

CCBC Pause

Prayer and Fasting 2023

immovable

DEVOTIONAL

TAGLISH



Table of Contents

Dear CCBCer	2
What is Prayer & Fasting?	5
Guidelines	6
Why Fast?	7
Preparation	10
Caution	11
Types of Fasting	12
Day 1: The Struggle is Real	14
Day 2: Belt and Breastplate	17
Day 3: Sandals and Shield	20
Day 4: The Helmet and the Sword	23
Day 5: Pray in the Spirit	26
Day 6: The Warrior in Battle	29
Breaking the Fast	33



Dear CCBCer,

Welcome to IMMOVABLE, a week of prayer and fasting with CCBC. This comes in line with CCBC's 64th-anniversary theme, ROOTED. It's a picture of a tree battered by various challenges to its growth—forest fire, strong typhoon, pests, and diseases—yet it has overcome. Now it remains a towering symbol of strength and stability.

This is a vision of what CCBCers ought to be: a bastion of strength that comes from being rooted in Christ.

One of the ways toward rootedness in Christ is prayer. Just as roots connect with the life-giving nutrients of the soil, prayer connects us with the Spirit of Christ that brings grace and life.

Inasmuch as prayer (and fasting) is a very private exercise, we do it as a community of Jesus-followers. Just like individual trees grow deep roots along with the rest, CCBC becomes a forest of faith.

Let this week of prayer and fasting be a period when we prepare ourselves as a church for the challenges that will be ahead of us. May we learn to grow in grace, love, and knowledge of the Lord Jesus Christ.



I want to encourage you to NOT do this prayer and fasting ALONE. Invite your small group friends or join one in doing prayer and fasting. Through your chat groups or online or onsite meetings this week, share and encourage one another to keep on to their fast.

The devotionals in this booklet are based on Ephesians 6:10-20. These are written to stir our minds in our personal meditation. It is a call to “stand firm”--to be immovable in our faith in Christ; to be vigilant and to be ready to engage as soldiers would engage in battle.

Join the Breaking of the Fast fellowship on Saturday, July 29, at 7:00 AM at CCBC as we prepare to launch toward a new chapter in the life of CCBC as a church. As the LORD renews each of us, may our whole church community be renewed. God be with you.

-Rev. Jorge de Ramos

Sa linggong ito ng prayer and fasting, nawa tayo ay:

- Mas mapalapit pa kay God habang tayo'y mas nagiging attuned at sabik sa presensya Niya;
- Mahanap ang patnubay sa gitna ng mundo ng mga nagtatalu-talong mga issues;
- Magkaroon ng kalayaan mula sa mga spiritual strongholds na pumipigil sa 'ting sundin ang mga layunin ni God sa mga buhay natin;
- Pagsisihan at itakwil ang mga makasalanang naisin, pag-iisip, at mga gawain; at
- Magpakumbaba bilang isang CCBC Family sa tapat ng ating mapagmahal at banal na Diyos.

Paano gamitin ang devotional guide:

- Mag-set ng oras at quiet place sa loob ng anim na araw para i-meet si God sa devotions for at least 30 minutes.
- Ihanda ang iyong Bible, journal, at itong devotional guide.
- I-set ang iyong isip na mag-worship sa pamamagitan ng pagkanta or by being quiet in your heart and mind. I-follow ang Spotify account ng CCBC para sa worship playlist.
- Pray na mangusap ang Panginoon sayo as you meditate and pray.
- Basahin nang mabuti ang suggested Scripture passage. Mag-observe at isulat sa iyong journal ang mga salita na may impact sayo. Gamitin ang reflection questions bilang guide.
- Isulat ang 'yong mga naiisip at gawin itong mga panalangin. Gawin ang suggested activities at i-discover ang iba pang spiritual practices na maaaring 'di ka pamilyar pero makatutulong sa'tin na maka-connect kay God.
- I-gather ang pamilya o 'di kaya'y mag-set ng time online o face-to-face kasama ang small group para makapag-usap at ma-encourage ang isa't-isa sa pag-journey natin one day at a time.



What is prayer and fasting

Fasting Guidelines

Fasting is a vital part of your life as a Jesus-follower. It's the voluntary abstinence from food or something for a specified duration of time in order to earnestly seek God or to be more intimate with Him as we spend extended time reading His Word and spending time in prayer.

Biblical fasting is not just refraining to eat food but it's abstinence from food with a spiritual goal in mind. It goes hand in hand with prayer and is also a form of worship. Luke 2:37 says that fasting is a way of serving God, while Acts 13:2 says that fasting is ministering to God.

"Consecrate a fast, proclaim a solemn assembly; gather the elders and all the inhabitants of the land to the house of the Lord your God, and cry out to the Lord."

-Joel 1:14

Throughout history, God has called on His people to humble themselves through prayer and fasting. As a CCBC Family, we practice prayer and fasting to deepen our intimacy with God. Fasting is a spiritual weapon God uses to advance His kingdom, move nations, spark a revival, and ultimately bring victory to His people.

Prayer and fasting are the only disciplines that fulfill the requirements of 2 Chronicles 7:14.

"If My people who are called by My Name humble themselves and pray, and seek My face and turn from their wicked ways, then I will hear from heaven, forgive their sins, and heal their land." -2 Chronicles 7:14

If you fast, you will find yourself being humbled. You'll discover more time to pray and seek God. As He leads you to recognize and repent of unconfessed sins, you will experience true blessings from God.

