



[legealuidumnezeu.org](http://legealuidumnezeu.org)

## Apêndice 5b: Cum să păstrezi Sabatul în vremurile moderne

Această pagină face parte din seria despre a patra poruncă: Sabatul:

1. [Apêndice 5a: Sabatul și ziua de mers la biserică, două lucruri diferite](#)
2. [Apêndice 5b: Cum să păstrezi Sabatul în vremurile moderne](#) (Pagina curentă).
3. [Apêndice 5c: Aplicarea principiilor Sabatului în viața de zi cu zi](#)
4. [Apêndice 5d: Mâncarea în ziua Sabatului — Îndrumări practice](#)
5. [Apêndice 5e: Transportul în ziua Sabatului](#)
6. [Apêndice 5f: Tehnologia și divertismentul în ziua Sabatului](#)
7. [Apêndice 5g: Munca și Sabatul — Navigarea provocărilor din viața reală](#)

### Decizia de a păstra Sabatul

În articolul anterior am stabilit că porunca Sabatului se aplică și creștinilor de astăzi și că păstrarea lui înseamnă mult mai mult decât simpla alegere a unei zile pentru a merge la biserică. Acum trecem la partea practică: cum să păstrezi efectiv a patra poruncă odată ce ai decis să o respecti. Mulți cititori ajung la acest punct dintr-un context fără respectarea Sabatului — poate catolic, ortodox, baptist, metodist, penticostal sau altă denominație — și doresc să onoreze ziua a șaptea rămânând acolo unde sunt. Acest apêndice este pentru tine. El urmărește să te ajute să înțelegi ce cere Dumnezeu, să separi adevărul biblic de tradiția omenească și să îți ofere principii practice pentru a observa Sabatul într-un mod credincios, plin de bucurie și posibil în viața modernă. Totuși, este esențial să ne amintim că a patra poruncă nu este o datorie izolată, ci **parte din Legea sfântă și veșnică a lui Dumnezeu**. Păstrarea Sabatului nu înlocuiește restul poruncilor lui Dumnezeu; dimpotrivă, ea curge natural dintr-o viață devotată întregii Sale Legi.

# Esența păstrării Sabatului: Sfințenie și odihnă

## Sabatul și sfințenia

Sfințenia înseamnă separare pentru folosirea de către Dumnezeu. Așa cum cortul întâlnirii a fost pus deoparte pentru un scop sacru, tot așa și Sabatul este pus deoparte de celelalte zile ale săptămânii. Dumnezeu a modelat acest lucru la creație când S-a oprit din lucrarea Sa în ziua a șaptea și a sfințit-o (Geneza 2:2-3), stabilind un model pentru poporul Său. Exodul 20:8-11 ne cheamă să „ne aducem aminte de ziua Sabatului” și să o „sfințim”, arătând că **sfințenia nu este un adaos opțional, ci chiar esența celei de-a patra porunci**. În practică, sfințenia înseamnă să modelezi orele Sabatului astfel încât să arate spre Dumnezeu — îndepărtându-te de activități care ne trag înapoi în rutinele obișnuite și umplând timpul cu lucruri care ne adâncesc conștientizarea prezenței Sale.

## Sabatul și odihna

Alături de sfințenie, Sabatul este și o zi de odihnă. În ebraică, שַׁבָּת (shavat) înseamnă „a înceta” sau „a opri”. Dumnezeu a încetat din lucrarea Sa creatoare, nu pentru că era obosit, ci pentru a modela ritmul odihnei pentru poporul Său. Această odihnă este mai mult decât o pauză de la munca fizică; **este o ieșire din ciclul normal al muncii și consumului pentru a experimenta prezența, înviorarea și ordinea lui Dumnezeu**. Este o pauză deliberată pentru a-L recunoaște pe Dumnezeu ca Făcător și Susținător, încrezându-ne că El ne va purta de grijă în timp ce noi încetăm din eforturile noastre. Îmbrățișând acest ritm, credincioșii încep să vadă Sabatul nu ca pe o întrerupere, ci ca pe un dar săptămânal — un timp sacru pentru a ne realinia prioritățile și a ne reînnoi relația cu Cel care ne-a creat.

## Unicitatea Sabatului

Sabatul este unic între poruncile lui Dumnezeu. El este întemeiat în însăși creația lumii, sfințit înainte ca Israel să devină un popor și se concentrează asupra timpului, nu doar a comportamentului. Spre deosebire de alte porunci, Sabatul cere un act conștient de a pune deoparte rutinele normale la fiecare șapte zile. Pentru cei care nu l-au practicat niciodată, aceasta poate părea atât incitant, cât și copleșitor. Totuși, tocmai acest ritm — ieșirea din obișnuit și intrarea în odihna rânduită de Dumnezeu — devine un test săptămânal al credinței și un semn puternic al încrederii noastre în purtarea Sa de grijă.

