

# Pag-aayuno Yugto 1

Isang paraan upang sumamba sa Diyos at isabuhay ang iyong buhay sa Kanya ay sa pamamagitan ng pag-aayuno. Ang Banal na Kasulatan ay nagsasabi tungkol sa paksang iyon sa pareho ng Lumang Tipan at ang Bagong Tipan. Ang Pag-aayuno ay naglalaman ng iba't ibang mga layunin bilang ang Banal na Kasulatan ay ipinapahayag sa atin. Sa gayon habang ating babasahin at pagaaralan ang Banal na Kasulatan maiintindihan natin ang iba't ibang layunin ng pag-aayuno at ilapat yaon sa ating buhay. Ating dadaanan ang Banal na Kasulatan na nagsasabi tungkol sa pag-aayuno at ating pagaaralan ang Banal na Kasulatang ito at kukunin mula sa mga ito ang dahilan ng pag-aayuno ng mga tao ng Diyos at ating ilalapat yaon sa ating buhay.

"28 At siya'y natira doong kasama ng Panginoon, na apat na pung araw at apat na pung gabi; hindi man lamang siya kumain ng tinapay, o uminom man ng tubig. At isinulat ng Panginoon sa mga tapyas ang mga salita ng tipan, ang sangpung utos." (Exodu 34:28) Si Moises ay nanigil sa presensya ng Diyos sa Bundok ng Horeb ng apatnapung araw at apatnapung gabi at kailangan niyang mag-ayuno upang matanggap ang Salita ng Diyos, at para sa Sampung Utos upang maihanda at ibinigay sa Kanya upang ihatid sa mga tao ng Diyos.

Si Moises gayundin ang nakasaad sa sumusunod na pangyayari ng pag-aayuno: "9 Nang ako'y sumampa sa bundok upang tanggapin ang mga tapyas na bato, sa makatuwid baga'y ang mga tapyas ng tipan na ginawa ng Panginoon sa inyo, ay natira nga ako sa bundok na apat na pung araw at apat na pung gabi; hindi ako kumain ng tinapay ni uminom ng tubig. 10 At ibinigay sa akin ng Panginoon ang dalawang tapyas na bato na sinulatan ng daliri ng Dios; at sa mga yao'y nasusulat ang ayon sa lahat ng mga salita na sinalita ng Panginoon sa inyo sa bundok mula sa gitna ng apoy nang araw ng kapulungan. 11 At nangyari sa katapusan ng apat na pung araw at apat na pung gabi, na ibinigay sa akin ng Panginoon ang dalawang tapyas na bato, sa makatuwid baga'y ang mga tapyas ng tipan. 12 At sinabi ng Panginoon sa akin, Tumindig ka, manaog kang madali rito; sapagka't ang iyong bayan na iyong inilabas sa Egipto ay nangapakasama; sila'y madaling lumihis sa daang aking iniutos sa kanila; sila'y nagsigawa para sa kanila ng isang larawang binubo. 13 Bukod dito'y sinalita sa akin ng Panginoon, na sinasabi, Aking nakita ang bayang ito, at, narito, isang bayang matigas ang ulo: 14 Bayaan mo ako na aking lipulin sila, at aking pawin ang kanilang pangalan sa silong ng langit; at gagawin kita na isang bansang lalong makapangyarihan at lalong malaki kay sa kanila. 15 Sa gayo'y pumihit ako at bumaba ako mula sa bundok, at ang bundok ay nagniningas sa apoy, at ang dalawang tapyas ng tipan ay nasa aking dalawang kamay. 16 At tumingin ako, at, narito, kayo'y nakapagkasala na laban sa Panginoon ninyong Dios: kayo'y nagsigawa para sa inyo ng isang guyang binubo: kayo'y lumihis na madali sa daan na iniutos sa inyo ng Panginoon. 17 At aking tinangnan ang dalawang tapyas, at aking inihagis sa aking dalawang kamay, at aking iniwalat sa harap ng inyong mga mata. 18 At ako'y nagpatirapa sa harap ng Panginoon, gaya ng una, na apat na pung araw at apat na pung gabi; hindi ako kumain ng tinapay ni uminom ng tubig; dahil sa inyong buong kasalanan na inyong ipinagkasala sa paggawa ninyo ng masama sa paningin ng Panginoon na minungkahi ninyo siya sa galit; 19 Sapagka't natatakot ako dahil sa galit at maningas na poot, na ikinayamot ng Panginoon sa inyo, na lilipulin sana kayo. Ngunit dininig din naman ako noon ng Panginoon. 20 At ang Panginoon'y totoong nagalit kay Aaron na siya sana'y papatayin: at akin din namang idinalangin si Aaron nang panahon ding yaon. 21 At aking kinuha ang inyong kasalanan, ang guyang inyong ginawa, at aking sinunog sa apoy, at aking niyapakan, na dinurog na mainam, hanggang sa naging durog na parang alabok; at aking inihagis ang alabok niyaon sa batis na umaagos mula sa bundok." (Deutonomio 9:9-21)