Let us begin this fresh season in our CCBC Family life with consecration and being set apart for the Lord and His purposes.

Why Fast

1. God Expects Us to Fast

“And whenever you fast, do not put on a gloomy face as the hypocrites do, for they neglect their appearance in order to be seen fasting by men. Truly I say to you, they have their renewal in full. But you, when you fast, anoint your head, and wash your face.” -Matthew 6:16-17

Jesus said “When you fast,” not if you fast. This means that fasting, like prayer, is not an option. Fasting is something that is part of the Christian life.

2. Jesus Fasted

“And after He fasted forty days and forty nights. He then became hungry.” -Matthew 4:2

When He began His ministry, Jesus fasted for 40 days. He knew he was going to need spiritual strength to fulfill His purposes. Fasting may make you feel physically weak, but you will become spiritually stronger and more prepared to do God's work.

3. The Early Church Fasted

“Then, when they had fasted and prayed and laid their hands on them, they sent them away.” -Acts 13:3 (See also Acts 14:23)

The church fasted for Saul (Paul) and Barnabas whom the Holy Spirit had set apart for His mission. Later, Paul and Barnabas appointed leaders in various churches and then fasted and prayed before commending these leaders to the Lord.

4. **Fasting Demonstrated Humility Before God**

“But as for me, when they were sick, my clothing was sackcloth; I humbled my soul with fasting; and my prayer kept returning to my bosom.” -Psalm 35:13 (See also 1 Kings 21:27-29; Ezra 8:21)

Humility allows you to expect the grace of God who delights in answering your prayers. When you humble yourself in prayer and turn from your wicked ways, God promises to hear and answer according to His perfect will.

5. **Fasting Makes Us Sensitive to the Leading and Power of the Holy Spirit**

“And Jesus, full of the Holy Spirit, returned from the Jordan and was led about by the Spirit in the wilderness for forty days, being tempted by the devil. And He ate nothing during those days; and when they had ended, He became hungry.” -Luke 4:1-2

We are prone to forget our priorities. Fasting is a visible reminder to us that God takes precedence over all our needs. It lifts up the matter at hand to God who is able to bring about awesome works that bring Him great glory.

6. **Fasting Brings About Personal and National Spiritual Revival**

“If My people who are called by My name humble themselves and pray, and seek My face and turn from their wicked ways, then I will hear from heaven, will forgive their sin, and will heal their land.” -2 Chronicles 7:14

“I gave my attention to the Lord God to seek Him by prayer and supplications, with fasting, sackcloth, and ashes.” -Daniel 9:3

Fasting prompts revival to an individual and to the country. It brings spiritual and physical healing that will change and prepare us for greater things in God's kingdom.

7. **Fasting is Good for Our Health**

Fasting improves our physical condition. Many impurities in the body are burned up when the body is denied food, thus, clearing the mind, cleansing, and healing the body. Even people who are underweight and fast for spiritual purposes have been known to gain weight after completing their fasts. Many Bible teachers say that a 3-day fast is especially beneficial for spiritual cleansing and also for breaking addictive habits.

Preparing to Fast

1. Set Your Objective and Commit to a Type of Fast

Why are you fasting? Is it for spiritual renewal, guidance, freedom from spiritual strongholds, repentance, or humility and grace in a difficult season? Ask the Holy Spirit to clarify His leading to know the objectives for your fast. Once you know the reason you have for fasting, you must make a commitment. Pray about the kind of fast you should undertake.

- ▶ Choose the type of fast you will commit to (e.g., full fast, water-only fast, one meal per day fast).
- ▶ Determine how much time each day will be devoted to prayer and God's word.

2. Be Expectant

Be reminded that the Lord listens to a prayer from the heart. Be true and contrite as you expect results from our God.

3. Prepare Spiritually

The very foundation of fasting is repentance. Unconfessed sin will hinder your prayers. Seek forgiveness from all whom you have offended and forgive all who have hurt you. Make restitution as the Holy Spirit leads you.

4. Prepare Physically

Adjust and lessen your food intake on days leading up to the prayer and fasting week. During the week, limit your vigorous physical activities. You need to conserve physical energy and you need to devote more time to prayer and reading the Bible.

5. Be in Faith

Be strong and vigilant in prayer as you dedicate more time to fellowship with God. Ask the Holy Spirit for guidance. Be clear and specific about your faith goals in your personal life, family, finances, church, the country, and the nations. Believe that God is faithful and will answer your prayers.

Caution!

In spite of the absolute safety and benefits of fasting, there are certain persons who **should not** fast without professional supervision. The following may opt for other fasting options:

- ▶ *Persons who are physically too thin or emaciated*
- ▶ *Persons who are suffering or have a history of anorexia, bulimia, or other eating disorders*
- ▶ *Those who suffer weakness or anemia*
- ▶ *Persons who have tumors, bleeding ulcers, cancer, blood tissues, or who have heart diseases*
- ▶ *Those who suffer chronic problems with kidneys, liver, lungs, heart, or other vital organs*
- ▶ *Individuals who take insulin for diabetes, or suffer any other blood sugar problem such as hyperglycemia*
- ▶ *Women who are pregnant or nursing*
- ▶ *Pre-pubescent children*

Different Types of Fasting

- ▶ **Full or complete fast**

To fast completely from solid and liquid (food and water). Extreme care should be taken, especially if the person has underlying medical conditions.

- ▶ **Liquid fast**

To have water, juice, or soup only for a period of time.

- ▶ **Partial fast**

To eat only certain kinds of food or have just 1-2 meals a day.

