

# Ho Phela Molokong oa 24/7



## SABATHA MANTSIBOEA

**Bakeng sa boithuto ba beke ena, bala:** *Gen. 2:1–3, Jer. 45:1–5, Exod. 20:11, 2 Sam. 7:12, Mark 6:30–32, Gen. 4:1–17.*

**Temana ea Khopolo:** “Moea oa ka oa ilibanam o sisetša mabala a ntlo ea Jehova; pelo le nama ea ka li hooeletsā ho Molino o phelang” (*Ps. 84:2*).

**Q**a, qa; qa, qa; qa, qa. Ea otlā joalo Oache ea leqāqa ka matla le ho hloka mohau. Lihora tse peli feela pele Sabatha se qala. Maria a feheloā h’ā sheba ntlo eo e nyenyane. Lipopi tsa bana li ne ntse li tletse hohle ka ntlong ea bolulo; phapusi ea ho phomola eona e ne hlekemane ho feta; Sarah, ngoan’a bona oa ho fela, o ne a robetse liphateng ke lefuba; ’me ka le hlahlamang o ne a lumetse ho ea sebeletsā e le ea amohelang batho kerekeng ea bona, se neng se bolela hore ba ne ba lokela ho tloha hae metsotso e mashome a mararo pejana ho nako ea bona ea tloaelo. *Ke lakatsa e-ke nka fumana khutsonyana hosane, Maria a lakatsa.*

Ka nako e tšoanang, ka lehlakoreng le leng la toropo, Josh, monna oa Maria, o ne a eme moleng a lefella lijō tsa bona tsa beke le beke. Sephethepethe hape se ne se opisa hlooho. Mela ea ho lefella le eona e ne e le melelele. Ho ne ho bonahala e ka ke nako motho e mong le e mong ea ho tla reka ka nako le motsotso oo. *Ke hloka ho phomola, nke ke ka tsoela ka bophelo bo tjane, Josh a honotha. Ho lokela ho ba le molemo o itseng bophelong bona.*

Maphelo a rōna a busoa ke lihora tse fetang ka potlako, lihora tsa mosebetsi, litaetsano tsa bongaka, lipuisano tsa marang-rang-Skype, ho reka, le lintho tsa sekolo. E ka ba re sebelisa lipalangoang tsa sechaba, lieta tse mabili, kapa ho ba le koloi ea lelapa ho le tsamaisa, morethetho oa thōmo oa ho phatlalla le lefatše le re potileng, ho beha tlokotsing ho nkela se leng bohlokoa ka ho fetisisa.

Ke joang re fumanang phomolo hara ho phathahana ho ho kale le ho iphatela?

*\*Bala thutoea beke ena ho lokisetsa Sabatha sa la 3 Phuptjane.*

## Ho Tepella le Ho Nyahama

**Bala** Genese 2:1–3. Hobaneng Molimo a etsa letsatsi la phomolo pele mang kapa mang a ka khathala?

Le pele batho ba ka ikimetsa ka linthoana-thoana tsa bophelo bona, Molimo o ile a theha letšoao, mokhoa o phelang oa ho hlabolla khopolo ea rōna. Letsatsi lena e tla ba nako ea ho khefutsa le ho natefelo a ke bophelo; letsatsi la ho ba, e seng ho etsa, letsatsi leo ka ho khetholoha re ketekang neo ea joang, le moea, bophelo ba liphoofole, le metsi, le batho, 'me ka ho fetisisa, 'Mopi oa neo e 'ngoe le e 'ngoe e molemo.

Ena e ne e se memo ea nako eitseng, e ileng ea felloa ka nako ka ho lelekoa ha Edene. Molimo o ne a batla ho etsa bonnete ba hore memo e tle e be ea ka linako tsohle, 'me e sa le qalong kenyeletsa phomolo ea Sabatha hantle ntlheng ea nako. Kamehla memo ena e tla lula e teng hape le hape, ea ho tla ketekong ea tlholeho letsatsi le leng le le leng la bosupa.