Dalawang beses nag-ayuno ng apatnapung araw at apatnapung gabi. Hindi siya kumain ng tinapay at uminom ng tubig. Sa Medical ang tao ay maaring mabuhay ng walang tubig para sa tatlong araw ngunit ng walang pagkain para sa isang mahabang panahon. Ang mahalagang bagay dito ay na ikaw ay nag-ayuno kapag ikaw ay pinangunahan ng Banal na Espiritu. Si Moises ay pinangunahan ng Diyos upang mag-ayuno para sa isang layunin at ang Panginoon ang magpapanatili sayo ng walang pagkain o walang tubig. Hindi sa napanatili niya ang kanyang sarili kundi ang Panginoon ang nagpanatili sa kanya. Ang katulad sayo, mag-ayuno bilang ang Panginoon ang nakagawa at nagpanatili sayo. Nakita ko ang mga tao na nagayuno ng 40 araw ng walang pagkain ngunit sila'y umiinom ng tubig. Hindi ito isang sapilitang bagay upang alisin ang tubig ngunit habang ang Banal na Espiritu ay pangungunahan ka. Sa Mateo 4:1-3, "1 Nang magkagayo'y inihatid ng Espiritu Santo si Jesus sa ilang upang siya'y tuksuhin ng diablo. 2 At nang siya'y makapagayunong apat na pung araw at apat na pung gabi, sa wakas ay nagutom siya. 3 At ang manunukso ay dumating at nagsabi sa kaniya, Kung ikaw ang Anak ng Dios, ay ipagutos mo na ang mga batong ito ay maging mga tinapay." At sa Lucas 4:1-3, "1 At si Jesus, na puspos ng Espiritu Santo ay bumalik mula sa Jordan at inihatid ng Espiritu sa ilang, 2 Sa loob ng apat na pung araw na tinutukso ng diablo. At hindi siya kumain ng anoman nang mga araw na yaon; at nang maganap ang mga yaon ay nagutom siya. 3 At sinabi sa kaniya ng diablo, Kung ikaw ang Anak ng Dios, ipag-utos mo na ang batong ito ay maging tinapay." Ito ay nabanggit na, "At hindi siya kumain ng anoman nang mga araw na yaon; at nang maganap ang mga yaon ay nagutom siya." Hindi nabanggit na si Jesus ay nauhaw; posible siya ay umiiwas mula sa pagkain. Ngunit anoman ang kanyang pagaayuno ay, Siya ay pinangunahan ng Banal na Espiritu.

Ngayon maari nating sumahin ang sumusunod tungkol sa pag-aayuno:

Nag'aayuno tayo bilang tayo ay pinangunahan ng Banal na Espiritu ng ilang araw na kailangan nating magayuno at ano ang mga bagay na ating iiwasan.

Sa ating pag-aayuno tayo ay umaasa sa Banal na Espiritu ng Diyos upang panatilihin tayo sa pag-aayuno.

Sa pag-aayuno pinagkakaitan natin ang ating laman mula sa pagnanasa nito, itinatangi natin ang ating sariling kalooban at hangarin at itinatakda natin ang ating hangarin upang hanapin ang Diyos, lalo pa kay Jesus, at lumapit sa Kanya.

Mula sa pag-aayuno ni Moises maari nating matutunan ang sumusunod na mga puntos:

1. Si Moises ay nag-ayuno sa unang beses upang tanggapin ang Sampung Utos: Isang layunin ng pag-aayuno ay upang tanggapin ang Salita ng Diyos at ang Kanyang mensahe sa atin. Tayo ay nag-aayuno para sa layuning alamin ang kung anong nais ng Panginoon sa atin upang gawin at maging.

Ang mensahe ng Salita ng Diyos na ating natanggap mula sa Panginoon ay hindi lamang para sa atin kundi kailangan nating maibahagi ito sa mga mananampalataya upang lumapit sa Diyos at sa mga hindi mananampalataya upang makilala Siya at lumakad sa Kanyang mga paraan.