- ▶ **Object fast**

To fast from specific items like smartphone, gaming console, apps, social media, watching television or Netflix, etc.

- ▶ **Marital fast**

Married couple agrees to abstain from physical intimacy for a period of time. (1 Corinthians 7:5)



Daily Devotional



Day 1: The Struggle is Real

Pause and Read:

“Bilang pagwawakas, magpakatibay kayo sa kalakasang galing sa Panginoon at sa kanyang dakilang kapangyarihan. Isuot ninyo ang buong kasuotang pandigma na kaloob ng Diyos, upang mapaglabanan ninyo ang mga pakana ng diyablo. Sapagkat hindi tayo nakikipaglaban sa mga tao, kundi sa mga pinuno, sa mga maykapangyarihan, sa mga tagapamahala ng kadilimang umiiral sa sanlibutang ito, sa mga hukbong espirituwal ng kasamaan sa himpapawid. Kaya’t gamitin ninyo ang kasuotang pandigma na mula sa Diyos. Sa gayon, makakatagal kayo sa pakikipaglaban pagdating ng araw na sumalakay ang masama, upang pagkatapos ng labanan ay matatag pa rin kayong nakatayo.” Efeso 6:10-13

Tuwing umaga, tayo ay gumigising sa pakikidigma. Sa anumang araw, mayroong laban ang bawat Jesus-follower na kinakailangang paghandaan at sagupain. Ang ating mga kaaway ay hindi nakikita at ang laban ay para sa ating mga kaluluwa. Maliban kung kinikilalala natin ang katotohanang ito at humayo sa lakas ng Panginoon na pinaglalabanan natin, hindi natid batid ang nakasakit sa atin, at mamumuhay tayong talunan. Tinawag tayo upang manindigan.

Ngunit ano ang pinaglalabanan natin?

Mayroong “kasalanang nanatili” (Roma 7:20), iyung mga “masasamang hilig ng katawan na naghihimagsik laban sa [inyong] kaluluwa” (1 Pedro 2:11). Ang ating digmaan ay laban kay Satanas, mapagpasyang kaaway, na patuloy na nagpaplano at “parang leong umuungal at aali-aligid na naghahanap ng malalapa” (1 Pedro 5:8). Kanyang pinag-aaralan ang ating mga hilig at inaangkop nya ang kanyang mga tukso sa mga ito. Kanyang ninanais na makitang ang sambayanan ng Diyos na bumagsak, tulad ng paghihiwalay ng ipa sa mga trigo (Lucas 22:31), nadadaig ng kanyang mga paratang at kasinungalingan.

Hindi kakayanin lang ng moral resolve o tapang upang gapiin ang mga evil forces. Nagtitiwala tayo sa Panginoon na pinagmumulan ng ating kalakasan at Kanyang pinagkaloob ang lahat ng ating kailangan upang matatag na makatindig. Sa kamatayan at muling pagkabuhay ni Hesus, lahat ng ating guilt and shame dulot ng mga kasalanan nang kahapon, ngayon, at kinabukasan ay ipinataw sa Kanya.

Hindi na kakayanin ng dyablo na tayo ay i-provoke and accuse; kaya nga, wala nang kahatulang parusa sa mga taong nakipag-isa kay Kristo Hesus (Roma 8:1) at ginagawang matuwid sa harap ng Banal na Diyos (3:22). Ang disarmed at talunang Satanas ay walang kakayanan na makapaghihiwalay sa pag-big ng Diyos na ipinagkaloob sa atin sa pamamagitan ni Kristo Hesus na ating Panginoon (8:37-39).

Kung makita mo ang iyung sarli na umaasa sa iyung sariling kalakasan at nasusupil ng tukso, kapag ninanais mo ang kaaliwan sa halip ng panalangin, kulang sa pananampalataya sa sinasaad ng Kasulatan, at umiiwas sa sambayanan, o pinipili na magkimkim ng bitterness sa halip ng kapatawaran, palakas mo ang iyung loob. Ang pananakop ay hindi nakasalalay sa'yo.

Sa ating digmaan laban sa kasalanan, ang Panginoon ang magpapalakas sa atin, tutulong sa atin, at mag-iingat sa atin (Isais 41:10). Ang Kanyang kagandaan loob ay sapat (2 Corinto 12:9). Isuot natin si Hesus, ang ating baluti, upang gapiin ang pang-aakit ng kasalanan at lumakad sa Kanyang katagumpayan. Tayo man ay napapaligiran ngunit kasama natin si Kristo na sumasaatin kaya natin tumindig at lumaban.

Pause and Reflect:

Batid ko ba ang aking makasalanang hilig at kahinaan na maaring gamitin ng kaaway laban sa akin? Kung alam kong nagkasala ako laban sa Diyos, ako ba ay tumatakbo patungo sa krus o nagtatago sa kahihiyang at pagkagambala? Paano ako makakalapat ito sa Diyos sa pananaw ng mga kaganapang ito?

