

# JESUS IS

How Christ Satisfies  
the Deepest Hungers  
of our Hearts

DEVOTIONAL  
TAGLISH

CCBC PRAYER AND FASTING WEEK

## Bakit “Jesus Is”?

Isa sa mga natatanging paraan ng pagtuturo ni Jesus ay kung paano Niya ipinahayag ang mahahalagang katotohanan tungkol sa Kanyang pagkatao at layunin. Sa Ebanghelyo ni Juan, mayroong pitong pahayag na nagsisimula sa “I am...”

Ang pariralang “I am” ay tumutukoy sa Exodo 3:14, kung saan ipinakilala ng Diyos ang Kanyang sarili kay Moises sa pamamagitan ng pananalitang “Ako ay Ako.” Ang pahayag na ito ay naging paraan ng personal na pakikipag-ugnayan sa Diyos, at ginamit ito sa buong kasaysayan ng Israel upang ipakita na ang Diyos ay palaging naroroon—noon, ngayon, at magpakailanman.

### **Sa ganitong pahayag, ipinakilala ni Jesus ang Kanyang sarili bilang Diyos, at ipinakita na Siya ang presensya ng Diyos dito sa mundo.**

Para sa mga unang tagapakinig ni Jesus, imposibleng hindi nila makita ang koneksyon nito sa Lumang Tipan. Madalas na sinasamahan ng mga metaporikal na pahayag na ito ang mga himala ni Jesus. Ang mga pahayag na ito ay nagbibigay-linaw at lalim sa kahulugan ng mga himala. Bawat himala ay mas naiintindihan kapag ikinokonekta sa “I am” statement. Bawat pahayag ay may layuning magbigay ng mas malalim na pagkaunawa sa ministeryo ni Jesus. Ipinapakita nito na ang mga himala ni Jesus ay hindi lamang mga gawa ng kapangyarihan o awa, kundi mga aksyon na nagpapakita ng Kanyang hangaring ipakilala ang Ama sa atin at gumawa ng mga alagad mula sa lahat ng bansa na umiibig sa Kanya.

Ang mga “I am” statements na makikita sa Ebanghelyo ni Juan ay ang mga sumusunod:

- ang tinapay ng buhay (6:35)
- ang ilaw ng sanlibutan (8:12)
- ang pintuan (10:7)
- ang mabuting pastor (10:11, 14)
- ang muling pagkabuhay at ang buhay (11:25)
- ang daan, ang katotohanan, at ang buhay (14:6)
- ang tunay na puno ng ubas (15:1)

Habang pinagninilayan natin ang sakripisyo ni Jesus sa krus ngayong Holy Week, may nakalalang “I am” statement para sa bawat araw. Nawa’y magsilbi itong hindi lamang buod ng Ebanghelyo ni Juan kundi maging tugon din natin sa paanyaya ng Pasko ng Pagkabuhay tungo sa mas malalim na pagsamba sa ating Haring si Jesus!

Pasasalamat:

Ang “Jesus Is: How Christ Satisfies the Deepest Hungers of Our Hearts” ay inangkop mula sa “I AM: Come and See Book Week 8” ng The Crossing Church, USA.

## **Sa linggong ito ng panalangin at pag-aayuno, nawa'y:**

- Mas mapalapit tayo sa Diyos habang mas nararamdaman natin ang ating pagkauhaw sa Kanyang presensya,
- Matagpuan natin ang Kanyang gabay sa gitna ng isang mundong puno ng salu-salungat na isyu,
- Makalaya tayo mula sa mga espirital na hadlang na pumipigil sa atin sa pagsunod sa layunin ng Diyos para sa ating buhay,
- Magsisi tayo mula sa makasalanang pagnanasa, pag-iisip, at asal, at
- Magpakumbaba tayo bilang isang CCBC Family sa harap ng isang mapagmahal at banal na Diyos.

## **Paano mas mapapakinabangan ang devotional guide na ito:**

- Magtakda ng oras at tahimik na lugar para sa susunod na 6 na araw upang makipagtagpo sa Diyos habang gumagawa ng devotions nang hindi bababa sa 30 minuto.
- Dalhin ang iyong Bible, journal, at ang devotional guide na ito.
- Ihanda ang isip at puso sa pagsamba—maaaring umawit o manahimik lang. Sundan ang Spotify account ng CCBC para sa worship playlist.
- Manalangin na mangusap ang Diyos habang nagmumuni-muni ka at nananalangin.
- Basahin nang maigi ang mga talata sa Biblia. Obserbahan at isulat kung anong salita o imahe ang tumimo sa iyong puso. Gamitin ang mga reflection questions bilang gabay.
- Isulat ang iyong mga naisip—gawin itong panalangin. Gawin ang mga suggested activities at subukan din ang ibang spiritual practices na maaaring hindi mo pa gamay pero makakatulong sa mas malalim na koneksyon sa Diyos.
- Magtipon kasama ang iyong pamilya o magtakda ng oras online o face-to-face kasama ang iyong small group para pag-usapan at palakasin ang isa't isa sa ating sama-samang paglalakbay, isang araw sa bawat pagkakataon.

# Ano ang Prayer and Fasting?

Ang fasting ay mahalagang bahagi ng buhay ng isang tagasunod ni Jesus. Ito ay ang kusang loob na pag-iwas sa pagkain o sa isang bagay sa loob ng itinakdang panahon upang taimtim na hanapin ang Diyos at mas mapalapit sa Kanya. Sa halip na gamitin ang oras sa pagkain, inilaan natin ito sa pagbabasa ng Kanyang Salita at panalangin.

Ang Biblical fasting ay hindi lang simpleng hindi pagkain, kundi ang pag-aayuno na may layuning espiritwal. Ito ay kaakibat ng panalangin at isa ring anyo ng pagsamba. Ayon sa Lucas 2:37, ang pag-aayuno ay isang paraan ng paglilingkod sa Diyos, at sa Gawa 13:2, ito ay isang uri ng ministeryo para sa Diyos.

*“Mag-aayuno kayo at magtipon ng banal na kapulungan. Tipunin ninyo ang matatanda at ang lahat ng naninirahan sa lupain, at pumaroon kayo sa Templo ng Panginoon ninyong Diyos. Doon kayo dumaing sa kanya.” Joel 1:14 (MBB)*

Sa buong kasaysayan, tinatawag ng Diyos ang Kanyang bayan na magpakumbaba sa pamamagitan ng panalangin at pag-aayuno. Bilang CCBC Family, isinasagawa natin ang prayer and fasting upang mas mapalalim ang ating relasyon sa Diyos. Ang fasting ay isang espiritwal na sandata na ginagamit ng Diyos upang palaganapin ang Kanyang kaharian, galawin ang mga bansa, magpasimula ng revival, at sa huli ay magbigay ng tagumpay sa sangkatauhan

Ang prayer and fasting ay tanging mga espiritwal na disiplina na tumutugon sa pamantayan ng 2 Cronica 7:14:

*“Kapag ang aking bayan na nagtataglay ng aking pangalan ay magpakumbaba, manalangin, hanapin ako, at tumalikod sa kanilang masasamang gawain, diringgin ko sila mula sa langit, patatawarin ko sila sa kanilang mga kasalanan, at pagagalangin ko ang kanilang bayan.” 2 Cronica 7:14 (MBB)*

Kapag nag-aayuno ka, mapapansin mong mas nagiging mapagpakumbaba ka. Magkakaroon ka rin ng mas maraming oras upang manalangin at hanapin ang Diyos. Habang ginagabayan ka Niya upang kilalanin at pagsisihan ang mga kasalananang hindi pa naihahayag, mararanasan mo ang tunay na pagpapala mula sa Kanya. Simulan natin ang panibagong season na ito bilang CCBC Family sa pamamagitan ng paghahanda ng puso at paglalaan ng ating sarili para sa Panginoon at sa Kanyang layunin.