2. Si Moises ay nag-ayuno ng pangalawang beses upang manalangin at mamagitan sa lahat ng mga tao na nagkasala laban sa Diyos: Ang mga tao ng Diyos habang si Moises ay nasa bundok kasama ng Panginoon sila'y nagkasala ng malaki laban sa Diyos; sila'y tumalikod agad mula sa paraan na ang Diyos ang nagutos at sinira ang kanilang mga sarili ng paggawa sa kanilang mga sarili ng diosdiosan upang sambahin. Kinunsinti ni Aaron ang mga kasalanan ng mga tao at sumabay sa kanilang hangarin gaya ng mababasa natin dito: "1 At nang makita ng bayan na nagluluwat si Moises ng pagpanaog sa bundok, ay nagpipisan ang bayan kay Aaron, at nagsabi sa kaniya, Tumindig ka at igawa mo kami ng mga dios na mangunguna sa amin; sapagka't tungkol sa Moises na ito, na lalaking nagsampa sa amin mula sa lupain ng Egipto, ay hindi namin maalaman kung anong nangyari sa kaniya.2 At sinabi ni Aaron sa kanila, Alisin ninyo ang mga hikaw na ginto, na nasa tainga ng inyo-inyong asawa, ng inyong mga anak na lalake, at babae, at dalhin ninyo sa akin.3 At inalis ng buong bayan ang mga hikaw na ginto na nangasa kanilang mga tainga, at dinala kay Aaron. 4 At kaniyang tinanggap sa kanilang kamay, at niyari sa pamamagitan ng isang buril, at ginawang isang guyang binubo, at kanilang sinabi, Ang mga ito ang maging iyong mga dios, Oh Israel, na nagsampa sa iyo mula sa lupain ng Egipto. 5 At nang makita ito ni Aaron, ay nagtayo siya ng isang dambana sa harapan niyaon: at itinanyag ni Aaron at sinabi, Bukas ay pista sa Panginoon.6 At sila'y bumangong maaga nang kinabukasan, at naghandog ng mga handog na susunugin, at nagdala ng mga handog tungkol sa kapayapaan; at ang bayan ay umupong kumain at uminom, at tumindig upang magkatuwa.7 At sinalita ng Panginoon kay Moises, Yumaon ka, bumaba ka, sapagka't ang iyong bayan, na iyong isinampa mula sa lupain ng Egipto ay nangagsisama:8 Sila'y humiwalay na madali sa daan na aking iniutos sa kanila: sila'y gumawa ng isang guyang binubo, at kanilang sinamba, at kanilang hinainan, at kanilang sinabi, Ang mga ito'y iyong maging mga dios, Oh Israel, na nagsampa sa iyo mula sa lupain ng Egipto." (Exodu 32:1-8) Si Moises ay nakadapa at nagayuno sa pangalawang beses ng apatnapung araw at apatnapung gabi upang mamagitan sa mga kasalanan ng mga tao at kay Aaron na nanguna sa mga tao upang maligaw sapagka't nais ng Diyos na wasakin ang buong kapisanan kasama ni Aaron. Ngunit si Moises ay nanalangin at nagayuno upang mapawi ang galit ng Diyos. Samakatuwid

• Kailangan nating manalangin at magayuno upang mamagitan sa mga mananampalataya, sa mga nasa kasalanan, upang magsisi at tigilan ang pagsamba sa mga diosdiosan at huwag sumunod sa mga kasanayan na labag sa katuruan ng Panginoon.

Ang sumusunod na mga kasalanan at kasanayan ay ang anyo ng diosdiosan na sinasamba na tayo bilang mga mananampalataya ay nagdesisyong sumunod kay Cristo na dapat nating itigil ang paggawa:

1. Pagnanasa at immoralidad: pagkakaroon ng kasintahang lalaki at kasintahang babae, pagsasama, panliligaw, panonood ng ponograpiya, pagsasama ng hindi kasal, paghihiwalay at pagaasawang muli, pangangalunya, maraming pagaasawa at wala sa batas na pagaasawa, sa pagaasawa sa hindi mananampalataya.

2. Pagdiriwang ng mga pista ng mga diosdiosan; pagdiriwang ng Bagong Taon at Pasko kasama ang Santa Claus, Christmas tree, pagdiriwang ng mga kaarawan, annibersaryo ng kasal, at anibersaryo ng kamatayan, pagdiriwang ng araw ng mga Ama at araw ng mga Ina, ang lahat ng mga pagdiriwang na ito ay dapat mawala sa ating buhay.

3. Kasakiman, pagiimbot, at pagibig sa salapi.

4. Pagsasayang at paggastos ng malaki

5. Katakawan, pagkain ng marami, pagibig sa pagkain ng higit sa Diyos, pagbili ng pagkain mula sa mga restawrant, pagibig sa mga kapistahan at pagdiriwang ngunit tumatanggi na magayuno.