Pause and Connect:

1. Kunin mo ang iyung journal at simulant gumawa ng inventory ng mga sinful tendencies at areas of weakness.
2. Isulat mo ang iyung mga confessions sa tulong ng Banal na Espiritu.
3. Kapag natapos mo ito, with a gesture of open hands, isuko mo ang mga ito before the Cross kung saan pinapalitan ng Diyos ang ating pagkawasak for His grace.
4. Panghawakan at kabisaduhin ang talatang ito: Ang mga umaasa sa kanya ay *nagniningning ang mata sa kaligayahan, at walang bahid ng hiya sa kanilang mukha.* (Mga Awit 34:5)

Notes:

Tap or click to add text



Day 2: Belt and Breastplate

Pause and Read:

"Kaya't maging handa kayo. Ibigkis sa inyong baywang ang sinturon ng katotohanan, at isyuot sa dibdib ang baluti ng katuwiran." Efeso 6:14

Naaalala mo ba kung kailan mo unang nakilala si Kristo? Karamihan sa atin nagsimula ang pananabik ukol sa pananampalataya: humingi tayo ng kapatawaran para sa ating mga kasalanan, nagbabasa ng Bibliya araw-araw, at nanunugkulan sa simbahan nang buong puso. Iyung ang mga magagandang panahon.

Nang lumipas ang mga taon, sa kung anumang kadahilanan, nalimutan natin ang ating First Love. Ang ilan sa atin ngayon ay going through the motions habang nakakaramdam ng boredom sa ating spirituality. Maaring tayo ay nakatuon sa mga hindi mahalagang bagay. Maaring tayo ay nag-backslide nang hindi natin namamalayan!

Araw-araw, tayo ay nagsusumikap laban sa matinding panunukso sa pagsunod sa kamunduhan. Paano tayo magpapatuloy sa pamumuhay ng katagumpayan kay Kristo? Paano tayo makakabalik sa Kanya at sa Kanyang mga pamamaraan kung nagpapakalayo tayo sa ating paglalakad?

Sa babasahin sa araw na ito, nakita natin ang pagkakaloob ng Panginoon ang kumpletong kagamitang panlaban upang pagtagumpayan ang ating mga laban. Ang Salita ng Diyos, ang sinturon ng katotohanan, ang nagbibigkis sa buong baluti. Mabisa nating mapapanghawakan ang ating spiritual weapons sa pamamagitan ng pagtitiwala at pagmamahal sa Kasulatan (2 Timoteo 3:16-17). Tinuturuan tayo na tanggihan ang mga demonic lies (2 Tesalonica 2:9-12; Juan 8:44). Bukod doon, ang Kasulatan ang final authority kung paano maging matuwid (Awit 119:1-8).

Ngunit ano ang righteousness? Ito ay pamumuhay nang pagsunod sa mga kautusan ng Diyos na nakikita natin sa mga Kasalutan (Efeso 5:8-10; 1 Juan 3:10). Ang righteousness ay ang baluti sa dibdib na nagbibigay proteksyon sa ating mga puso mula sa mga tukso (Awit 119:9).

Ang pagsunod kay Kristo ay nagpapanatili sa atin sa kapayaan, batid natin na ang pagsunod sa Kanya ay magliligtas sa atin mula sa mapanirang kapinsalaan ng kasalanan (Awit 72:7). Bilang pagwawakas, ang makadiyos na pamumuhay ang nagbabantay sa ating relasyon sa ating kapwa kahit na tayo ay nagkasala sa kanila (Efeso 4:26-27).

Ngunit kailangan natin ang powerful motivation upang maging banal. Kung tutuusin, ang mga makamundong hilig ay nakakaakit, hindi nga ba? Sa gitna ng panunukso at paghihirap, tanging malalim na pagkakakilala kay Kristo batay sa mga Kasulatan ang makakatulong sa ating pagsunod sa Kanya (Efeso 4:20-21; 2 Pedro 1:3).

Ang Salita ng Diyos samakatuwid ang nagpapalakas sa atin upang magpursige sa righteousness sa pamamagitan ng pagpapaalaala sa atin ng Mabuting Balita. Ito rin ang nagbubunyang sa atin ng kahanga-hangang katangian ng Panginoon na ating pinagkakatiwalaan sa kabila ng mga life's uncertainties ng buhay.

Nais mo bang bumalk sa iyung First Love? Nais mo bang manatiling nag-aalab para sa Diyos? Magalak sa mga Kasalutan upang mas makilala si Hesus, hindi lamang upang makuha ang mga pagpapala. Kapag mas higit natin Siyang kilala, mas higit natin Siyang mamahalin. Kapag mas higit natin Siyang minamahal, mas higit tayong magkakaroon ng lakas ng loob sa sumunod sa Kanya. Ang Diyos ay nangako na kapag ginawa natin ito, tayo ay higit pang magtatagumpay sa pamamagitan ni Hesus Kristo na nagmamahal sa atin (Roma 8:37)!

Pause and Reflect:

Nasaan na nga ba ako spiritually, ako ba ay papalayo o papalapit sa Diyos? May mga habits ba ako na dapat simulan, ipagpatuloy, o baguhin to grow in the Lord, strengthen my faith, and love the word?

Pause and Connect:

1. Kunin mo ang Bibliya at basahin ang mga passages na ginamit sa devotion ngayon.
2. Mamili ng verse na lubos na nangusap sa iyo at basahin ang buong chapter kung saan nanggaling ang napiling verse.
3. Kung mayroon kang oras ngayon o mamaya sa araw na ito, magbasa ng mga kasunod pang chapters pagkatapos ng naunang chapter. Anong nais ipabatid ng mga passages na ito ukol sa Diyos at sa Kanyang katangian?
4. Humanga kung sino Siya, manalangin gamit ang mga verses, at sambahin ang Diyos kung paano Niya ipinakilala o patuloy pinalalalim ang ating pagkilala at pagtamasa sa kung sino Siya.