## Bakit Kailangang Mag-Fast?

### 1. Inaasahan ng Diyos na Tayo ay Mag-Fast

*“Kapag kayo’y nag-aayuno, huwag kayong magpakita ng lungkot na gaya ng mga mapagpaimbabaw. Pinapalungkot nila ang kanilang mukha upang makita ng mga tao na sila’y nag-aayuno. Tinitiyak ko sa inyo, tinanggap na nila ang kanilang gantimpala. Sa halip, kapag ikaw ay nag-aayuno, maghilamos ka at mag-ayos, upang hindi mapansin ng tao na ikaw ay nag-aayuno kundi ng iyong Ama na hindi nakikita. At ang iyong Ama na nakakakita ng ginagawa mo ng lihim ang siyang gagantimpala sa iyo.” Mateo 6:16–17 (MBB)*

Sinabi ni Jesus, “Kapag kayo’y nag-aayuno,” hindi “kung mag-aayuno kayo.” Ibig sabihin, tulad ng panalangin, ang fasting ay hindi opsyon. Isa itong bahagi ng buhay ng isang Kristiyano.

### 2. Si Jesus ay Nag-Fast

*“Pagkatapos mag-ayuno ni Jesus sa loob ng apatnapung araw at gabi, siya’y nagutom.” Mateo 4:2 (MBB)*

Nang sinimulan ni Jesus ang Kanyang ministeryo, nag-ayuno Siya ng 40 araw. Alam Niya na kakailanganin Niya ng lakas na espiritwal upang magampanan ang Kanyang layunin. Maaaring makaramdam ka ng pisikal na panghihina habang nagfa-fast, pero titibay ka naman sa espirituwa at magiging mas handa sa paggawa ng gawain ng Diyos.

### **3. Ang Unang Iglesia ay Nag-Fast**

*“Pagkatapos manalangin at mag-ayuno, ipinatong nila ang kanilang mga kamay sa dalawang ito at pinayaon sila.” awa 13:3 (MBB)  
(tingnan din: Gawa 14:23)*

Nag-ayuno ang iglesia para kina Saul (na si Pablo) at Barnabas, na itinalaga ng Banal na Espiritu para sa Kanyang misyon. Kalaunan, nagtalaga sina Pablo at Barnabas ng mga lider sa iba't ibang simbahan at muli silang nag-ayuno at nanalangin bago ipagkatiwala ang mga ito sa Panginoon.

### **4. Ang Pag-aayuno ay Pagpapakita ng Pagpapakumbaba sa Harap ng Diyos**

*“Kapag sila'y may sakit, ako'y nagdadamit ng panluksa, ako'y nag-aayuno upang magpakumbaba; buong taimtim akong nananalangin.”  
Awit 35:13 (MBB)  
(tingnan din: 1 Hari 21:27–29; Ezra 8:21)*

Ang pagpapakumbaba ay nagbibigay-daan upang maranasan natin ang biyaya ng Diyos—isang Diyos na natutuwa sa pagsagot sa panalangin. Kapag tayo'y nagpapakumbaba sa panalangin at tumatalikod sa ating kasamaan, ipinangako ng Diyos na pakikinggan Niya tayo at tutugon ayon sa Kanyang ganap na kalooban.

### **5. Ang Pag-aayuno ay Nagpapasensitibo sa Atin sa Paggabay at Kapangyarihan ng Banal na Espiritu**

*“Si Jesus na puspos ng Banal na Espiritu ay bumalik mula sa Ilog Jordan. At dinala siya ng Espiritu sa ilang. Sa loob ng apatnapung araw ay tinukso siya ng diyablo. Hindi siya kumain sa buong panahong iyon, kaya't nagutom siya pagkatapos nito.”  
Lucas 4:1–2 (MBB)*

Madali tayong makalimot sa ating mga espiritwal na prayoridad. Ang pag-aayuno ay konkretong paalala na ang Diyos ang dapat nating unahin higit sa lahat ng ating mga pangangailangan. Iniaangat nito sa Diyos ang ating mga dalahin—ang Diyos na may kapangyarihang gumawa ng mga kamangha-manghang bagay para sa Kanyang kaluwalhatian.

## **6. Ang Pag-aayuno ay Nagdadala ng Personal at Pambansang Espiritwal na Revival**

*“Kung ang bayan kong tinatawag sa aking pangalan ay magpakumbaba, manalangin, hanapin ako at tumalikod sa kanilang masasamang gawain, diringgin ko sila mula sa langit, patatawarin ko sila sa kanilang kasalanan at ibabalik ko sa kanilang lupain ang kasaganaan.”*

*2 Cronica 7:14 (MBB)*

*“Dumalangin ako sa Panginoong Diyos at nakiusap sa kanya sa pamamagitan ng pag-aayuno, pagsusuot ng panluksa, at paglalagay ng abo sa ulo bilang tanda ng aking pagsisisi.”*

*Daniel 9:3 (MBB)*

Ang pag-aayuno ay nagtutulak ng muling pagbuhay sa ating espiritu—indibidwal man o pambansa. Nagdadala ito ng espiritwal at pisikal na kagalingan na naghahanda sa atin para sa mas malalaking bagay sa kaharian ng Diyos.

## **7. Ang Pag-aayuno ay Mabuti Rin Para sa Ating Kalusugan**

Ang pag-aayuno ay nakakatulong din sa ating pisikal na kalagayan. Kapag hindi kumakain, nasusunog ang mga “impurities” o dumi sa ating katawan. Dahil dito, mas luminaw ang isipan, nalilinis ang katawan, at gumagaling tayo sa ilang karamdaman.

Kahit ang mga taong payat na nag-ayuno para sa espiritwal na layunin ay napag-alamang nagkakaroon ng tamang timbang pagkatapos ng kanilang pagfa-fast. Maraming tagapagturo ng Biblia ang nagsasabing ang 3-day fast ay napakabisa hindi lamang para sa espiritwal na paglilinis, kundi pati na rin sa pagputol ng mga kinahuhumalingang kasanayan.

