



angbatasngdiyos.org

Apendise 5c: Paglalapat ng mga Prinsipyo ng Sabbath sa Pang-araw-araw na Buhay

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](#)
3. [Apendise 5c: Paglalapat ng mga Prinsipyo ng Sabbath sa Pang-araw-araw na Buhay \(Kasalukuyang pahina\).](#)
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](#)

Mula sa mga Prinsipyo Patungo sa Pagsasagawa

Sa nakaraang artikulo, ating sinuri ang mga pundasyon ng pagsunod sa Sabbath—ang kabanalan nito, pamamahinga, at oras. Ngayon ay lilipat tayo sa paglalapat ng mga prinsipyong iyon sa tunay na buhay. Para sa maraming mananampalataya, ang hamon ay hindi ang pagsang-ayon sa utos tungkol sa Sabbath kundi ang pag-alam kung paano ito isasagawa sa isang makabagong tahanan, lugar ng trabaho, at kultura. Sinisimulan ng artikulong ito ang paglalakbay na iyon sa pamamagitan ng pagbibigay-diin sa dalawang pangunahing gawi na ginagawang posible ang pagsunod sa Sabbath: paghahanda nang maaga at pagkatutong huminto bago kumilos. Magkasama, ang mga gawaing ito ay bumubuo ng tulay sa pagitan ng mga prinsipyong biblikal at ng pang-araw-araw na pagsasagawa.

Ang Araw ng Paghahanda

Isa sa pinakamainam na paraan upang maranasan ang Sabbath bilang kagalakan at hindi bilang pagbigat ay ang maghanda nang maaga. Sa Kasulatan, ang ikaanim na araw ay tinatawag na “ang

araw ng paghahanda” (Lucas 23:54) sapagkat inutusan ang bayan ng Diyos na magtipon at maghanda ng doble upang handa na ang lahat para sa Sabbath (Exodo 16:22-23). Sa Hebreo, ang araw na ito ay kilala bilang יום ההכנה (yom ha'hachanah) — “ang araw ng paghahanda.” Ang parehong prinsipyo ay naaangkop pa rin ngayon: sa pamamagitan ng paghahanda nang maaga, pinapalaya mo ang iyong sarili at ang iyong sambahayan mula sa hindi kailangang trabaho pagdating ng Sabbath.

Praktikal na Paraan ng Paghahanda

Maaaring maging simple at nababagay sa ritmo ng iyong sambahayan ang paghahandang ito. Halimbawa, linisin ang bahay—o kahit ang mga pangunahing kuwarto—bago lumubog ang araw upang walang ma-pressure na gumawa ng gawaing-bahay sa mga banal na oras. Tapusin ang paglalaba, bayaran ang mga bayarin, o asikasuhin ang mga gawain nang mas maaga. Planuhin ang mga pagkain upang hindi ka nagmamadaling magluto sa Sabbath. Magtabi ng lalagyan para sa maruruming pinggan hanggang matapos ang Sabbath, o kung may dishwasher, tiyaking walang laman ito upang maikarga ang mga pinggan ngunit hindi paandarin. May ilang pamilya na pumipiling gumamit ng disposable na pinggan sa Sabbath upang mabawasan ang kalat sa kusina. Ang layunin ay pumasok sa mga oras ng Sabbath na may kaunting naiwanang gawain, lumilikha ng kapaligiran ng kapayapaan at pamamahinga para sa lahat sa tahanan.

Ang Tuntunin ng Pangangailangan

Ang ikalawang praktikal na gawi para sa pamumuhay ng Sabbath ay ang ating tatawaging **Tuntunin ng Pangangailangan**. Kapag nagdadalawang-isip ka sa isang aktibidad—lalo na sa mga bagay na wala sa karaniwan mong gawain tuwing Sabbath—itanong sa sarili: **“Kailangan ko bang gawin ito ngayon, o maaari ba itong hintayin matapos ang Sabbath?”** Kadalasan mapapansin mong maaari pa itong hintayin. Ang isang tanong na ito ay nakatutulong pabagalin ang iyong linggo, hikayatin ang paghahanda bago lumubog ang araw, at panatilihin ang mga banal na oras para sa pamamahinga, kabanalan, at paglapit sa Diyos. Kasabay nito, mahalagang tandaan na may ilang bagay na talagang hindi puwedeng hintayin—mga gawaing may awa, mga emerhensiya, at kagyat na pangangailangan ng mga miyembro ng pamilya. Sa maingat na paggamit ng tuntuning ito, pinararangan mo ang utos na tumigil sa paggawa nang hindi ginagawang pabigat ang Sabbath.