Notes:

Tap or click to add text



Day 3:

Sandals and Shield

Pause and Read:

“Isuot ninyo ang sapatos ng pagiging handa sa pangangaral ng Magandang Balita ng kapayapaan. Lagi ninyong gawing panangga ang pananampalataya, na siyang papatay sa lahat ng nagliliyab na palaso ng diyablo.” Efeso 6:15-16

Naranasan mo na bang umakyat ng bundok? Isipin mo kung ang gagamitin mo ay ang iyung ordinaryong tsinelas sa paglalakad patungo sa tuktok nito. Makakatagal ka kaya sa unang 10 kilometro gamit ang iyung tsinelas?

Isipin mo merong rally sa EDSA kung saan ang mga nagpoprotesta ay nakikipagsagupaan at nambabato ng mga bagay sa mga pulis at ang mga pulis ay hindi nagdala ng kalasag o panangga. Ilan kaya ang maaaring mawalan ng buhay dahil sa kaguluhan?

Ang dalawang kwentong ito ay nagpapaalala sa atin sa kahalagahan ng pagiging handa at pagkakaroon ng tamang kagamitan. Ang gamit pandigma ay hindi lamang nagbibigay proteksyon ngunit kasiguraduhan na tayo ay magiging masigasig at tatagal sa labanan. Habang lalong lumalalim ka sa Salita ng Diyos ngayon sa Efeso 6, isipin mo ang sarili mo na nasa panahon ng himagsikan.

Sa totoo lang, ang mga pahina ng Kasulatan sa panimula ng Bibliya ay nagpapakita kung paano nilikha ng Diyos ang napakagandang mundo. Ngunit ang kadiliman ay dumating at ang natitirang bahagi ng kuwento ay nakatutok sa kung paano tinulak pabalik ng Diyos ang kadiliman upang tubusin ang mundo. Ang Diyos ay nakikipagdigma at bilang bahagi ng pamilya ng Diyos, ikaw rin ay nasa digmaang ito.

Sa babasahin sa araw na ito sa Efeso 6:15-16, anong kasuotang pandigma ang nararapat mong dalhin para sa himagsikan? Una, ang sapatos na kumakatawan ng iyung kahandaan na ibahagi ang Mabuting Balita ng kapayapaan. Iyo bang naranasan ang Mabuting Balita sa pangaraw-araw na Christian walk? Kung iyung naranasan ang pagpapatawad, biyaya, at kalayaan na na kay Christ sa ating daily fight sa kasalanan, ito ay likas at kagalakan na ipamahagi sa iba.

Pangalawa, ang kalasag ng pananampalataya. Maaasahan mo ba ang kalakasan ng iyung pananampalataya bilang panangga laban sa mga kasinungalingan, panlilinlang, at tukso ng diyablo? Inilalagay mo ba ang iyung pananampalataya kay Hesus sa lahat ng aspeto ng iyung buhay?

Marahil ikaw ay nasa punto ng iyung buhay kung saan ikaw ay nag-iisip tungkol sa kung anong daang tatahakin sa iyung edukasyon, naghahanap ng trabaho, nananalangin para sa asawa, naghihintay na magka-anak, o magreretiro. Sa paparating na bagong season ng buhay, paano lumalago ang iyung pananampalataya? Buo na ba nag iyung pagsuko o nagdududa ka na kasama mo ang Diyos sa iyung mga haharapin? Sa iyung paglahok sa panalangin at pag-aayuno sa linggong ito, inilalagay mo ba ang iyung buong pagtitiwala at pananalig kay Hesus?

Iniiimbitahan ka ngayon ng Diyos na isuot ang iyung sapatos at hawakang maigi ang iyung kalasag. Muling paigtingin ang kagalakan sa Mabuting Balita nang sa gayon ikaw ay umapaw at ipamahagi ito sa iba. Sumuko, higpitan ang pagkapit sa krus, at ilagak ang iyung pagitiwala kay Hesus. Panghawakan mo ang katotohanan ng Kanyang Salita habang nakikipaglaban ka sa mga kasinugalingan at panlilinlang ng kaaway.

Pause and Reflect:

Paano ko naranasan ang Mabuting Balita? Ako ba ay nagagalak sa Mabuting Balita sa aking pang araw-araw na pamumuhay kahit na may mga mabibigat na pangyayari na dumating sa aking daraanan? Ang kagalakan na ito ba ay nasasalin sa pagbabahagi ng Mabuting Balita sa mga nakapaligid? Paano iyung mga hindi pa nakapakinig ng Mabuting Balita?

Anong mga aspeto ng buhay ang aking hinahayaan na ang kaaway ay maghasik ng kasinungalin, panlilinlang, tukso, at pagdududa? Paano ko papalakasin ang aking pananampalataya?

Pause and Connect:

1. Maglaan ng panahon upang magkausap o magkatawagan ang iyung pamilya, pinagkakatiwalaang mga kapatid sa pananampalataya sa Diyos, o small group sa araw na ito.
2. Habang nag-uusap, magpalitan sa pagbabahagi ng encouragements mula sa Diyos sa araw na ito ukol sa pag-exercise ng iyung pananampalataya o pagkakataon ng pagbabahagi ng Mabuting Balita sa iba.
3. Ibahagi rin ang mga nagpapahina ng iyung loob na iyung nararanasan sa personal, family, Church, or societal situations.
4. Palakasin ang loob at ipanalangin ang bawat isa.