## **Paano Maghanda Para sa Pag-aayuno**

### **1. I-set ang Iyong Layunin at Mag-commit sa Uri ng Fast**

Bakit ka magfa-fast? Ito ba ay para sa espiritwal na renewal? Gabay mula sa Diyos? Kalayaan mula sa espiritwal na gapos? Pagsisisi? O pagpapakumbaba at grasya sa gitna ng mahirap na sitwasyon? Hilingin sa Banal na Espiritu na bigyan ka ng linaw sa layunin ng iyong pagfa-fast. Kapag malinaw na ang dahilan, magdesisyon kang mag-commit. Ipanalangin din kung anong uri ng fasting ang gusto ng Diyos para sa iyo.

## **2. Maging May Inaasahan (Be Expectant)**

Lagi nating tandaan na ang Panginoon ay nakikinig sa panalangin nagmumula sa pusong totoo at nagsisisi. Maging tapat at mapagpakumbaba sa iyong paglapit, habang buong pananampalatayang umaasa sa mga resulta mula sa Diyos.

## **3. Maghanda Espiritwal (Prepare Spiritually)**

Ang pundasyon ng pag-aayuno ay pagsisisi. Ang mga kasalanang hindi pa inaamin ay maaaring maging hadlang sa iyong mga panalangin. Humingi ng tawad sa Diyos at sa mga taong nasaktan mo, at magpatawad sa mga taong nakasakit sa iyo. Kung may kailangang isauli o itama, hayaan mong ang Banal na Espiritu ang gumabay sa iyo.

## **4. Maghanda Pisikal (Prepare Physically)**

Unti-unting bawasan ang pagkain ilang araw bago magsimula ang linggo ng panalangin at pag-aayuno. Sa panahon ng pag-aayuno, bawasan ang mga mabibigat na pisikal na aktibidad. Kailangan mong i-preserve ang iyong lakas at mas maglaan ng oras sa pananalangin at pagbabasa ng Salita ng Diyos.

## **5. Maging Matatag sa Pananampalataya (Be in Faith)**

Maging matatag at mapagmatyag sa pananalangin habang mas pinapalalim mo ang iyong pakikipagniig sa Diyos. Hilingin mo sa Banal na Espiritu ang Kanyang gabay at direksyon. Ilahad nang malinaw ang iyong mga faith goals—para sa iyong sarili, pamilya, finances, simbahan, bansa, at sa mga bansa. Manampalataya na ang Diyos ay tapat at tutugon sa iyong mga panalangin.



# Iba't Ibang Uri ng Pag-aayuno

Babala: Kumonsulta muna sa doktor kung mayroong kondisyon sa kalusugan bago magsimula ng pag-aayuno.



## 1. Complete Fast

Pag-aayuno mula sa lahat ng pagkain at inumin (solid at liquid, pati tubig).

⚠ Mag-ingat nang husto, lalo na kung may iniindang karamdaman o kondisyon sa kalusugan.



## 2. Liquid Fast

Tubig, juice, o sabaw lang ang iniinom sa loob ng isang takdang panahon.



## 3. Partial Fast

Pagkain ng piling uri lang ng pagkain o pagkain ng isa hanggang dalawang beses lang sa isang araw.



## 4. Object Fast

Pag-iwas sa mga bagay tulad ng smartphone, gaming console, apps, social media, panonood ng TV o Netflix, at iba pa.



## 5. Marital Fast

Pag-iwas sa pisikal na intimacy ng mag-asawa sa loob ng itinakdang panahon.

📖 "Huwag kayong magkatanggihan sa isa't isa, maliban na lang kung napagkasunduan ninyo ito upang makapag-ukol ng panahon sa pananalangin."

— 1 Corinto 7:5 (MBB)

## **⚠ Babala!**

*Kahit na ligtas at maraming benepisyo ang pag-aayuno, may ilang tao na hindi dapat mag-ayuno nang walang gabay ng isang propesyonal sa kalusugan. Maaaring pumili ng ibang uri ng pag-aayuno ang mga sumusunod:*

- *Mga taong masyadong payat o emaciated*
- *Mga may kasalukuyang sakit o kasaysayan ng eating disorders gaya ng anorexia o bulimia*
- *Mga nakararanas ng kahinaan ng katawan o may anemia*
- *Mga may tumor, bleeding ulcer, cancer, sakit sa dugo, o karamdaman sa puso*
- *Mga may malalang kondisyon sa kidney, atay, baga, puso, o iba pang mahahalagang bahagi ng katawan*
- *Mga taong umiinom ng insulin para sa diabetes o may problema sa blood sugar tulad ng hyperglycemia*
- *Mga buntis o nagpapasuso*
- *Mga bata na hindi pa nagdadalaga o nagbibinata (pre-pubescent children)*



# Aking Prayer and Fasting Commitments

## Day 1 – April 14

Uri ng Pag-aayuno:

(hal. partial fast, pag-iwas sa social media, entertainment, atbp.)

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Prayer Focus:

Personal na pagsisisi, pagbabago, at spiritual breakthroughs.

Partikular kong ipagdarasal ang...

---

---

---

---

## Day 2 – April 15

Uri ng Pag-aayuno:

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Prayer Focus:

Pamilya.

Partikular kong ipagdarasal ang...

---

---

---

---

**Day 3 – April 16**

Uri ng Pag-aayuno:

	
	

Prayer Focus:

Mga kaibigan, kapamilya, at kakilala na hindi pa nakakakilala sa Panginoon; lugar ng trabaho o paaralan. Partikular kong ipagdarasal ang...

---

---

---

---

**Day 4 – April 17**

Uri ng Pag-aayuno:

	
	

Prayer Focus:

Mga pastor, lider, volunteers, at mga ministeryo ng CCBC. Partikular kong ipagdarasal ang...

---

---

---

---

## Day 5 – April 18

Uri ng Pag-aayuno:


Ang Pilipinas—mga pinuno ng pamahalaan at sibiko, mga pamilya, ang susunod na henerasyon, at ang nalalapit na midterm elections. Partikular kong ipagdarasal ang...

---

---

---

---

## Day 6 – April 19

Uri ng Pag-aayuno:


Prayer Focus:

Mga misyonero at ang pandaigdigang gawain ng misyon. Partikular kong ipagdarasal ang...

---

---

---

---

## Day 7 – April 20

Uri ng Pag-aayuno:



Prayer Focus:

Mga personal na pasanin na nais mong ipagdasal.

Partikular kong ipagdarasal ang...

---

---

---

---

## Prayer and Fasting Week Schedule

April 13 Sunday:

- Preparations
- Palm Sunday Worship Service

April 14 Monday:

- Devotion
- Day 1 Fasting

April 15 Tuesday:

- Devotion
- Day 2 Fasting

April 16 Wednesday:

- Devotion
- Day 3 Fasting
- Community Prayer (6:00 PM at CCBC)

April 17 Thursday:

- Devotion
- Day 4 Fasting
- Community Prayer (5:00 PM at CCBC)

April 18 Friday:

- Devotion
- Day 5 Fasting
- Community Prayer (5:00 PM at CCBC)

April 19 Saturday:

- Devotion
- Day 6 Breaking of the Fast

April 20 Sunday:

- Devotion
- Day 7 Easter Worship Service

## DAILY DEVOTION

### Day 1

# Ako ang Tinapay ng Buhay

Noong sinabi ni Jesus ang salitang "tinapay," agad itong nagdala sa mga tagapakinig Niya pabalik sa mahigit 1,300 taon ng kanilang pambansang kasaysayan. Araw-araw, sa loob ng apatnapung taon ng paglalakbay sa disyerto, pinakain sila ng Diyos ng tinapay mula sa langit na tinawag na "manna." Ang himalang ito ay napakahalaga kaya't ginugunita ito taon-taon sa kanilang Passover meal.