E mong a ka nahana hore ka lisebelisoa tsa rōna tsohle tse re imollang ho sebetseng ka boima, hore re lokela ho se khathale 'meleng papisong le batho ba lilemo tse makholo a mabeli tse fetileng. Empa, hantle phomolo e bonahala e haella le ka kajeno. Le metsotsoana eo re sa sebetseng re e qet maikutlo a hapiloe ke se itseng. Kamehla ho shebahala e ka re siuoe ke nako; ho sa natsoe hore na re khona ha kae ho etsa lintho, kamehla ho ho na ho ho ngata ho lokelang ho etsoa.

Lipatlisiso li bontša hape hore, ha re robale, 'me batho ba bangata ke makhoba lithethefatsi tse lelekang boroko hore ba 'ne ba tsoelepele. Leha re na le mehala ea thekeng e potlakang, likomporo tse potlang, khokahanyo ea marang-rang ea potlakang, re ntse re se na nako e lekaneng.

**Litemana tse lateng li re ruta eng ka hore na ke hobaneng ho ba le phomolo ha rōna ho le bohlokoa?** *Mark 6:31, Psalm 4:8, Exoda 23:12, Deuteronomy 5:14, le Matthew 11:28.*

Molimo ea re bopileng o tsebile hore re tla hloka phomolo ea 'mele. A etsa papenyetsano ea nakong—bosiu, le Sabatha—ho re fa monyetla oa phomolo ea 'mele. Ho ananele Jesu e le Morena oa maphelo a rōna 'me hape a nkela hloohong boikarabello ba ho etsa nako ea phomolo. Ha e le hantle taelo ea Sabatha ha se khothaletso feela. Ke taelo!

**Ho joang ka bophelo ba hao ba lehlapha-hlapha? Ke eng eo u ka e etsang ho ntlafatsa maiphihlelo, ka bobeli 'mele le mora, phomolo eo Molimo a batlang hore re be le eona?**

## Ho Mathela le Leea

Khaello ea boroko le khathala 'meleng ke ho sebetsa ka thata ke mathata a teng teng. Se khathatsang ka ho fetisa leha ho le joalo, ke ha re utloa e ka re mathela “ntata selala.” 'Me le joale, ha tlhokahalo ea boroko e kenyeletsoa matšoenyehong a maikutlo, re ka nyahama ha bohloko.

Baruke, mongoli oa Jeremia, o lokela e be o ile a ikutloa joalo hangata Nakong ea lilemo tsa ho qetela tsa matšoenyeha a Jerusalema, pejana ho tlokotsi, matšoenyeha, le tšenyho e neng e tla latela motse ke ba Babylona.

### **Bala Jeremia 45:1–5. Ngola tlhahlobo e potlakileng ea boemo ba maikutlo a Baruke.**

Na u ka nahana hore na ho ka utlohahala joang ha e ne e ba Molimo a ka romela molaetsa o etselitsong oena ka katloloho? Baruke o ile a amohela molaetsa ka katloloho ho tsoa teroneng ea Molimo (*Jer. 45:2*). Re boleloa hore sena se etsahetse “ka selemo sa bone ea puso ea Jejakime morena oa Juda,” ka bo 605 kapa 604 b.c. Jeremia 45:3 e bontša kakaretso e ntle ea ka moo batho ba ikutloang kateng ha ba mathela le leea.

Ho tsoa ho seo re se tsebang ho tsoa mangolong ka nako ena, ho hlakile hore tletlebo ea Baruke e ne e se ea boiketsiso. O ne a na le mabaka a utloahalang ho utloa a nyahame le ho khathala maikutlong. Boholo ba lintho tse mpe bo ne bo etsahala, 'me likholo li ne li sa tla.