Notes:

Tap or click to add text



Day 4: The Helmet and the Sword

Pause and Read:

“Isuot ninyo ang helmet ng kaligtasan, at gamitin ang tabak ng Espiritu, na walang iba kundi ang Salita ng Diyos.” -Efeso 6:17

Sa digmaan na ating kinakaharap, ang kaganapan ng laban ay nasa ating kalooban. Ang ating puso at isipan ang lugar ng labanan, ang piraso ng teritoryo na sinusubukang sakupin ng diyablo... muli.

Lahat tayo ay minsang hiwalay sa Diyos dahil sa ating pagiging makasalanan. At hindi lamang tayo mga makasalanan, tayo rin ay naging mga kaaway ng Diyos (Roma 5:10). Nakikita natin ang mga bagay noon hindi sa pananaw ng Diyos kundi sa pananaw ng kanyang kaaway, ang diyablo.

Ang ating isip at puso ay binihag ng kaaway ng Diyos kaya wala tayong kakayahang maunawaan ang Mabuting Balita at lahat ng bagay ukol sa Diyos (1 Corinto 1:11-14). Sa 2 Corinto 4:4 sinabi ni Pablo, *“Hindi sila sumasampalataya sapagkat ang kanilang isip ay binulag ng diyos ng kasamaan sa daigdig na ito, upang hindi nila makita ang liwanag ng Magandang Balita tungkol sa kaluwalhatian ni Cristo na siyang larawan ng Diyos.”* Ang Mabuting Balita ay hindi maunawa ng ating bihag na isipan at hindi rin ito ninanais ng ating bihag na puso.

Ang Diyos, dahil sa Kanyang dakilang pag-ibig at kamangha-manghang biyaya, ay tinulungan tayo sa pamamagitan ng Banal na Espiritu na maunawaan ang Mabuting Balita. Sa bandang huli sa parehong kabanata, sinabi ni Pablo sa talatang 6: *“Sapagkat ang Diyos na nag-utos na magkaroon ng liwanag sa gitna ng kadiliman ay siya ring nagbigay liwanag sa aming isip upang makilala namin ang kaluwalhatian ng Diyos na nahahayag sa mukha ni Cristo.”* Sa kapangyarihan ng Kaniyang Salita, winasak ng Diyos ang mga tanikala na gumagapos sa ating isipan at puso. Ngayon,

tayo ay malaya nang unawain at hangarin ang mga bagay na ukol sa Diyos. Kaya narin nating makita ang realidad sa perspektibo ng Diyos.

Dahil tayo ay panig na sa Diyos, ang kaaway ng Diyos ay kaaway na rin natin. Si Satanas, bilang kaaway ng Diyos, ay nagnanais na mabawi ang dating sa kanya—ang ating isip at puso. *“Ang matutunang mahalín ang iyong sarili ay ang pinakadakilang pag-ibig sa lahat”* o *“sundin mo ang iyong puso”*--ito ang mga kasabihan na tinatangkilik ng mundo subalit salungat sa sinasabi ng Bibliya.

Kailangan nating protektahan ang ating isipan mula sa mga kasinungalingang ito na ginagamit ni Satanas para akitin tayong bumalik sa kaisipang tulad sa sanlibutan. Kailangan nating manatili sa helmet ng ating kaligtasan upang maprotektahan ang ating isipan. Gaya ng panawagan ni Pablo sa mga mananampalataya sa Roma, *“Huwaḡ kayong makiayon sa takbo ng mundong ito. Sa halip, hayaan ninyong baguhin ng Diyos ang inyong pag-iisip upang maunawaan ninyo ang kanyang kalooban. Sa gayon, magagawa ninyo kung ano ang mabuti, kalugud-lugod at ganap na kalooban ng Diyos.”* Mga Taga-Roma 12:2

Ang natatangi at pinakadakilang sandata na mayroon tayo upang atakihin ang kaaway ay ang espada ng Espiritu, ang Salita ng Diyos. Sa kasinungalingan na ipinagpipilitan ng mundo sa ating mga isipan, Ang Salita ng Diyos ay hindi lamang ang sandata, kundi ito rin ang ating pinakamahusay na proteksyon mula sa walang humpay na pagsalakay ng kaaway sa ating pananampalataya. Kailangan nating ibabad ang ating puso at isipan sa Salita ng Diyos dahil dito nakasalalay ang ating buhay!

Pause and Reflect:

Gaano karaming oras ang ginugugol ko sa pagbabasa at pagsisikap na maunawaan ang Salita ng Diyos? Ito ba ay kasing dami ng oras na ginugugol ko sa pagba-browse sa social media o panonood ng entertainment?

Pause and Connect:

1. Lakad-panalangin. Manalangin habang naglalakad pauwi, sa oras ng pahinga sa trabaho, o sa mga oras na walang ginagawa.
2. Maglakad sa isang lugar na may pagkakahawig sa kalikasan: maaaring sa park, o kung saan makikita mo ang kalangitan, o kung saan may mga puno. Siguraduhin na ito ay sa isang ligtas na oras, hindi masyadong mainit, at na ito ay hindi isang ganap na inabandunang lugar.
3. Manalangin at hilingin sa Diyos na ipaalala sa iyo ang panahong una kang sumunod sa Kanya bilang iyong Panginoon at Tagapagligtas. Alalahanin ang iyong paglalakbay bilang mananampaltaya mula noon. Bilangin mo ang mga pagkakataong hindi ka niya iniwan bagkus palaging inililigtas. Kung ang Diyos ay palaging tapat upang ipagtagumpay ka sa mga dumaang digmaan sa iyong buhay, hindi ba't nananatili Siyang tapat?
4. Maglaan din ng panahon para makinig sa Kanya. Maging sensitibo sa mga talata sa Bibliya, mga linya mula sa worship songs o mga himno, at sa ano mang paraan na nangungusap at nagpapaalala ang Diyos sa iyo.