Tinuro ni Jesus sa Juan 6:26–27 na may dalawang uri ng pagkain: pagkain para sa katawan na mahalaga, pero hindi ito ang pinakamahalaga; at pagkain para sa loob — ang espiritu — na tunay na kinakailangan. Hindi man lang kayang punuin ng manna sa panahon ni Moises (Exodo 16:13–18) o ng tinapay sa panahon ni Jesus (Juan 6:1–15) ang tunay na gutom na Siya lamang ang kayang punuin.

Ang kailangan ng tao ay hindi lang pagkain, kundi buhay — at ang buhay ay isang kaloob. Ang tinapay ay pansamantalang nagbibigay-lakas, pero si Jesus ay nagbibigay ng buhay na walang hanggan.

Hanggang ngayon, mahigit dalawang libong taon matapos masabi ito ni Jesus, gutom pa rin ang marami sa atin. Mayroong isang uri ng gutom sa ating kalooban, at kung hindi tayo mag-iingat, hahanapin natin ang kabusugan sa mga bagay o tao na hindi naman talaga makakasapat. Tulad ng anumang gutom, kadalasan ang pinakamabilis at pinakapatok ay hindi laging mabuti. Sabi ni C.S. Lewis sa kanyang aklat *The Weight of Glory*, "We are half-hearted creatures, fooling about with drink and sex and ambition when infinite joy is offered us." Maaaring hindi ito mismo ang iyong hinahabol, pero kung pagninilayan mo kung saan ka pinaka-abala o pinaka-passionate, malamang doon mo rin hinahanap ang kasapatan.

Ang matapang na pahayag ni Jesus na "Ako ang tinapay ng buhay" ay konektado sa himala ng tinapay at isda. Pero higit pa doon, ito ay patungkol sa layunin Niya — ang bigyan tayo ng tunay at ganap na buhay. Si Jesus ang tinapay ng buhay dahil Siya ang nagpapakain sa ating espiritu at pumupuno sa ating pinakamasidhing uhaw at gutom sa Diyos. Ang sinumang magtiwala sa Kanya ay hindi na muling magugutom; ang kanilang pagnanais na makilala ang Diyos ay magkakaroon ng kasagutan.

## **Basahin:**

Juan 6:26–27, 35

## **Pagbulay-bulayan:**

1. Kailan yung panahon na umasa ka sa isang tao o bagay na akala mo'y makakapuno sa 'yo, pero sa huli ay lalo ka lang nangulila o nabigo?

2. Kung si Jesus talaga ang nakakapuno sa ating gutom, bakit minsan ay iniwasan pa rin natin Siya?

3. Paano mo sa tingin mararanasan ang kasapatan kay Jesus bilang Tinapay ng Buhay sa buhay mo ngayon?



## **Tumugon:**

Ano ang mga bagay na pwede mong simulan gawin ngayon para manatiling busog at kontento kay Jesus?

## **Manalangin:**

Baka pakiramdam mo ay empty ka ngayon. O tulad ng batang sobra ang kinain na candy, baka sumasakit na ang loob mo dahil punô ka ng maling bagay—mga bagay na hindi nakabubuti.

Ang pangako ni Jesus para sa atin ngayon, at araw-araw, ay Siya ang pupuno sa atin para hindi na tayo magutom muli. Siya ang magpapabusog sa atin para hindi na tayo muling mauhaw.

Kahit ang panalangin mo ay ilayo ka sa maling mga bagay, o para lang maging mas aware ka sa presensya ni God—spend time with Him at hingin mo ang Kanyang pangako: ang buong kasiyahan at kasapatan para sa buhay mo.



## DAILY DEVOTIONAL

### Day 2

## "Ako ang Ilaw ng Sanlibutan"

Ang second "I am" statement ni Jesus ay swak na swak sa context ng mga naunang labing-isang talata. Parang maririnig mo ang mga salitang iyon habang sumisikat ang araw "sa madaling araw" (Juan 8:2) sa loob ng templo. Kung narinig natin ito ng personal, malamang ikinumpara rin natin agad si Jesus sa araw.

Itong comparison kay Jesus bilang araw ay malakas na mensahe sa sarili nito. Nang sinabi Niya na Siya ang ilaw, malinaw na inaangkin Niya na Siya ang Mesiyas (tingnan ang Isaias 9:2). Ang mga guro ng kautusan at lahat ng nandoon sa templo ay hindi maliligaw sa ibig sabihin ng sinabi Niya.

Lalo pa itong naging malinaw sa kasunod na usapan, kung saan paulit-ulit na ginamit ang salitang "witness" o saksi (Juan 8:13, 17, 18). Ang paggamit ng salitang ito sa konteksto ng ilaw—na nagpapatotod sa sarili nito gaya ng araw—ay sobrang ganda.

Ang ilaw ay nagpapatunay ng sarili nito. Tuwing sumisikat ang araw, sinasabi nitong nariyan siya. Ang tanging hindi nakakakita sa ilaw ay yung mga bulag.

Kung babalikan natin ang simula ng Ebanghelyo ni Juan, ginamit din ang contrast ng liwanag at kadiliman para ipakita ang pagitan ng pananampalataya at kawalan ng pananampalataya (Juan 1:9-13). Si Jesus ang tinawag na "tunay na ilaw na nagbibigay liwanag sa lahat" (Juan 1:9).

Noong araw na iyon, maraming mga tao ang nakakita sa kauna-unahang pagkakataon, pero marami rin ang nanatiling bulag, kahit gaano pa kaliwanag ang ilaw.

Ang pagsunod kay Jesus ay nangangahulugan ng paniniwala at pagtitiwala sa Kanya, at ayon sa Kanyang sinabi, ito ay magdadala ng liwanag at buhay. Ang mga sumusunod kay Jesus ay parang mga manlalakbay sa gabi na sumusunod sa ilaw. Hindi sila lalakad sa dilim kundi magkakaroon ng ilaw ng buhay.

Ang ilaw ang nagpapakita ng mga bagay na dati nating hindi nakikita at ito rin ang gumagabay sa bawat hakbang natin. Hindi tayo kailanman nag-iisa, dahil si Jesus ang gumagabay sa ating landas. Tungkulin natin na sumunod sa Kanya, magpasakop sa Kanyang gabay, at tumugon sa Kanyang direksyon. Hindi sapat na tumingin lang tayo sa Kanyang ilaw o hangaan ito mula sa malayo. Kailangan natin itong sundan at lakaran, dahil ang ilaw na ito ay para sa ating mga paa, hindi lang para sa ating mga mata.

