga hindi pa nakasanayan ito, maaaring sabay na kapanapanabik at nakakapangamba ang pakiramdam. Ngunit mismong ritmong ito—ang paglabas sa ordinaryo at pagpasok sa itinalagang pamamahinga ng Diyos—ang nagiging lingguhang pagsubok ng pananampalataya at makapangyarihang tanda ng ating pagtitiwala sa Kanyang probisyon.

Ang Sabbath Bilang Lingguhang Pagsubok ng Pananampalataya

Ginagawang hindi lamang lingguhang pagdiriwang ang Sabbath kundi isang **paulit-ulit na pagsubok ng pananampalataya**. Kada pitong araw, tinatawagan ang mga mananampalataya na lumayo sa sariling gawain at sa mga presyur ng mundo upang magtiwala na ang Diyos ang maglalaan para sa kanila. Sa sinaunang Israel, nangangahulugan ito ng pag-ipon ng doble ng manna sa ikaanim na araw at pagtiwala na tatagal ito hanggang sa ikapito (Exodo 16:22); sa makabagong panahon, madalas itong nangangahulugan ng pag-aayos ng iskedyul sa trabaho, pananalapi, at mga responsibilidad upang walang makasagabal sa mga banal na oras. Ang ganitong pagsunod sa Sabbath ay nagtuturo ng **pagtiwala sa probisyon ng Diyos**, tapang upang labanan ang panlabas na presyur, at kahandaang maging iba sa isang kulturang pinahahalagahan ang walang patid na produktibidad. Sa pagdaan ng panahon, ang ritmong ito ay humuhubog ng gulugod espiritwal ng pagsunod—na nagsasanay sa puso na magtiwala sa Diyos hindi lamang isang araw kada linggo kundi araw-araw at sa lahat ng larangan ng buhay.

Kailan Nagsisimula at Nagtatapos ang Sabbath

Ang una at pinaka-pangunahing elemento ng pagsunod sa Sabbath ay ang malaman kung kailan ito nagsisimula at nagtatapos. Mula mismo sa Torah, nakikita natin na itinakda ng Diyos ang Sabbath bilang dalawampu't apat na oras mula gabi hanggang gabi, hindi mula pagsikat hanggang pagsikat ng araw o hatinggabi hanggang hatinggabi. Sa Levitico 23:32, hinggil sa Araw ng Pagbabayad-Sala (na sumusunod sa parehong prinsipyo ng oras), sinabi ng Diyos, “mula gabi hanggang gabi ay inyong ipangingilin ang inyong Sabbath.” Ang prinsipyong ito ay naaangkop din sa lingguhang Sabbath: **nagsisimula ang araw sa paglubog ng araw sa ikaanim na araw (Biyernes) at nagtatapos sa paglubog ng araw sa ikapitong araw (Sabado)**. Sa Hebreo, ito ay tinatawag na מִעֶרֶב עַד-מִזְרָח (me'erev 'ad-'erev) — “mula gabi hanggang gabi.” Ang pag-unawa sa oras na ito ay pundasyon sa wastong pagpaparangal ng Sabbath sa anumang panahon.

Kasaysayang Gawi at ang Araw ng Hebreo

Malalim ang pagkakaugat ng pagbilang na ito mula gabi hanggang gabi sa konsepto ng oras ng Hebreo. Sa Genesis 1, inilarawan ang bawat araw ng paglikha bilang “at nagkaroon ng gabi at nagkaroon ng umaga,” na nagpapakita na sa kalendaryo ng Diyos, nagsisimula ang bagong araw sa paglubog ng araw. Ito ang dahilan kung bakit sa buong mundo, nagsisindi ng kandila ang mga Judio at tinatanggap ang Sabbath sa paglubog ng araw ng Biyernes, isang tradisyon na sumasalamin sa huwarang biblikal. Habang ang Judaismo ng mga rabbi ay kalaunang bumuo ng karagdagang mga kaugalian, nananatiling malinaw at hindi nagbabago ang pangunahing hangganan ng Biblia na “paglubog ng araw hanggang paglubog ng araw.” Kahit sa panahon ni Jesus, makikita natin itong kinikilala; halimbawa, inilalarawan ng Lucas 23:54-56 ang mga kababaihan na nagpapahinga “sa Sabbath” matapos maghanda ng mga pabango bago lumubog ang araw.