Notes:

Tap or click to add text



Day 5: Pray in the Spirit

Pause and Read:

“Sa lahat ng to, mag-pray kayo, humingi kayo ng tulong sa Diyos. Lagi kayong mag-pray sa tulong ng Holy Spirit. Maging alerto kayo lagi at wag sumuko, at lagi nyong pag-pray ang mga taong pinili ng Diyos.” -Efeso 6:18

Sa ating espirituwal na labanan, ang pangwakas na layunin ng kaaway ay akitin tayo na magkasala at talikuran ang Diyos. Tinutukso tayo ng kalaban upang hindi tumalima sa tinig ng Diyos bagkus umayon sa dikta ng ating sariling laman.

Noong si Jesus ay tuksuhin sa wilderness, maaaring Siya ay nasa napakahinang kalagayan. Maraming araw Siyang nag-fasting na nagdulot sa kanya ng matinding gutom. Kahit na sa Kanyang salita ay kaya Niyang gawin ang anumang bagay para sa sarili Niyang kapakinabangan, hindi nagbigkas ang Kanyang mga labi.

Alam na alam ito ni Satanas, kaya ang kanyang pagtukso ay pag-atake sa parehong pagka-Diyos at pagkatao ni Jesus. Ang kanyang pakana ay himukin si Jesus na makinig sa nais ng Kanyang katawan, na sa mga puntong iyon ay maaaring tila naghihihiyaw na para makakain. Inaakit niya si Jesus na gamitin ang Kanyang banal na kapangyarihan upang utusang maging tinapay ang mga bato. Yamang ang layon ng kaaway ay manaig ang tawag ng laman kaysa sa tawag ng Holy Spirit.

Gayunman, maaaring si Jesus ay nasa Kanyang pinakamahinang kalagayan subalit yun din ang pagkakataong Siya ay naging pinakamatatag. Si Jesus ay nag-aayuno at nakikipag-usap sa Kanyang Abba, ang Ama sa Langit. Siya ay nananalangin.

Gaano man kalakas ang paghiyaw ng laman para sa tinapay, ang Kanyang pinakikinggan ay ang tinig parin na mula sa bibig ng Kanyang Ama, *“Hindi lang sa*

tinapay nabubuhay ang tao, kundi sa bawat salitang nanggagaling sa bibig ng Diyos.”
(Mateo 4:4)

Paano ka nagbababad sa presensya ng Diyos at sa pakikinig sa Kanya sa panalangin?
Sa mga pagkakataong ikaw ay mahina, kaninong tinig ang mas umaantig sa’yo?

Pause and Reflect:

Mayroon ba akong isang madasalin na puso at isip na sa anumang sitwasyon ay batid na kasama ko ang Diyos at na lagi akong makakaasa sa Kanya sa panalangin?

Totoo ba sa akin ang presensya ng Diyos na nakakaapekto nito ang aking pagkilos at pagsasalita sa bawat sitwasyon?

Pause and Connect:

1. Hilingin mo sa Diyos na ipaalala sa’yo ang mga partikular na tao na nasa mga sitwasyon ng pangangailangan ngayon. Hilingin mo rin na bigyan ka ng kamalayan sa mga pangangailangan ng komunidad na iyong ginagalawan, ng ating bansa, at ng buong mundo.
2. Isulat ang mga ito sa iyong journal at gumawa ng listahan.
3. Sa buong araw, bumulong ng mga panalangin sa mga pangangailangan na natuklasan mo.
4. Sa mga taong ipinaalala sa’yo ng Diyos, siguraduhing hindi lamang ipaalam sa kanila na ikaw nananalangin para sa kanila, ngunit maglaan rin ng oras para tawagan o i-mensahe sila at manalangin kasama nila.

Notes:

Tap or click to add text



Day 6: The Warrior in Battle

Pause and Read:

"Ipag-pray nyo rin ako, para bigyan ako ng Diyos ng mensahe tuwing magsa- salita ako, at matapang kong ma-explain ang mystery ng Magandang Balita. Dahil sa Magandang Balitang ito, naging representative ako ni Jesus Christ, at dahil din dito nakakulong ako ngayon. Kaya ipag-pray nyo na matapang kong mai-preach ang Magandang Balita, kung paano ko yun dapat i-preach." -Efeso 6:19-20

Sa pagpapatuloy ng ating espirituwal na pakikidigma, mayroon lamang dalawang panig-ang panig ng Diyos at ang panig ni Satanang. Walang kalagitnaan.

Dati, lahat tayo ay kasama sa panig ni Satanang at mga patay sa ating mga pagsuway at mga kasalanan (Efeso 6:1-3). Ngunit nang buhayin tayo ng Diyos sa pamamagitan ni Cristo, tayo ay inilipat na sa panig ng Diyos at naging mga kaaway ni Satanang. Ang tawag pa nga ni Pablo sa ang mga kaaway ng natin at ng Diyos ay *"mga masasamang espiritu, yung mga leaders, may kapangyarihan, at mga pinuno ng kadiliman sa spiritual na mundo (Efeso 6:12)."*

Bilang mga anak ng Diyos, matatagpuan natin ang ating sarili na namumuhay sa isang malupit na mundo. Gusto man natin o hindi, tayong lahat ay nasa kampo ng kaaway na buong lakas na kumakalaban sa atin.