## **Basahin:**

Juan 8:2-20

## **Pagbulay-bulayan:**

1. Ano ang pinakamaningning na ilaw na nakita mo sa buong buhay mo? At ano naman ang pinakamadilim na dilim na naranasan mo? Alalahanin mo kung ano ang nararamdaman mo at ang mga karanasan mo sa parehong sitwasyon. Paano ito nakakatulong sa iyo para makarelate sa sinabi ni Jesus?
  
2. Anong mga pangako ang ibinibigay ni Jesus sa mga lumalakad sa liwanag?
  
3. Sa relasyon mo sa Diyos, ano ang ipinakita sa iyo ni Jesus na pinaka-nakaapekto sa direksyon ng buhay mo? Nasaan ka kaya ngayon o ano kaya ang ginagawa mo kung hindi mo natanggap ang malinaw na direksyon na ibinibigay ni Jesus sa mga sumusunod sa Kanya?

## **Tumugon:**

May specific area ba ng buhay mo na gusto mong liwanagan ni God? Baka meron kang parte ng buhay mo na parang nasa dilim—hindi mo pinapakita kay God o sa ibang tao? Meron ka bang tinatago na sana ay huwag nang mabunyag?

Anong hakbang ang pwede mong simulan ngayon para lumakad sa LIWANAG?

## **Manalangin:**

Madalas, kapag nagdadasal tayo, hinihiling natin kay God na may ipakita Siya sa atin—na liwanagan Niya ang sitwasyon para magkaroon tayo ng perspective. Si Jesus ang ilaw ng mundo. Pwede nating panghawakan ang pangakong iyon ngayon.

Habang sinusundan natin Siya, hindi tayo lalakad sa dilim kundi magkakaroon tayo ng ilaw ng buhay.

Kung meron kang area sa buhay mo na hindi mo maintindihan o naghahanap ka ng linaw, hilingin mo sa Ilaw ng Buhay na:

- Ipakita ang sarili Niya sa iyo
- Ipagpaalala kung sino ka sa Kanya
- At ipakita ang mga susunod mong hakbang na naaayon sa kung sino Siya at kung sino ka bilang anak Niya.



## DAILY DEVOTIONAL

### Day 3

## Ako ang Pintuan

Sa huling public address ni Jesus na naka-record sa Gospel of John, ipinakilala Niya ang dalawang "I am" statements sa loob lamang ng ilang verses. Galing ito sa isang confrontation kasama ang mga Jewish leaders matapos nilang paalisin ang isang pulubing pinagaling ni Jesus (John 9). Mula sa image ng liwanag at dilim, lumipat si Jesus sa larawan ng pastol at mga tupa.

Yung unang sinabi Niya, "Ako ang Pinto," maaaring medyo kakaiba, kasi ito lang ang walang buhay na bagay sa lahat ng "I am" statements. Pero habang pinag-iisipan natin ang imahe ng pinto at ang mga talatang nasa paligid nito, may lumalabas na malalim, insightful, at magandang katotohanan.

Sa panahon nila, maraming pastol ang may kulungan ng tupa (sheepfold) na nakadikit mismo sa kanilang bahay. Kaya kung papasok ka sa kulungan, parang umuuwi ka na rin. Ang ganda at lalim ng larawan nito, lalo na pagkatapos ng kwento ng lalaking pinalayas ng mga religious leaders.

Tulad ng ilaw at dilim, hindi pa rin na-gets ng mga leaders ang sinasabi ni Jesus (John 10:6). Patuloy silang bulag sa epekto ng kanilang mga aksyon sa mga tao.

Nang sinabi ni Jesus na Siya ang Pinto, malinaw ang mensahe Niya: Siya ang tanging daan para makauwi sa Diyos. Siya lang ang paraan para maging bahagi ng Kanyang pamilya. Walang ibang daan. Kapag dumaan ka sa Kanya, nasa tahanan ka na, malayang makakapasok at makakalabas (John 10:9), at matatagpuan mo ang buhay na ganap at kasaganaan. Ang ganda ng metaphor na ito, lalo na para sa pulubing iniwan ng lahat at naghahanap ng tahanan.

Marami sa atin, buong buhay nating hinahanap 'to—umaasang makahanap ng "pinto" na magdadala ng seguridad, acceptance, at tunay na buhay. Pero madalas, mali ang pintong pinipili natin, o kaya, pagpasok natin, hindi pala totoo ang ipinangako. Pero ngayon, pwede tayong dumaan sa pintong binuksan ni Jesus para sa atin. Hindi lang Niya ibinigay ang buhay Niya para sa atin, kundi ibinibigay Niya ang buhay Niya sa atin, ngayon din.

## **Basahin:**

Juan 10:1-10

## **Pagbulay-bulayan:**

1. Lahat tayo ay nakapasok na sa maling pinto. Meron ka bang pinto na pinaka-tumatak sa'yo? Paano nakaapekto sa buhay mo ang pagdaan mo roon? Nabago ba nito ang pananaw mo sa sinabi ni Jesus na, "Ako ang Pinto"?

2. Ang karanasan mo ba kay Jesus ay isang bukas na pinto—patungo sa oportunidad at buhay? O parang saradong pinto—na humahadlang sa mga bagay na ninanais mo? Bakit?

3. Isipin kung paano ginagamit ang isang pinto: ito ay nagbibigay ng access, nagbubukas ng daan sa harang, at nagpoprotekta laban sa panganib mula sa labas. Naranasan mo na ba si Jesus sa ganitong paraan?



## **Tumugon:**

Inaanyayahan tayo ni Jesus na makibahagi sa Kanyang misyon at layunin. Kung si Jesus ang Pinto, paano natin maibubukas ang pintong ito para sa mga tao sa paligid natin ngayon? Kapag tayo'y naghahanap ng oportunidad, may binubuksan si Lord para sa atin. At kapag binuksan Niya ito, huwag nating palampasin ang pagkakataon na ibukas din ang pinto para sa iba. Minsan, kasing simple lang ito ng pag-imbata sa ating Sunday Worship Service o isang salu-salo sa bahay.

## **Manalangin:**

Pwede kang gumamit ng breath prayer sa buong araw, bilang paalala tuwing humihinga ka. Karaniwan, ito ay may 7 hanggang 9 na salita. Ang classic breath prayer ay: "Jesus, Son of God, have mercy on me." Maglaan ka ng oras para gawing breath prayer ang "I Am" statement ni Jesus para sa araw na ito. Halimbawa:  
"Jesus, doorway to life, ikaw ang aking protector and defender."  
Pero hindi ka kailangang limitado sa mga salitang ito. Subukang isama ang mga natutunan mo habang nagbubulay-bulay ka sa statement na ito ni Jesus.



## DAILY DEVOTIONAL

### Day 4

## Ako ang Mabuting Pastol

Para sa marami sa atin, ang imahe ng pastol na matatagpuan sa buong Biblia ay maaaring magdulot ng kalituhan dahil hindi ito pangkaraniwan sa ating buhay sa lungsod. Pero para sa mga unang nakinig, ang isang pastol ay may malalim na kahulugan sa kultura at kasaysayan. Ang imahe ng pastol ay karaniwan sa maraming bahagi ng sinaunang mundo, kung saan ang mga hari at diyos ay inilarawan bilang mga pastol.