### **Ke joang Molimo a arabelang ho opeloa le bohloko ba Baruke? Bala Jeremia 45:4, 5.**

Karabo ea Molimo bohlokoeng ba Baruke e re hopotsa bonnete ba hore mefeelo le bohloko ba Molimo li lokela e be li ne li fetisa hole tsa Baruke. O ne a ahile Jerusalema; o ne a le makhatheng a ho e senya; o ne a hlomile Israele joalo ka tšimo ea morara (*Esa. 5:1–7*); O ne a le makhatheng a ho e felisa le ho eisa khoholehong. Sena e se e se seo Molimo a neng a se batla bakeng sa sechaba sa hae, empa e ne e lokela ho etsahala ka lebaka la bokoenihi khahlanong le Molimo.

Empa ho ne ho na le leseli bakeng sa Baruke. Molimo o ne a tla boloka bophelo ba Baruke—le hara tšenyho, khoholeho le tahlehelo.

**Bala hape mantsoe a Molimo a malebana le Baruke. Ke molaetsa o fe o akaretsang oo re ka inkelang oona ho oona bakeng sa rōna? Ke hore, o bolela eng ka Molimo qetellong ka ho ba teng bakeng sa rōna, ho natsoe boemo ba rōna?**

## Phomolo Testamenteng ea Khale

Bohle ruri re hloka phomolo, e leng ka hoo e leng sehloho se fumanoang hohle ka Bibeeling. Leha Molimo o re bopetse ho sebetsa, tšebetso eo e lokela ho ba le phomolo.

Testamente ea Khale ea se-Heberu, ka mohlala, e kenyeletsa mantsoe a 'maloa a bolelang phomolo. Tlhaloso ea Molimo o phomolang letsatsing le lecha le sa tsoa etsoa la bosupa ho Genese 2:2, 3 e sebelisa sehlahosi *shabbat*, “ho khaotsa ho sebetsa, ho phomola, ho nka nako ea phomolo,” e leng lentsoe le tsoang ho lereho “Sabbatha.” Lentsoe le tšoanang le sebelisitsoe ho Exoda 5:5 ka tsela ea susumetsang le ho tolokoa e le “ho etsa hore motho e mong a phomolo” mosebetsing oa hae. Faro ea halefileng o qosa Moshe ke ho “ba phomotsa” mosebetsing oa bona.

Ho supa phomolong ea Molimo letsatsing la bosupa la Sabatha molaong oa bone e bontšoa hantle ke polelo ea se-Heberu nuakh (*Exod. 20:11, Deut. 5:14*). Lentsoe leo le tolokile e le “phomolo” ho Jobo 3:13 kapa, haholo ka tsela ea papiso, “ho lula,” ho supa areka ea selekane ho Numere 10:36. Marena a bobeli 2:15 e bolela hore moea oa Elia “o ile oa lula” ho Elisha.

Polelo e 'ngoe ea bohlokoa ke shaqat, “ho ba phomolong, ho fana ka khatholoho, ho ba le khutso.” E sebelisoa ho Joshua 11:23, moo e hlalosa phomolo ea lefatše lintoeng ka mora tlhoho ea Joshua. Polelo hangata e hlaha ho bontša “khotso” libukeng tsa Joshua le Baahloli.

Kutu tlhakiso *raga* hape e sebelisoa ho supa phomolo. Litlhokomelisong khahlanong le ho se utloe ho Deuteronomi, Molimo o bolella Israele hore ba keke ba fumana phomolo khoholehong (*Deut. 28:65*). Kutu-tlhakiso e tšoanang hape e hlaha ka tsela e susumetsang ho Jeremia 50:34, ho hlalosa ho se khone ho fana ka phomolo.

### **Bala Deuteronomi 31:16 le 2 Samuele 7:12. Ke mofuta ofe oa phomolo oo ho buuoang ka oona mo?**

---



---

Litemana ka bobeli li sebelisa maelana ho tsoa polelong *shakab*, e leng lentsoe le bolelang “ho paqama fatše, ho robala.” Selekangeng sa Molimo le Davida, Molimo o tšepisa morena oa kamoso oa Israele hore “matsatsi a hao ha a phethehile, mohla u arohelang ho bo-ntat’ao, ke tla tiisa mora oa hao, ea tla tsoa maleng a hao” (*2 Sam. 7:12*).

