



angbatasngdiyos.org

Apendise 5d: Pagkain sa Sabbath — Praktikal na Gabay

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](#)
4. [Apendise 5d: Pagkain sa Sabbath — Praktikal na Gabay](#) (Kasalukuyang pahina).
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](#)

Sa nakaraang artikulo, ipinakilala natin ang dalawang gabay na gawi para sa pagsunod sa Sabbath—ang paghahanda nang maaga at ang paghinto upang tanungin kung may isang bagay na kinakailangan—at tiningnan natin kung paano isabuhay ang Sabbath sa isang magkahalong sambahayan. Ngayon ay lilipat tayo sa isa sa mga unang praktikal na larangan kung saan pinakamahalaga ang mga prinsipyong ito: pagkain.

Kapag nagpasya ang mga mananampalataya na sundin ang Sabbath, agad na lumilitaw ang mga tanong tungkol sa pagkain. ***Dapat ba akong magluto? Maaari ko bang gamitin ang aking oven o microwave? Paano naman ang pagkain sa labas o pagpapadeliver ng pagkain?*** Dahil napaka-rutinang bahagi ng pang-araw-araw na buhay ang pagkain, ito ang larangang madaling magkaroon ng pagkalito. Sa artikulong ito, titingnan natin ang sinasabi ng Kasulatan, kung paano ito naunawaan ng sinaunang Israel, at kung paano maisasalin ang mga prinsipyong ito sa makabagong panahon.

Pagkain at ang Sabbath: Higit pa sa Apoy

Pokús ng Rabiniko sa Apoy

Sa lahat ng mga regulasyon ng Sabbath sa rabinikong Hudaismo, ang pagbabawal sa pag-sindi ng apoy sa Exodo 35:3 ay isang susi. Maraming awtoridad na Ortodoksong Hudyo ang nagbabawal sa pagsindi o pagpatay ng apoy, pagpapatakbo ng mga kasangkapang lumilikha ng init, o paggamit ng mga kagamitang elektrikal gaya ng pag-on ng ilaw, pagpindot ng buton ng elevator, o pag-on ng telepono, batay sa talatang ito. Itinuturing nila ang mga gawaing ito bilang mga uri ng pagsindi ng apoy, kaya ipinagbabawal sa Sabbath. Bagama't maaaring tila sumasalamin ang mga tuntuning ito sa pagnanais na parangalan ang Diyos, ang ganitong kahigpitan ay maaaring maggapos sa mga tao sa mga tuntuning gawa ng tao sa halip na palayain sila upang magalak sa araw ng Diyos. Ito nga ang mga uri ng aral na mahigpit na kinondena ni Jesus nang harapin Niya ang mga lider-relihiyoso, gaya ng Kanyang mga salita: “Kahabag-habag kayo, mga dalubhasa sa kautusan, sapagkat pinapapasan ninyo sa mga tao ang mga pasaning halos hindi nila madala, at kayo man ay ayaw umabot kahit isang daliri upang tumulong” (Lucas 11:46).

Ang Ika-4 na Utos: Paggawa laban sa Pamamahinga, Hindi Apoy

Sa kabaligtaran, inihaharap ng Genesis 2 at Exodo 20 ang Sabbath bilang araw ng pagtigil sa paggawa. Ipinapakita ng [Genesis 2:2-3](#) na tumigil ang Diyos sa Kanyang gawang paglikha at pinabanal ang ikapitong araw. Iniuutos ng [Exodo 20:8-11](#) sa Israel na alalahanin ang Sabbath at huwag gumawa. **Ang pokús ay hindi sa paraan (apoy, kasangkapan, o hayop) kundi sa mismong gawa ng paggawa.** Sa sinaunang daigdig, nangangailangan ang paggawa ng apoy ng malaking pagsisikap: pag-iipon ng kahoy, paglikha ng baga, at pagpapanatili ng init. Maaaring binanggit ni Moises ang iba pang gawaing mabigat upang ilarawan ang parehong punto, ngunit marahil ginamit ang apoy dahil karaniwang tukso ito upang magtrabaho sa ikapitong araw (Mga Bilang 15:32-36). Gayunman, binibigyang-diin ng utos ang pagtigil sa pang-araw-araw na paggawa, hindi ang pagbabawal sa paggamit ng apoy mismo. Sa Hebreo, ang שָׁבַת (shavat) ay nangangahulugang “tumigil,” at ang pandiwang ito ang ugat ng pangalang שַׁבָּת (Shabbat).