Para sa mga Israelita, ang mga pastol ay mahalaga sa kanilang pinagmulan bilang isang bansa at bilang mga tao ng Diyos (Psalm 23). Habang ang "pastol" ay naging kasingkahulugan ng pamumuno sa pulitika at espirituwalidad, ang isang pagbanggit ng mabuting pastol ay isang matalim at malupit na kritisismo sa mga lider na hindi tinutulungan ang mga pinaglilingkuran nila.

Sa Ezekiel 34, pinaratangan ng Diyos ang mga tao na itinaguyod Niya bilang mga espirituwal na tagapangalaga at tagapagturo ng Kanyang bayan, at ipinahayag na hinanap lang nila ang kanilang kapakanan at iniwan ang bayan ng Diyos na walang proteksyon at walang gabay. Ang pahayag na ito ay muling narinig nang isang beggar na pinagaling ay itinapon ng mga tagapag-alaga at tagapagturo niya.

Ang salitang isinasalin sa Ingles bilang "good" sa orihinal nitong wika ay nangangahulugang "likas na mabuti, maganda, makatarungan." Hindi lamang ipinahayag ni Jesus na magiging mas mabuti Siyang tagapagturo at tagapangalaga kaysa sa mga nauna sa Kanya, kundi nagsasalita din Siya laban sa mga kasalukuyang lider. Binanggit ni Lucas, isang manggagamot at historyador na nagsasalaysay ng buhay ni Jesus, na sinabi ni Jesus: "[N]agpapahirap kayo sa mga tao ng mga pasanin na halos hindi nila kayang dalhin, at kayo mismo ay hindi magtataas ng isang daliri upang tulungan sila" (Lucas 11:46).

Hindi lamang ang Diyos ang pintuan na nag-aanyaya sa atin pabalik sa buhay na walang hanggan, kundi Siya rin ang gumagabay (hindi nagpu-push) sa atin sa landas. Ibinigay Niya ang Kanyang buhay bilang pinakamalaking pagpapakita ng Kanyang pagmamahal.

Bilang mga taong Kanyang iniibig, naririnig natin ang Kanyang tinig at sumusunod sa Kanyang pangunguna, alam nating Siya ay mabuti. Hindi tayo hinihiling na magtagumpay sa isang imposibleng pamantayan o upang makuha ang Kanyang pag-apruba. Ang hinihiling lang Niya sa atin ay makinig at sumunod, ngunit ang desisyon na iyon ay nasa atin. Hindi Niya ito ipipilit sa atin.

### **Basahin:**

Juan 10:11-21

### **Pagbulay-bulayan:**

- 1.Sino-sino ang mga tao na sinuong mo o sinusundan mo dati?
2. Paano ka mararamdaman kung ang isang tao na dapat magprotekta sa'yo ay tumakbo nang dumating ang pisikal o espirituwal na pagsubok? Paano ka mararamdaman kung may isang tao na tumulong at nagbigay ng buhay para sa'yo?
3. Sino ang itatawag ni Jesus na mga magnanakaw ngayon? Bakit?

## **Tumugon:**

Gumawa ng listahan ng lahat ng katangian ng pastol na binanggit sa passage na ito. Ano ang namutawi? Ano ang iyong naaalagaan o nakakabit? I-review ang iyong listahan isa-isa, at alalahanin ang mga pagkakataon na naranasan mo ang mga katangiang ito sa iyong buhay. Alin sa mga ito ang pinaka-importante sa'yo sa ngayon? Bakit?

## **Manalangin:**

Habang nagfo-focus ka sa isang partikular na katangian ng mabuting pastol na pinakamahalaga sa'yo, gawing pagkakataon ito para magdasal. Maglaan ng oras, malayo sa mga distractions, upang marinig si Jesus. Ang Kanyang pangako ay hindi lang na Siya ay mabuti kundi na maririnig din natin ang Kanyang tinig.

4o mini



## DAILY DEVOTIONAL

### Day 5

## Ako ang Muling Pagkabuhay at ang Buhay

Tulad ng iba pang “I am” sayings, ang pahayag na ito ay nangyari malapit sa isang milagro na isinagawa ni Jesus. Ang muling pagkabuhay ni Lazarus ay ang tanging ganitong klase ng milagro at ito lamang ay naitala sa Aklat ng Juan. Tulad ng iba pang mga pisikal na milagro at “I am” sayings, ang kamangha-manghang sandaling ito ay nagtuturo ng higit pa sa mismong pangyayari.

Ang ideya ng muling pagkabuhay sa Kristiyanismo ay iba sa ideya ng mga Griyego at Hudyo—ang dalawang pangunahing kultura noong panahon ni Jesus. Iniisip ng mga Griyego na ang katawan ay hadlang sa tunay na buhay at inaasahan nila ang panahon kung kailan ang kaluluwa ay magiging malaya mula sa mga tanikala nito.

Tinatanggihan nila ang ideya ng muling pagkabuhay (Gawa 17:32). Ang mga Hudyo naman ay naniniwala sa muling pagkabuhay, na ang katawan ay bubangon mula sa patay sa katapusan ng panahon, ngunit walang pagbabago. Isang bagay na sinabi mismo ni Martha kay Jesus (Juan 11:24). Sa pinakasimpleng paraan, ang muling pagkabuhay ay isang pagbabalik sa buhay; buhay na ayon sa orihinal na layunin at plano. Ang muling pagkabuhay mula sa patay at tunay na buhay na walang hanggan sa relasyon sa Diyos ay mahigpit na nauugnay kay Jesus at matatagpuan lamang sa pamamagitan ng pananampalataya sa Kanya.

Hindi lang sinabi ni Jesus na Siya ang magdadala ng muling pagkabuhay o Siya ang magiging sanhi ng muling pagkabuhay (na parehong totoo), kundi isang mas malakas na pahayag: "Ako ang muling pagkabuhay at ang buhay." Ipinahayag ni Jesus na ang kapangyarihan ay nasa Kanyang mga kamay at kahit ang mga patay ay tutugon sa Kanyang tinig. Kailangan lang sabihin ni Jesus na, "Lazarus, lumabas ka!" at "lumabas ang patay na lalaki" (Juan 11:43-44). Hindi ito isang pangyayari sa hinaharap, kundi isang kasalukuyang realidad.

Ang muling pagkabuhay ay maaaring isang konsepto na maaari nating pahalagahan mula sa malayo. Maari nating malaman ang kahalagahan nito at tanggapin ang realidad nito, ngunit hindi talaga natin nabibigyan ng oras upang pag-isipan at pagnilay nilayan.

Bilang muling pagkabuhay at buhay, si Jesus ay palaging nagsusulat ng magagandang kwento kaysa sa anumang kwento na maaari nating isulat. Malalaman nina Martha at Maria na ito ay totoo sa pinaka-dynamic na paraan. Habang patuloy tayong nagmumuni-muni tungkol sa Pasko ng Pagkabuhay, ganun din tayo.