6. Kamunduhan, pagsasayang ng oras sa TV, U-Tube, at Facebook.

7. Paninirang-puri, masamang hangarin, inggit, paninibugho, kapaitan, pagkakaroon ng sama ng loob, galit, pagkapoot at di pagpapatawad, pagmamayabang, pagpapakitang gilas, katamaran, kasiyahan, kawalan ng pangako sa Diyos, at paglilingkod sa makamundong bagay ngunit walang kagustuhan maglingkod sa Diyos.

8. Homosexualidad, pagpapahintulot ng isang relasyon sa pagitan ng lalaki sa lalaki, babae sa babae, pagkunsinti sa transgender at homosexual na paguugali at mga kilos, at pagpapahintulot sa homosexual na pagaasawa.

Habang tayo ay desidido na manalangin at magayuno, tayong mga mananampalataya kay Cristo ay kailangan magsisi mula sa lahat ng mga kasalananang ito na ating nabanggit at kailangan nating ipangako ang ating mga sarili na huwag gawin ang mga ito ulit.

Tayo'y nananalangin at nagaayuno para sa mga namumuno ng simbahan na umakay sa mga tao na lumihis sa landas ng Panginoon at pinahintulutan silang gumawa ng kasalanan at mga maling bagay na ipinagbabawal ng Diyos sa Kanyang Salita.

Tayo ay nananalangin at nagaayuno para sa mga tumalikod, sa mga umalis ng simbahan, na magkaroon ng awa ang Diyos sa kanila at bigyan sila ng isa pang pagkakataon na magsisi at makabalik sa Kanya at sa simbahan.

Sa aking mahal at minamahal: Ikaw ay may pananagutan at responsable sa harapan ng Diyos para gumawa ng marami para sa Kanya tulad ng ating natutunan mula sa halimbawa ni Moses at ni Jesus. Pareho silang nagayuno ng apatnapung araw upang maglingkod sa Diyos at upang isagawa ang gawain ng Diyos.

Ipangako ang iyong sarili sa mensahe habang ang Banal na Espiritu ay pinangungunahan ka at isaalang alang ang sumusunod na mga puntos:

1. Magsisi sa iyong mga kasalanan at itigil sa paggawa sa kanila.
2. Upang simulan sa, isantabi ang isang araw o higit pa sa isang linggo hanggang kaya mo at habang ang Banal na Espiritu ay pinapangunahan ka na mag-ayuno. Mag-ayuno hanggang gabi o hangga't kaya mo. Mag-ayuno mula sa pagkain, at maari kang uminom ng tubig kung gusto mo.
3. Iwasan ang kamunduhan at sobrang paggastos at maging kontento o mamuhay ng payak na buhay pagtanggap sa kalooban ng Diyos at mga pinili para sayo.
4. Manalangin at mag-ayuno upang tanggapin ang Salita ng Diyos na mamumuno sa iyong buhay at yaon ay maari mong ibahagi sa mga taong nasa paligid mo na nais sayo ng Diyos upang abutin ng Kanyang Salita.
6. Manalangin at mag-ayuno para sa mga tumalikod na magsisi at bumalik sa Simbahan ng Diyos.
7. Manalangin at mag-ayuno para sa mga namumuno ng simbahan na magsisi sa kanilang mga sinasambang diosdiosan at nagkukunsinti sa kasalanan ng mga tao ng Diyos at mga idolo at sumasabay sa kanilang masamang hangarin.

Ang aking Panalangin: Amang Diyos ako ay lumalapit sa harap mo sa pangalan ni Jesus na namatay sa krus para sa aking mga kasalanan at binigyan ako ng buhay na walang hanggan.

Ihayag ngayon sa Panginoon ang iyong mga kasalanan at hinggin ang kanyang kapatawaran.

Panginoon patawarin mo ako sa sumusunod na mga kasalanan

Panginoon ipinapangko ko ang aking buhay upang manalangin at mag-ayuno upang lumapit sayo upang para sa akin ay makatanggap ng salita at sabihin sa iba ang tungkol sayo. Panginoon ako'y nanalangin na habang ako'y nag-aayuno ay makatanggap ng iyong Salita, na ang iyong Salita ang magpapalakas sa akin laban sa kasalanan at laban sa tukso ng demonyo.