Praktikal na Paglalapat Ngayon

Para sa mga Kristiyanong nagnanais parangalan ang Sabbath ngayon, ang pinakasimpleng paraan upang magsimula ay markahan ang paglubog ng araw sa Biyernes bilang simula ng iyong pamamahinga sa Sabbath. Maaari itong kasing simple ng pagtatakda ng alarma o paalala, o pagsunod sa lokal na talaan ng paglubog ng araw. Sa Hebreo, ang Biyernes ay tinatawag na **יְשִׁבְּ** (yom shishi) — “ang ikaanim na araw” — at ang Sabado ay **שַׁבָּת** (Shabbat) — “Sabbath.” Kapag lumubog ang araw sa yom shishi, nagsisimula ang Shabbat. Sa pamamagitan ng paghahanda nang maaga—pagtatapos ng trabaho, mga gawaing bahay, o pamimili bago lumubog ang araw—makakalikha ka ng payapang paglipat patungo sa mga banal na oras. Ang ritmong ito ay tumutulong bumuo ng pagkakapare-pareho at nagbabadya sa pamilya, mga kaibigan, at maging sa mga amo na ang oras na ito ay itinabi para sa Diyos.

Pamamahinga: Pag-iwas sa Dalawang Labis

Sa pagsasagawa, madalas mahulog ang mga Kristiyano sa isa sa dalawang labis kapag sinusubukang “magpahinga” sa Sabbath. Ang isang labis ay ituring ang Sabbath bilang ganap na kawalan ng aktibidad: dalawampu’t apat na oras ng walang ibang ginagawa kundi pagtulog, pagkain, at pagbabasa ng mga relihiyosong materyales. Bagaman nagpapakita ito ng pagnanais na hindi labagin ang utos, maaari nitong mawala ang kagalakan at dimensyong relasyonal ng araw. Ang kabilang labis ay ituring ang Sabbath bilang kalayaan mula sa trabaho at pahintulot para sa pansariling libangan—mga restawran, sports, binge-watching ng mga palabas, o gawing mini-bakasyon ang araw. Bagaman maaaring maramdaman itong pamamahinga, madali nitong mapalitan ang kabanalan ng araw ng mga panggambala.

Tunay na Pamamahinga sa Sabbath

Ang biblikal na pananaw sa pamamahinga sa Sabbath ay nasa pagitan ng dalawang labis na ito. Ito ay pagtigil sa karaniwang trabaho upang maibigay mo ang iyong oras, puso, at atensyon sa Diyos (**kabanalan = itinabi para sa Diyos**). Maaaring kabilang dito ang pagsamba, pakikisama sa pamilya at ibang mananampalataya, mga gawa ng awa, panalangin, pag-aaral, at tahimik na paglalakad sa kalikasan—mga aktibidad na nagpapasariwa sa kaluluwa nang hindi ito hinihila pabalik sa normal na paggiling o inihaharap sa makamundong libangan. Ibinibigay ng Isaias 58:13-14 ang prinsipyo: ilayo ang iyong paa sa paggawa ng iyong sariling kasiyahan sa banal na araw ng Diyos at **tawagin ang Sabbath na kagalakan**. Sa Hebreo, ang salita para sa kagalakan dito ay **עֵנֶה** (oneg)—isang positibong kagalakan na nakaugat sa Diyos. Ito ang uri ng pamamahingang nagpapalusog sa katawan at espiritu at nagbibigay karangalan sa Panginoon ng Sabbath.