### **Basahin:**

Juan 11:17-27

### **Pagbulay-bulayan:**

1. Ano ang pinaka-kinatatakutan mo tungkol sa kamatayan? Paano mo mabubuhay ang buhay mo kung ikaw ay hindi mamamatay at siguradong babalik ka pa rin kahit anong mangyari?

2. May parte ba ng buhay mo na nahihirapan kang magtiwala nang buo na naiintindihan ni Jesus at kayang baguhin o ayusin Niya? Bakit?

3. Naniniwala ka ba na si Jesus ang muling pagkabuhay at ang buhay? Ito ang tanong na paulit-ulit sa buong pag-aaral natin. Habang papalapit ang pagtatapos ng study at papalayo na rin ang pagdiriwang ng Easter, naniniwala ka pa rin ba na si Jesus ang muling pagkabuhay at ang buhay?



## **Tumugon:**

Sa panahon ngayon na lahat instant at mabilis, parang hindi na tayo sanay maghintay. Bilang mga tagasunod ni Jesus, mas ramdam natin ito—lalo na kapag si God mismo ang nagpapadelay, gaya ng nangyari kay Lazarus (John 11:6). Imbes na pagalingin siya sa sakit, binuhay siya mula sa kamatayan! Mas malaki bang himala ang ginagawa ni God? Mas magandang kwento ba ang sinusulat Niya habang naghihintay ka? Kung makakatulong, isulat mo ang mga naiisip at nararamdaman mo. Sa paggawa nito, nakikibahagi tayo kina Martha at Mary. Nawa'y makita mo rin ang mas maganda at mas makapangyarihang kwento na isinusulat ni God sa buhay mo.

## **Manalangin:**

Madalas kapag nagdadasal tayo, feeling natin kailangan perfect yung sinasabi natin—o kaya naman may mga bagay na parang hindi natin pwedeng sabihin. Pero sina Martha at Mary, in-express nila nang buo yung sakit at lungkot nila kay Jesus, pati na rin ang frustration nila sa hindi agad pagdating Niya. Si Jesus mismo, umiyak.

Gawin mong panalangin yung sitwasyon at mga nararamdaman mong nabanggit kanina. Isang panalangin na pinakikinggan ng muling pagkabuhay at buhay—si Jesus na laging bukas ang tenga para sa'yo.



## DAILY DEVOTIONAL

### Day 6

# Ako ang Daan, ang Katotohanan, at ang Buhay

Ang section na ito ay nagsisimula at nagtatapos sa paalala ni Jesus: “Huwag mabagabag ang inyong puso.” (Juan 14:1,27) Hindi nakakapagtaka na ang mga kaibigan ni Jesus ay nabagabag at nalungkot. Ipinahayag Niya na mamamatay Siya, isa sa kanila ang magtataksil, at sinabi rin Niya kay Peter na itatatwa Niya si Jesus ng tatlong beses.

Pero marahil ang pinakamasakit sa lahat ay nang sabihin ni Jesus na aalis na Siya (John 13:33). Saan Siya pupunta? Pwede ba silang sumama? Paano sila makakapunta roon? Ang dami nilang tanong na umiikot sa puso at isipan nila—mga tanong na tinanong nila habang magkakasama sila sa hapag-kainan.

Sa gitna ng pag-comfort ni Jesus sa mga disciples Niya, ibinibigay Niya rin sa atin ang isang napakalinaw at powerful na summary kung sino Siya at kung bakit Siya naparito mula sa langit. Sa isang maikling statement lang, naisama na Niya halos lahat ng “I am” statements na sinabi Niya dati.

Kahit madalas nating marinig ang verse na ito sa mga burol o lamay, ang binibigyang-diin ni Jesus dito ay relasyon, comfort, at seguridad sa Kanya—ngayon pa lang, hindi lang para sa future o kamatayan. Pinaghahandaan tayo ni Jesus para sa buhay, bago pa natin harapin ang kamatayan.

Hindi lang itinuturo ni Jesus ang daan—Siya mismo ang Daan. Sa katunayan, ang isa sa mga pinakaunang tawag sa pananampalatayang Kristiyano ay “The Way” (Acts 9:2). Sino pa ba ang mas karapat-dapat na ipakita sa atin ang tamang landas at salubungin tayo sa ating tunay na tahanan kundi ang Daan mismo? Hindi lang Siya isang bersyon ng katotohanan—Siya ang Katotohanan.

Sa panahon ngayon na ang daming fake news, misleading info, at broken promises, si Jesus ay hindi lang nagsasabi ng totoo—Siya mismo ang katotohanan. Mapagkakatiwalaan Siya ng lubos ng lahat ng nagtitiwala sa Kanya. Siya ay kasing totoo ng katotohanan mismo.

Hindi lang Siya isang paraan ng pamumuhay— Si Jesus mismo ang Buhay. Sa pagsunod sa Kanya, hindi lang tayo nabibigyan ng kapayapaan sa gitna ng mga bagabag natin, kundi tumitibay din ang tiwala natin. Bakit? Dahil Siya ang pinagmulan, tagapagpanatili, at tagapangalaga ng buhay mismo.

## **Basahin:**

Juan 14:1-14

## **Pagbulay-bulayan:**

1. Ano ang mga bagay na kumakawala o nagnanakaw ng kapayapaan mo?

2. Ano-ano ang iba't ibang pananaw ng mga tao tungkol kay Jesus? Paano ito nagtutugma (o hindi nagtutugma) sa mga sinabi Niya tungkol sa sarili Niya?

3. Parang sobrang matitindi at diretso ang mga pahayag na ito ni Jesus. Ano ang magiging epekto nito kung seseryosohin natin at isasabuhay talaga?

## **Tumugon:**

Maglakad-lakad ka malapit sa bahay niyo o sa paligid. Habang naglalakad, subukan mong manatili lang sa sidewalk o gilid ng daan. Habang ginagawa mo ito, itanong mo sa sarili mo:

- Ano ang naibibigay sa akin ng sidewalk na ito?
- Ano ang mga bagay na hindi ko nararanasan dahil nandito ako sa sidewalk?
- Tingin ko ba sa sidewalk na ito ay isang bagay na negative at nakakapigil? O tingin ko ba na ito ay mabuti at nakakatulong?

Pagnilayan mo: Paano kamukha ng karanasang ito ang paglalakad sa “Daan” ni Jesus? At paano naman ito naiiba?

## **Manalangin:**

Si Desiderius Erasmus ay dating Dutch priest na kinilala bilang isa sa pinakamagagaling na iskolar noong Northern Renaissance noong 1500s. Sumulat siya ng panalangin batay sa John 14:6. Nawa'y magsilbi itong gabay para sa'yo habang nagdadasal ka ngayon: “O Panginoong Jesu-Cristo, sinabi Mo na Ikaw ang Daan, ang Katotohanan, at ang Buhay. Tulungan Mo kaming huwag maligaw mula sa Iyo na Siyang Daan, huwag magduda sa Iyo na Siyang Katotohanan, at huwag maghanap ng kapahingahan sa iba kundi sa Iyo na Siyang Buhay.”