Lethathamo le le lelele (’me mona ha lea fella) la kutu-tlhakiso tse fapaneng tsa se-Heberu tse bolelang phomolo ho re thusa ho utloisisa ntlha ea thuto-Molimo ea phomolo hore ha ea ipapisa le lentsoe le le leng ka a mabeli a itseng. Re phomolo ka bomong le ka sehlopha. Phomolo e re ama ’meleng, le likamanong, le maikutlong, ’me ha e felle feela Sabatheng.

**Lefu e hlile ke sera ’me ka letsatsi le leng le tla felisoa. ’Me leha re lla le hloloheloa bafu ba rōna, hobaneng e le matšelisō ho tseba hore, bonyane ha joale, ba phomolong?**

## Phomolo Testamenteng e Ncha

Lentsoe le bolelang phomolo leo hangata le fumanoang Testamenteng e Ncha ke *anapauō*, “phomolo, khatholoho, nchafatso.” Le sebelisoa ho e ’ngoe ea lipolelo tsa Jesu tse tumileng haholo ka phomolo, Mattheu 11:28: “Tloong ho ’na, lōna bohle ba khathetseng, ba imeloang, ’me ke tla le imolla”. E ka supa phomolo ea ’mele (*Matt. 26:45*). Litumeliso tsa ho qetela ho ba Ba-Korinthe, Paulose o bontša thabo ea hae ka ho fihla ha metsoalle e ileng ea khatholla moea oa hae (*1 Bakr.16:18*).

Lentsoe le leng sebelisoang ho bolela phomolo ke *hēsychazō*. Le hlalosa phomo ea Sabatha ea barutua ha Jesu a phomotse lebitleng (*Luka 23:56*). Empa hape le sebelisoa ho hlalosa ho phela bophelo bo khutsitseng (*1 Ba-Thess. 4:11*) hape le ka bontša hore motho e mong ha khanyetso, ’me ka hona oa ikhutsetsa (*Liketso 11:18*).

Ha Epistole ea Ba-Heberu 4:4, ha e hlalosa ho etsoa hoa phomolo ke Molimo letsatsing la bosupa, e sebelisa lentsoe la se-Gerike *katapauō*, “ho emisa, ho tlisa phomolong, phomolo,” le fetisa moelelo oa phetolelo ea Septuagint, e leng phetolelo ea se-Gerike ea Testamente ea Khale. Se makatsang ke hore, boholo ba mantsoe a sebelisoang Testamenteng e Ncha a hlaha ho Ba-Heberu 4.

**Bala Mareka 6:30–32. Hobaneng Jesu a ile a bolella barutua ba hae hore ba suthele ka thōko ba phomolo, ha u sheba menyetla ea thomo e mengata eo ba neng ba na le eona ka nako eo? Sheba boemo bo pharaletseng ba Mareka 6 ha u ntse u nahana ka potso ena.**

“Tloong kathōko feelleng, le phomolo hanyenyane” (*Mareka 6:31*) ha ea boptjoa joalo ka memo. E bonahala e le setlamo, e leng taelo, kapa molao. Jesu o khathatsehile ka barutua ba hae ka ’mele le maikutlo a bona. Ba ne ba sa tsoa khutla leetong la thomo le matla leo Jesu a neng a ba rometse lona ka bobeli (*Mareka 6:7*). Mareka 6:30 e hlalosa thabo ea bona ho khutleng. Lipelo tsa bona li lokela e be li ne li tletse. Ba ne ba batla ho arolelana ka tlhoho ea bona le moo ba hlotsoeng teng le Jesu; empa Jesu e emisa taba eo eohle ka ho bitsetsa ho phomolong. Mareka o kenyeletsa tlhaloso: “Hobane batho ba bangata ba ne ba e-tla, ba bang ba e-ea, ’me baapostola ba ne ba se na sebaka le sa ho ja” (*Mareka 6:31*). Ho imeloa le ho phathahana mosebetsing oa Molimo ke qholotso e utloahalang bakeng sa baapostola. Jesu o re hopotsa hore re hloka ho lebeli bophelo ba rōna le maikutlo ka ho etsa meralo ea linako tsa phomolo.