Isang Makatwirang Lapit sa Pagkain

Sa ganitong pananaw, tinatawagan ang mga mananampalataya ngayon ng Sabbath na **maghanda ng pagkain nang maaga at bawasan ang mabibigat na gawain sa kusina sa mga banal na oras.** Ang pagluluto ng magagarbong putahe, paghahanda ng pagkain mula sa umpisa, o paglahok sa iba pang labor-intensive na gawain sa kusina ay dapat gawin bago pa dumating ang Sabbath, hindi sa mismong araw nito. Gayunman, ang paggamit ng mga makabagong kasangkapan na

nangangailangan ng kaunting pagsisikap—tulad ng kalan, oven, microwave, o blender—ay kaayon ng diwa ng Sabbath kapag ginamit upang maghanda ng simpleng pagkain o painitin ang naunang nilutong ulam. Ang usapin ay hindi lamang ang pag-on ng switch o pagpindot ng buton, kundi ang paggamit sa kusina sa paraang nagbubunga ng karaniwang gawain ng mga weekday sa banal na Sabbath, na **dapat ilaan pangunahing sa pamamahinga.**

Pagkain sa Labas tuwing Sabbath

Isa sa mga karaniwang pagkakamali ng mga modernong tagapag-ingat ng Sabbath ay ang pagkain sa labas tuwing Sabbath. Bagama't maaaring maramdaman itong isang uri ng pahinga—dahil hindi ka naman nagluluto—**hayagang ipinagbabawal ng ika-apat na utos ang pagmumula ng paggawa ng iba para sa iyo:** “Huwag kang gagawa ng anumang trabaho, ikaw, ang iyong anak na lalaki o babae, ang iyong aliping lalaki o babae, ang iyong mga hayop, o ang dayuhang nakikipamayan sa loob ng iyong mga pintuang-bayan” (Exodo 20:10). Kapag kumain ka sa restawran, pinipilit mong magluto, maglingkod, maglinis, at humawak ng pera ang mga tauhan—ginagawa mong magtrabaho sila para sa iyo sa Sabbath. Kahit sa paglalakbay o sa mga natatanging okasyon, sinasaisantabi ng gawaing ito ang layunin ng araw. Ang pagpaplano ng mga pagkain nang maaga at pagdadala ng mga simpleng pagkaing handang kainin ay tinitiyak na makakakain ka pa rin nang maayos nang hindi inuutusan ang iba na magtrabaho para sa iyo.

Paggamit ng mga Serbisyo ng Pagpapadeliver ng Pagkain

Nalalapat din ang parehong prinsipyo sa mga serbisyong pagpapadeliver ng pagkain tulad ng Uber Eats, DoorDash, o mga katulad na app. Bagama't nakatutukso ang kaginhawaan, lalo na kung pagod ka o naglalakbay, ang paglalagay ng order ay nangangailangan na may ibang tao na mamimili, maghahanda, maghahatid, at mag-aabot ng pagkain sa iyong pintuan—lahat ng ito ay **paggawang ginagawa para sa iyo sa mga banal na oras.** Tuwirang sumasalungat ito sa diwa ng Sabbath at sa utos na huwag pagtrabahuhin ang iba para sa iyo. Mas mainam ang magplano nang maaga: magbaon ng pagkain sa biyahe, maghanda ng mga ulam noong araw bago ang Sabbath, o magtabi ng mga hindi madaling masirang pagkain para sa mga di inaasahan. Sa paggawa nito, iginagalang mo ang utos ng Diyos at ang dignidad ng mga taong kung hindi ay magtatrabaho para sa iyo.