## DAILY DEVOTIONAL

### Day 7

## Ako ang Tunay na Puno ng Ubas

Ito ang ikapito at huling “I am” statement ni Jesus na nakasulat sa Ebanghelyo ni Juan. Sa simpleng linyang ito, gumamit si Jesus ng isang malalim at extended na metaphor (John 15:1–8) at ipinaliwanag pa ito (John 15:9–17). Bahagi ito ng tinatawag na Farewell Discourse (John 13:31–16:33)—ang mga huling salita ni Jesus para sa Kanyang mga kaibigan.

Marami sa atin, minsan na ring nakalakad sa gitna ng ubasan. Madalas, mga malalaking puno at malawak na tanawin ang naiisip natin. Pero bihira nating isipin ang vine o puno ng ubas mismo. Kaya isipin mo sandali ang kababang-loob ni Jesus: Siya na tinawag nang Buhay, Liwanag ng Mundo, Gabay sa ating tahanan, Pinto ng Buhay na Walang Hanggan, Muling Pagkabuhay, Daan, Katotohanan, at Buhay—ngayon ay inihahambing ang sarili sa isang puno ng ubas. Ang pag-aalaga ng ubasan ay mahalagang parte ng buhay at ekonomiya ng Israel noon. Bukod sa alak, ang ubas ay mahalaga rin sa pang-araw-araw na pagkain ng mga tao sa Palestine. Kagaya ng ibang “I am” statements, hindi ito bagong ideya—familiar ito sa lahat ng nakikinig noon.

Kung gaano ka-central ang ubasan sa Jewish life, ganun din ka-central si Jesus sa ating buhay. Siya ang sentro ng ating pananampalataya—ang pinanggagalingan ng ating buhay.

Ang simbolismo ng vine at branches ay kagaya ng ugnayan ng ulo at katawan—may buhay tayong koneksyon kay Jesus at kabilang tayo sa Kanya. Hindi tayo mabubuhay sa mga fake o peke.

Kung si Jesus ang tunay na puno ng ubas, ibig sabihin may mga “false vines” din—mga bagay na akala natin source ng buhay, pero hindi pala. Bilang True Vine, iniimbitahan tayo ni Jesus: “Manatili kayo sa Akin, at gawin ninyong tahanan ang Aking presensya.” Isa itong paanyaya sa isang tuloy-tuloy at aktibong koneksyon kay Jesus.

At kagaya ng ubasan na lumalago at namumunga ng pinakamainam kapag inaalagaan, tayo rin ay namumunga kapag malapit tayo kay Jesus (Galatians 5:22–23). Ang bunga ng ating buhay ay nagpapakita kung gaano tayo konektado sa Kanya—at unti-unti, nagiging higit tayong kagaya Niya.

Hindi lang Siya isang paraan ng pamumuhay— Si Jesus mismo ang Buhay. Sa pagsunod sa Kanya, hindi lang tayo nabibigyan ng kapayapaan sa gitna ng mga bagabag natin, kundi tumitibay din ang tiwala natin. Bakit? Dahil Siya ang pinagmulan, tagapagpanatili, at tagapangalaga ng buhay mismo.

## **Basahin:**

Juan 15:1-8

## **Pagbulay-bulayan:**

1. Ano ang mga ginagawa mo para ma-maintain ang mga importanteng relasyon sa buhay mo? Sa tingin mo, pwede mo rin bang i-apply ang mga ito sa relationship mo kay Jesus?

2. Anong mga practice o habit ang ginagawa mo para mapanatili ang koneksyon mo kay Jesus? May mga spiritual disciplines ba mula sa study na ito na naidagdag mo na? Meron pa bang pwede mong idagdag?

3. Usong ngayon ang “purgings” o decluttering sa mga bahay—kung saan tinatanggal ang sobra para magkaroon ng mas intentional na pamumuhay. Sa metaphor ng vine, ito ay tinatawag na pruning. Paano mo mapu-prune ang buhay mo para magkaroon ng mas malinaw na focus—lalo na pagdating sa pagkilala kay Jesus?



## **Tumugon:**

Maghintay ka muna hanggang matapos ang araw bago sagutin ang bahaging ito. Bilang tugon, paano ka kumuha ng lakas mula kay Jesus ngayong araw? Na-activate mo ba ang dependence mo kay Jesus sa pamamagitan ng patuloy na koneksyon sa Kanya? Ano ang nakatulong sa'yo? Ano ang nakapagpahirap o naging sagabal? Batay sa mga sagot na ito, ano ang pwede mong baguhin bukas? Mag-commit ka na mag-take ng isang hakbang para mangyari ito.

## **Manalangin:**

Wala nang mas magandang panalangin na maaaring ipanalangin habang tinatapos natin ang ating pag-aaral sa Ebanghelyo ni Juan, pati na rin ang mga "I am" statements at ang Easter, kundi ang isama ang buhay, kamatayan, at muling pagkabuhay ni Jesus sa ating araw-araw na buhay. Isulat ang bawat isa sa mga "I Am" statements, at habang tinitingnan mo ang bawat isa, gawing panalangin ito. Maliban sa Kanya, wala tayong magagawa. Ngunit sa Kanya, mayroon tayong lahat ng kailangan natin.





## **Pagwakas ng Iyong Pag-aayuno**

### **1. Tapusin ang Iyong Pag-aayuno ng Dahan-dahan**

Depende sa klase ng pag-aayuno mo, hindi ideal na kumain agad ng solid food pagkatapos ng fast. Ang biglaang pagpapakilala ng solid food sa tiyan at digestive system ay maaaring magdulot ng negatibong epekto, pati na rin mga mapanganib na resulta. Subukan ang mga mering snack at mas maliliit na meals. Kung tapusin mo ang fast ng dahan-dahan, magdudulot ito ng magagandang physical at spiritual na epekto na magpapatuloy sa iyong magandang kalusugan.

### **2. Magpatuloy sa Pagdarasal**

Gamitin mo ang momentum na nakuha mo mula sa pag-aayuno. Hayaan itong magbago ng iyong buhay sa pagdarasal at devotional. Mag-practice at disiplinahin ang sarili sa habit ng panalangin sa buong taon.

### **3. Maghangad ng Mas Malalim na Ugnayan kay God**

Kapag nagpapakumbaba ka sa harap ng Panginoon at patuloy mong nilalapatan ng paghinay ang Kanyang Salita, mararanasan mo ang mas mataas na pagkamalay sa Kanyang presensya at ang Kanyang mga gawa (John 14:21). Ang regular na pag-aayuno ay nagiging rewarding sa maraming Kristiyano. Ang iba ginagawa ito tuwing linggo.

### **4. Maramdaman ang Kagalakan sa Presensya ni God**

Mag-enjoy ka ng labis. Ipamuhay mo ang kabuuan ng kagalakan kay Lord habang nananatili ka sa Kanyang maluwalhating presensya.