Sa digmaang ito, walang sinuman na sumusunod kay Cristo ang maaaring maging passive o hindi kalahok sa laban. Sinabi ni Jesus sa Mateo 12:30, *"Ang hindi ko kakampi ay kalaban ko, at ang mga hindi ko kasamang nag-iipon ay nagkakalat."*

Para kay Jesus, walang neutral: ikaw ay kasama Niya o laban sa Kanya. Wala rin ang konsepto ng pagiging passive: ikaw ay nagtitipon kasama ni Jesus o ikaw ay

nagkakalat. Ikaw ay lumalaban sa kasamaan o pinababayaang itong umunlad sa pamamagitan ng iyong kawalan ng aksyon. Sa gayon, hindi ka kasama ni Jesus, kundi laban ka sa Kanya.

Nang sumulat si Apostle Paul ng kanyang sulat sa mga taga-Ephesus, tinawag niya ang kanyang sarili bilang isang *“nakakadenang ambassador”* (Efeso 6:20) dahil siya ay nasa bilanguan at ang kanyang mga kamay at mga paa ay literal na nakakadena. Ngunit hindi ito nagpatinag sa kanyang pakikipaglaban bilang representative ni Jesus.

Binalaan ni Apostle Paul ang kanyang mga mambabasa na ipanalangin ang lahat ng mga banal: *“Sa lahat ng to, mag-pray kayo, humingi kayo ng tulong sa Diyos. Lagi kayong mag-pray sa tulong ng Holy Spirit. Maging alerto kayo lagi at wag sumuko, at lagi nyong ipag-pray ang mga taong pinili ng Diyos.”* (Efeso 6:18). Alam ni Apostle Paul kung gaano makapangyarihan ang panalangin. Kaya’t hinihikayat niya ang mga mambabasa na manalangin bilang isa sa kanilang aktibong partisipasyon sa patuloy na laban na nagaganap.

Sa talata 19, hiningi ni Apostle Paul na ipanalangin din siya ng mga mananampalataya. Hindi niya hiningi na ipanalangin siya para makalaya, o para pagalingin mula sa mga sugat na dulot ng mga kadena. Sa halip, hiniling niya na siya ay ihanda ng Diyos para sa paghahayag ng Mabuting Balita at bigyan siya ng tapang na gawin ito. Nais niyang patuloy na maging bahagi ng laban dahil alam niya na sa pamamagitan ng mga panalangin ng mga kapatid kay Jesus, hindi siya matitinag kahit saan at kahit anuman ang kalagayan.

Pause and Reflect:

Ano ang mga aksyon na ginagawa ko upang itaguyod ang layunin ng Mabuting Balita?

Ano ang pumipigil sa akin na ipahayag ang Mabuting Balita sa aking mga kasamahan sa trabaho, mga kklase, mga kapitbahay, atbp.? Ang layunin ko ba o ang layunin ng Diyos ang itinataguyod ko sa pamamagitan ng paraan ng aking pamumuhay?

Pause and Connect:

1. Maglaan ng panahon na sumali sa Breaking of Fast Prayer Gathering kasama ang CCBC Family.
2. Sama-sama nating italaga ang ating mga sarili sa Diyos at sa Kanyang layunin sa darating na bagong season ng CCBC.
3. Habang unti-unting pinapalaya ang iyong sarili mula sa isang linggong pag-fasting, alalahanin at isulat kung paano nagpakilala ang Diyos sa iyo sa gitna ng iyong depression, mga kahirapan, o mga kasalanan.
4. Ihanda ang inyong sarili at maglaan ng panahon para sa pagdiriwang bukas kasama ang ating komunidad ng pananampalataya.

Notes:

*“Yamang tinanggap na ninyo si
Cristo Jesus bilang Panginoon,
mamuhay kayo na may pakikipag-
isa sa kanya. Magpakatatag kayo
at isalig ninyo sa kanya ang inyong
buhay. Magpakatibay kayo sa
pananampalatayang itinuro sa inyo,
at lagi kayong magpasalamat sa
Diyos.*

*Mag-ingat kayo upang hindi kayo
mabihag ninuman sa pamamagitan
ng walang kabuluhanang karunungan at
pandaraya na ayon sa mga tradisyon
ng mga tao at mga alituntunin ng
mundong ito, at ang mga ito ay hindi
ayon kay Cristo.”*

Colosas 2:6-8

Breaking the Fast

1. End Your Fast Gradually

Depending on your type of fast, it is not ideal to eat solid food immediately after you fast. Abrupt reintroduction of solid food to your stomach and digestive tract will likely have negative, even dangerous, consequences. Try several snacks to smaller meals. If you end your fast gradually, the beneficial physical and spiritual effects will result in continued good health.

2. Continue to Pray

Build from the momentum you gained during the fast. Let it transform your prayer and devotional life. Practice and discipline yourself with the habit of prayer throughout the year.

3. Pursue Greater Intimacy with God

When you sincerely humble yourself before the Lord, and as you consistently meditate on His Word, you will experience a heightened awareness of His presence and hand at work (John 14:21). A regular fast has been greatly rewarding to many Christians. Some do them every week.

4. Experience the Joy of God's Presence

Bask in the fullness of joy in the Lord as you abide in His glorious presence.

Notes:

Tap or click to add text