**Ke mekhoa efe ea ho thusa le imolla Moruti oa kereke ea heno ea lehae, kapa moholo, kapa mang kapa mang eo u mo tsebang hore e ka ’na eaba o imetsoe ke mosebetsi oa Molimo? U ka etsa eng ho bontša kananelo ea hao le ho thusa motho eo ho fumana phomolo?**

## Moleleri ea se nang Phomolo

**Bala** *Genese 4:1–12. Ke eng se entseng Kaine “mobalehi le moleleri” (Gen. 4:12) lefatšeng?*

Temana ha e bolele ka katloloho hore na hobaneng Molimo a ile a amohela Abele le sehlabelo sa hae empa a se ke a ananela Kaine le sehlabelo sa hae (*Gen. 4:4, 5*). Empa rea tseba hore na ke hobaneng. “Kaine o hlahile kapele ho Molimo a komakoma a le lekhoneo pelong ea hae malebana le sehlabelo se tšepisitsoeng le se hlokehang bakeng sa nyehelo. Mpho ea hae e ne e sa bontše tšoabo bakeng sa sebe. O ne a ikutloa joalo ka ha ba bangata hajoale ba ikutloa, hore e tla ke ho amohela ho fokola ka ho latela ka katloloho moralo joalo ka ha o beiloe ke Molimo, oa ho tšepa topollo ea hae ka ho phethahala phekong ea mopholosi ea tšepisitsoeng. O ile a ikhethela tsela ea ho itšepa bo eena. O ne a tla tla ka bo eena.”—Ellen G. White, *Patriarchs and Prophets*, p. 72.

Ha Molimo a bolela hore Kaine e tla ba “moleleri le mophaphathehi” lefatšeng, e ne e se hore Molimo o mo entse a le joalo; empa, seo se etsahetse e le litholoana tsa liketso tsa hae tsa baetsalibe le ho hloka kutlo. Ho se fumana phomolo ho Molimo, Kaine o ile hlokomela hore a ke ke a e fumana ka tsela efe kapa efe, bonyane phomolo ea 'nete.

Lentsoe la se-Heberu le tolokiloeng e le “ho talima” (*Gen. 4:4*) hape le ka tolokoa e le “ho shebisisa hantle, ho hlahlobisisa ka hloko.” Mokhoa oa Molimo oa ho sheba ka hlokolosi ha o hakalo ho se fanoang empa haholo boitšoarang ba mofani. Tatolo ea Molimo ea sehlabelo sa litholoana sa Kaine ha se boemo ba tšohanyetso bo sa tsitsang ba Molimo. Empa, e hlalosa mokhoa oo ka hlokokolosi o elang hloko le ho beha sekaleng semelo, boitšoaro, le se susumetsang ea tlisang sehlabelo. Ke mohlala o motle oa kahlolo ea patlisiso.

**Bala** *Genese 4:13–17 'me u hlalose mokhoa oo Kaine a ileng a arabela ka oona kahlolong ea Molimo.*

Ha re leka ho baleha pela sefahleho sa Molimo, re fetoha ba hlokang phomolo. Re leka ho koala lenyora la mohau oa leholimo ka lintho tse ling, likamano tsa batho, kapa maphelo a phathahaneng ka hofetisa. Kaine a qalella ho haha lebitso la hae le motse. Bobeli ke likatleho tse kholo le ho bua ka matla le ka boikemisetsa, empa haeba ke lebitso le motse o se nang bomolimo, qetellong e tla fetoha lefela.