## Sabatul ca test săptămânal al credinței

Aceasta face ca Sabatul să nu fie doar o observanță săptămânală, ci și un **test recurent al credinței**. La fiecare șapte zile, credincioșii sunt chemați să se îndepărteze de propria lor muncă și de presiunile lumii pentru a se încrede că Dumnezeu va purta de grijă. În Israelul antic, aceasta însemna să adune de două ori mai multă mană în ziua a șasea și să creadă că va ține până în ziua a

șaptea (Exodul 16:22); în vremurile moderne, înseamnă adesea să-ți organizezi programul de lucru, finanțele și responsabilitățile astfel încât nimic să nu invadeze orele sacre. Păstrarea Sabatului în acest fel învață **dependența de purtarea de grijă a lui Dumnezeu**, curajul de a rezista presiunilor externe și disponibilitatea de a fi diferit într-o cultură care prețuiește productivitatea constantă. În timp, acest ritm formează o coloană vertebrală spirituală a ascultării — una care antrenează inima să se încreadă în Dumnezeu nu doar o zi pe săptămână, ci în fiecare zi și în fiecare domeniu al vieții.

## Când începe și când se termină Sabatul

Primul și cel mai de bază element al păstrării Sabatului este să știi când începe și când se termină. Din însăși Tora vedem că Dumnezeu a stabilit Sabatul ca o perioadă de douăzeci și patru de ore de la seară la seară, nu de la răsărit la răsărit sau de la miezul nopții la miezul nopții. În Leviticul 23:32, cu privire la Ziua Ispășirii (care urmează același principiu al timpului), Dumnezeu spune: „de seară până seară să țineți Sabatul vostru.” Acest principiu se aplică și Sabatului săptămânal: **ziua începe la apusul soarelui în ziua a șasea (vineri) și se termină la apusul soarelui în ziua a șaptea (sâmbătă)**. În ebraică, aceasta este exprimată ca מֵעֶרֶב עַד-עֶרֶב (me’erev ‘ad-‘erev) — „de seară până seară.” Înțelegerea acestui timp este fundamentală pentru a onora Sabatul corect în orice epocă.

## Practica istorică și ziua ebraică

Această socotire de seară până seară este adânc înrădăcinată în conceptul ebraic al timpului. În Geneza 1, fiecare zi a creației este descrisă ca „și a fost seară și a fost dimineață”, arătând că în calendarul lui Dumnezeu o nouă zi începe cu apusul soarelui. De aceea evreii din întreaga lume aprind lumânări și întâmpină Sabatul la apusul soarelui vineri seara, o tradiție care reflectă modelul biblic. Deși iudaismul rabinic a dezvoltat mai târziu obiceiuri suplimentare, granița biblică de bază „apus la apus” rămâne clară și neschimbată. Chiar și în vremea lui Isus, vedem acest model recunoscut; de exemplu, Luca 23:54-56 descrie femeile odihnindu-se „în Sabat” după ce au pregătit mirodeniile înainte de apus.

## Aplicare practică astăzi

Pentru creștinii care caută să onoreze Sabatul astăzi, cel mai simplu mod de a începe este să marcheze apusul soarelui vineri ca începutul odihnei Sabatului. Acest lucru poate fi la fel de simplu ca setarea unei alarme sau consultarea unui tabel local cu orele apusului. În ebraică, vineri se numește יוֹם שִׁשִּׁי (yom shishi) — „ziua a șasea” — iar sâmbăta este שַׁבָּת (Shabbat) — „Sabat”. Când soarele apune în yom shishi, începe Shabbat. Pregătindu-te dinainte — terminând munca, treburile casei sau cumpărăturile înainte de apus — creezi o tranziție liniștită în orele sacre. Acest ritm ajută la construirea consecvenței și semnalizează familiei, prietenilor și chiar angajatorilor că acest timp este pus deoparte pentru Dumnezeu.

## Odihna: evitarea celor două extreme

În practică, creștinii cad adesea în una dintre cele două extreme atunci când încearcă să „se odihnească” în Sabat. O extremă tratează Sabatul ca pe o inactivitate completă: douăzeci și patru de ore de somn, mâncare și citire de materiale religioase. Deși aceasta reflectă dorința de a nu încălca porunca, poate rata bucuria și dimensiunea relațională a zilei. Cealaltă extremă tratează Sabatul ca pe o eliberare de muncă și o permisiune pentru divertisment egoist — restaurante, sport, maratoane de seriale sau transformarea zilei într-o mică vacanță. Deși acest lucru poate părea odihnă, el poate înlocui ușor sfințenia zilei cu distrageri.

## Adevărata odihnă a Sabatului

Viziunea biblică asupra odihnei Sabatului se află între aceste două extreme. Este încetarea de la munca obișnuită pentru a putea oferi timpul, inima și atenția ta lui Dumnezeu (**sfințenie = pus deoparte pentru Dumnezeu**). Aceasta poate include închinare, părtășie cu familia și alți credincioși, fapte de milă, rugăciune, studiu și plimbări liniștite în natură — activități care înviorează sufletul fără a-l readuce în rutina zilnică sau a-l îndrepta spre divertismentul lumesc. Isaia 58:13-14 oferă principiul: să-ți întorci piciorul de la a face plăcerea ta în ziua cea sfântă a Domnului și **să numești Sabatul o desfătare**. În ebraică, cuvântul pentru desfătare aici este אוֹנֵג (oneg) — o bucurie pozitivă, înrădăcinată în Dumnezeu. Acesta este tipul de odihnă care hrănește atât trupul, cât și duhul și care îl onorează pe Domnul Sabatului.