Panginoon ipinapangako ang aking sarili na manalangin, magayuno at upang mamagitan sa ngalan ng mga kapatiran na namumuhay sa kasalanan at para sa mga tumalikod na lumayo mula sayo, at para sa mga namumuno ng simbahan na iniligaw ang mga kawan at kinuha sila sa maling direksyon at kinunsinti sa kanilang mga kasalanan, sa kanilang mga idolo, at sa mga makasalang kasanayan. Panginoon patawarin mo sila sa kanilang mga kasalanan at bigyan sila ng isa pang pagkakataon na magsisi, bumalik sayo at sa iyong simbahan upang maglingkod sayo sa tamang paraan.

Panginoon ako'y nananalangin para sa aking mga kapatiran na ipinangako ang kanilang mga sarili na nagsisi ng kanilang mga kasalanan, na manalangin at magayuno. Panginoon bigyan mo sila ng mabuting kalusugan at kalakasan upang magpatuloy at maglingkod sayo. Panginoon punuin mo sila at pamunuan sila ng iyong Banal na Espiritu upang pumunta at gawin ang iyong gawain. Panginoon protektahan mo sila mula sa masama at ibigay ang lahat ng kanilang pangangailangan.

Panginoon ako'y nananalangin para sa lahat ng mga tumalikod upang magsisi at bumalik sa iyong simbahan. Panginoon ako'y nananalangin para sa lahat ng namumuno ng simbahan na nagkukunsinti ng mga kasalanan ng iyong mga tao at silang nangunuguna sa kanila sa pagsamba sa diosdiosan. Panginoon ibigay mo sa kanila ang pagsisisi at bigyan sila ng isang pang pagkakataon upang makabalik sayo. Panginoon ituro mo sa kanila na maglingkod sayo sa tamang paraan at kung paano gawin ang iyong kalooban.

Panginoon ako'y nanalangin para sa amin bilang isang simbahan upang maging tagatupad ng iyong Salita at upang magawa ang gawain na tinawag kami upang gawin para sayo. Panginoon punuin kami ulit ng Banal na Espiritu at bigyan kami ng mga kaloob na espirituwal na kailangan namin sa aming buhay. Panginoon bigyang daan kami upang makapagbanghelo at abutin ang bagong mga tao ng Mabuting Balita at ng mensahe ni Jesu-Cristo. Panginoon bigyang daan kami upang makapagtanim ng maraming pagaaral ng Bibliya at kapisanan para sa simbahan. Panginoon pagpalain kami, palawakin ang aming lupain. Sumaamin nawa ang iyong kamay at ilayo kami mula kapahamakan upang hindi namin maramdaman ang sakit. Nawa ang biyaya ng Panginoong Jesus at ang pagibig ng Diyos at ang pakikipagkaisa ng Banal na Espiritu ay sumaaming lahat sa pangalan ni Jesus. Amen.

Dr. Ramiz Khalaf  
Ang Tagapamahala ng Simbahan  
Simbahan ng Diyos

United Arab Emirates  
Email: thebread1@gmail.com  
Mobile Tel.#:00971551902647

Tandaan: Ang Tinapay ng buhay ay lingguhang paghahayag mula sa Simbahan ng Diyos, United Arab Emirates. Sa karagadagang usapin at higit sa espirituwal na pagpapalago maari mo kami bisitahin sa aming website sa: [www.churchofgoduae.com](http://www.churchofgoduae.com)

Ibahagi ang mesahe sa iyong mga kaibigan.

Nakikiusap ako na ibahagi mo sa amin ang iyong saloobin tungkol sa mensahe at kung mayroon kang katanungan.

Kung mayroon kang kahilingan na panalagin, maari mong ipadala sa numero ng whatsapp: 00971551902647, o sa email na ito: [thebread1@gmail.com](mailto:thebread1@gmail.com)

Pakipadala ng iyong ikasapung bahagi, iyong unang bunga at iyong iba't ibang handog sa simbahan sa account na ito:

Pangalan ng Banko:  
First Abu Dhabi Bank (FAB)  
ACCOUNT NAME:  
RAMIZ BAHNAM ABBO KHALAF  
ACCOUNT NO:  
1576003753162014  
IBAN:  
AE3803151576003753162014  
SWIFT CODE:  
NBADAEAACPU

O tawagan ako sa whatsapp numerong ito:  
00971551902647 o sa email na ito: [thebread1@gmail.com](mailto:thebread1@gmail.com)

Kung kailangan mo ng payo sa bahagi ng iyong buhay, kung ito'y tungkol sa pamilya, mga anak o pinansyal, mangyaring malayan g makipagugnayan sa akin sa whatsapp na numerous: 00971551902647 o sa email na ito: [thebread1@gmail.com](mailto:thebread1@gmail.com)