**Leha re ka qetella re ja litholoana tsa li tla morao tsa libe tsa rōna joalo ka ha ho le joalo kamehla, ke joang re ka ithutang ho amohela tšoarelle bakeng sa bona eo re e filoeng ka sefapano?**

**Ho Ithuta Haholoanyane:** “Ka khakanyo ea bo-rabbi, e ne e le kakaretso ea bolumeli hore kamehla motho a lule a phathahane haholo. Ba ne ba itšetlehile haholo ka liketso tsa kantle ho bontša ho phahama ha bona. Ka ho etsa joalo, ba arola meea ea bona ho Molimo, le ho ikaha hoikhona ka bona. Kotsi tse tšoanang li ntse li le teng le joale. Ha mosebetsi o eketseha ’me batho ba atleha ho etseng mosebetsi ofe kapa ofe bakeng sa Molimo, hona le kotsi ea ho tšepa meralo ea batho le mekhoha ea bona. Ho na le tloaelo ea ho rapela hanyenyane, le ho ba le tumelo e fokolang. Joalo ka barutuoa, re kotsing ea ho lahlehelo ke leseli la ho itšetleha ho Molimo, le ho batla ho iketsetsa mopholosi ka liketso tsa rōna. Re hloka ho sheba nako eohle ho Jesu, re ananele hore ke matla a hae a etsang mosebetsi. Leha re ntse re sebeletsa topollo ea meea e lahlehileng ka botšepahi, hape re lokela ho nka nako ea ho thuisa, le thapelo, le boithuto ba lentsoe la Molimo. Ke mosebetsi fela o phethoang ka tumelo, le ho behoa ka ho loka ha Kreste, na qetellong li tla bonahala li le ntle khahisong ea botle.”—Ellen G. White, *The Desire of Ages*, p. 362.

### Lipotso tsa Puisano:

- ① Khatello ea kamehla ea hoba kaholimo ho lintho, ho fumanaha (ka nama kapa marang-rang) ka linako tsohle, le ho leka ho phela ho fihlela maemo ao e seng a sebele kapa hona ho fanoa ke Molimo, a ka etsa hore batho ba kule maikutlong, ’meleng, le moeeng. Ke joang kereke ea hao e ka bang sebaka se amohelang ba khathetseng, ba imetsoeng, ba lakatsang phomolo?
- ② Na ho ka khoneha hore re ka phathahana hoo, le hona ho etseng ntho e ntle bakeng sa Molimo? Nahana ka pale ea Jesu le barutuoa ba hae ho Mareka 6:30–32 ’me le buisana ka tšebetso ea eona sehlopheng sa hao sa Sabatha sekolo.
- ③ Ka 1899, lebelo le phahameng le ile la fetoa. Motho o ne a ile a khanna ka lebelo la limaele tse 39.24 ka hora ka koloi—’me phela ho bua ka taba eo! Kajeno, kannete, likoloi li tsamaea ka lebelo le fetang leo. ’Me lebelo leo mehala ea rōna ea thekeng e sebetsa ka potlako le ho feta likomporo tse khoho tsa moloko o fetileng. ’Me ho tsamaea moeeng ho potlaka ho feta ka moo ho neng ho le kateng pele, ’me ho ntse tsoela pele ho potlaka. Taba ke hore e batla e le ntho e ’ngoe le e ’ngoe eo re e tsang kajeno e potlakang ho feta kamoo e neng e le kateng nakong e fetileng, ’me joale ho etsahale eng? Re ntse re le phallong le ho hloka phomolo e lekaneng. Seo se lokela ho bolella eng ka semelo sa batho le hore na ke hobaneng Molimo a antse phomolo hore e be bohlokoa le hore e be karolo ea litaelo tsa hae?
- ④ Lula haholo tabeng ea hore le Edene, pele ho sebe, phomolo ea Sabatha e ile ea thehoa. Ntle le kameho ea thuto-molimo e hlollang ’neteng ee, ke eng eo sena se re rutang eona ka moo phomolo e neng e hlokeha le lefatšeng le se nang sebe, le phethahetseng?