Paglalatap ng Tuntunin ng Pangangailangan

Ang Tuntunin ng Pangangailangan ay simple ngunit makapangyarihan sapagkat gumagana ito sa halos anumang sitwasyon. Isipin mong nakatanggap ka ng liham o pakete sa Sabbath: sa karamihan ng pagkakataon, maaari mo itong iwanang hindi binubuksan hanggang matapos ang banal na mga oras. O may napansin kang bagay na gumulong sa ilalim ng kasangkapan—maliban na lamang kung ito ay panganib, maaari pa itong hintayin. Maruming bahagi sa sahig? Kadalasan maaari ring ipagpaliban ang pag-mop. Maging ang mga tawag sa telepono at text message ay maaaring suriin gamit ang parehong tanong: **“Kailangan ba ito ngayon?”** Ang mga hindi-kagyat na usapan,

appointment, o lakad ay maaaring ipagpaliban sa ibang oras, pinapalaya ang iyong isipan mula sa mga alalahanin sa karaniwang araw at tinutulungan kang manatiling nakatuon sa Diyos.

Hindi nangangahulugang balewalain ang tunay na mga pangangailangan ang paraang ito. Kung may banta sa kalusugan, kaligtasan, o kapakanan ng iyong sambahayan—tulad ng paglilinis ng mapanganib na natapon, pag-aalaga sa maysakit na bata, o pagtugon sa emerhensiya—makatuwiran ang kumilos. Ngunit sa pagsasanay mong huminto at magtanong, sisimulan mong paghiwalayin kung ano ang tunay na mahalaga mula sa nakagawian lamang. Sa pagdaan ng panahon, ginagawang ritmo ng mga maingat na pagpili ang Tuntunin ng Pangangailangan, na lumilikha ng kapaligiran ng pamamahinga at kabanalan sa halip na listahan ng mga bawal at dapat.

Pamumuhay ng Sabbath sa Isang Magkahalong Sambahayan

Para sa maraming mananampalataya, isa sa pinakamalaking hamon ay hindi ang pag-unawa sa Sabbath kundi ang **pananatili nito sa isang tahanan kung saan ang iba ay hindi**. Karamihan sa ating mga mambabasa, na hindi galing sa Sabbath-keeping na pinagmulan, ay madalas nag-iisang tao sa kanilang pamilya na sinusubukang sundin ang Sabbath. Sa ganitong mga sitwasyon, madali ang makaramdam ng tensiyon, pagkakasala, o pagkabigo kapag ang asawa, magulang, o ibang matatanda sa bahay ay hindi kaayon ng iyong paniniwala.

Ang unang prinsipyo ay **manguna sa pamamagitan ng halimbawa sa halip na pamimilit**. Ang Sabbath ay isang kaloob at tanda, hindi isang sandata. Ang pagtatangkang pilitin ang ayaw na asawa o anak na nasa hustong gulang na sundin ang Sabbath ay maaaring magbunga ng sama ng loob at makasira sa iyong patotoo. Sa halip, ipakita ang kagalakan at kapayapaan nito. Kapag nakita ng iyong pamilya na ikaw ay mas kalmado, mas masaya, at mas nakatuon tuwing oras ng Sabbath, mas malamang na igalang nila ang iyong pagsasagawa at baka kalaunan ay sumama pa sila sa iyo.

Ang ikalawang prinsipyo ay **pagpapakonsidera**. Kung maaari, ayusin ang iyong paghahanda upang ang iyong pagsunod sa Sabbath ay hindi magdagdag ng pabigat sa iba sa iyong tahanan. Halimbawa, planuhin ang mga pagkain upang hindi mapilitan ang iyong asawa o ibang miyembro ng pamilya na baguhin ang kanilang pagkain dahil sa Sabbath. Ipaliwanag nang may kabaitan ngunit malinaw kung anong mga aktibidad ang personal mong iiwasan, habang handang umangkop din sa ilan sa kanilang mga pangangailangan. Ang kahandaang ito na umangkop sa mga gawi ng pamilya ay lalo nang nakatutulong upang maiwasan ang alitan sa simula ng iyong paglalakbay sa pagsunod sa Sabbath.

Kasabay nito, mag-ingat na huwag maging **sobrang nababagay o nag-aakma**. Habang mahalaga ang panatilihin ang kapayapaan sa tahanan, ang labis na kompromiso ay unti-unting maaaring lumayo ka sa wastong pagsunod sa Sabbath at lumikha ng mga nakasanayang mahirap nang baguhin sa kalaunan. Sikaping magkaroon ng balanse sa pagitan ng paggalang sa utos ng Diyos at pagpapakita ng pagtitiyaga sa iyong pamilya.

Sa huli, maaaring hindi mo makontrol ang antas ng ingay, mga aktibidad, o iskedyul ng iba sa iyong tahanan, ngunit maaari mo pa ring **pabanalin ang iyong sariling oras**—patayin ang iyong telepono, isantabi ang iyong trabaho, at panatilihin ang iyong ugali na banayad at matiisin. Sa pagdaan ng panahon, ang ritmo ng iyong buhay ay magsasalita nang mas malakas kaysa sa anumang argumento, na ipinapakita na ang Sabbath ay hindi isang limitasyon kundi isang kagalakan.