



onomoustheou.org

Παράρτημα 5b: Πώς να Τηρείτε το Σάββατο στη Σύγχρονη Εποχή

Αυτή η σελίδα είναι μέρος της σειράς για την 4η εντολή: Το Σάββατο:

1. [Παράρτημα 5a: Το Σάββατο και η Ημέρα Εκκλησιασμού — Δύο Διαφορετικά Πράγματα](#)
2. [Παράρτημα 5b: Πώς να Τηρείτε το Σάββατο στη Σύγχρονη Εποχή](#) (Τρέχουσα σελίδα).
3. [Παράρτημα 5c: Εφαρμογή των Αρχών του Σαββάτου στην Καθημερινή Ζωή](#)
4. [Παράρτημα 5d: Τροφή το Σάββατο — Πρακτική Καθοδήγηση](#)
5. [Παράρτημα 5e: Μετακίνηση το Σάββατο](#)
6. [Παράρτημα 5f: Τεχνολογία και Ψυχαγωγία το Σάββατο](#)
7. [Παράρτημα 5g: Εργασία και το Σάββατο — Πλοήγηση στις Προκλήσεις του Πραγματικού Κόσμου](#)

Απόφαση να Τηρήσετε το Σάββατο

Στο προηγούμενο άρθρο δείξαμε ότι η εντολή του Σαββάτου ισχύει ακόμη για τους Χριστιανούς σήμερα και ότι η τήρησή του είναι κάτι πολύ περισσότερο από την απλή επιλογή μιας ημέρας εκκλησιασμού. Τώρα περνάμε στην πρακτική πλευρά: πώς να τηρήσετε στην πράξη την τέταρτη εντολή μόλις αποφασίσετε να υπακούσετε. Πολλοί αναγνώστες φθάνουν σε αυτό το σημείο προερχόμενοι από υπόβαθρο χωρίς τήρηση Σαββάτου — ίσως Καθολικοί, Ορθόδοξοι, Βαπτιστές, Μεθοδιστές, Πεντηκοστιανοί ή άλλης ομολογίας — και θέλουν να τιμήσουν την έβδομη ημέρα ενώ παραμένουν εκεί όπου βρίσκονται. Αυτό το παράρτημα είναι για εσάς. Στόχος του είναι να σας βοηθήσει να κατανοήσετε τι απαιτεί ο Θεός, να διαχωρίσετε την βιβλική αλήθεια από τις ανθρώπινες παραδόσεις και να σας δώσει πρακτικές αρχές για την τήρηση του Σαββάτου με τρόπο πιστό, χαρούμενο και εφικτό στη σύγχρονη ζωή. Είναι όμως ζωτικής σημασίας να θυμάστε ότι η τέταρτη εντολή δεν είναι μια απομονωμένη υποχρέωση αλλά **μέρος του άγιου και αιώνιου Νόμου του Θεού**. Η τήρηση του Σαββάτου δεν αντικαθιστά τις υπόλοιπες εντολές του Θεού· αντίθετα, ρέει φυσικά από μια ζωή αφιερωμένη σε όλο τον Νόμο Του.

Η Ουσία της Τήρησης του Σαββάτου: Αγιοσύνη και Ανάπαυση

Σάββατο και Αγιοσύνη

Αγιοσύνη σημαίνει ξεχωρισμός για χρήση από τον Θεό. Όπως η σκηνή του μαρτυρίου είχε αφιερωθεί από την κοινή χρήση, έτσι και το Σάββατο έχει αφιερωθεί από τις άλλες ημέρες της εβδομάδας. Ο Θεός έδειξε αυτό το πρότυπο στη δημιουργία, όταν σταμάτησε το έργο Του την έβδομη ημέρα και την αγίασε (Γένεση 2:2-3), θέτοντας το υπόδειγμα για τον λαό Του. Η Έξοδος 20:8-11 μας καλεί να «θυμόμαστε το Σάββατο» και να το «αγιάζουμε», δείχνοντας ότι **η αγιοσύνη δεν είναι προαιρετικό πρόσθετο αλλά η ίδια η ουσία της τέταρτης εντολής**. Στην πράξη, αγιοσύνη σημαίνει να διαμορφώνουμε τις ώρες του Σαββάτου ώστε να δείχνουν προς τον Θεό — να αποστρεφόμαστε δραστηριότητες που μας επιστρέφουν στις καθημερινές ρουτίνες και να γεμίζουμε τον χρόνο με πράγματα που εμβαθύνουν την επίγνωσή μας για Εκείνον.

Σάββατο και Ανάπαυση

Μαζί με την αγιοσύνη, το Σάββατο είναι επίσης ημέρα ανάπαυσης. Στα Εβραϊκά, שַׁבָּת (shavat) σημαίνει «παύω» ή «σταματώ». Ο Θεός σταμάτησε το δημιουργικό Του έργο, όχι επειδή κουράστηκε, αλλά για να δείξει τον ρυθμό ανάπαυσης στον λαό Του. Αυτή η ανάπαυση είναι κάτι πολύ περισσότερο από ένα διάλειμμα από τη σωματική εργασία· **είναι η απομάκρυνση από τον κανονικό κύκλο εργασίας και κατανάλωσης για να βιώσουμε την παρουσία, την ανανέωση και την τάξη του Θεού**. Είναι μια εσκεμμένη παύση για να αναγνωρίσουμε τον Θεό ως Δημιουργό και Συντηρητή, εμπιστευόμενοι ότι θα μεριμνήσει για εμάς όσο εμείς παύουμε τις προσπάθειές μας. Αγκαλιάζοντας αυτόν τον ρυθμό, οι πιστοί αρχίζουν να βλέπουν το Σάββατο όχι ως διακοπή αλλά ως εβδομαδιαίο δώρο — ιερό χρόνο για να επαναπροσδιορίσουν τις προτεραιότητές τους και να ανανεώσουν τη σχέση τους με Εκείνον που τους δημιούργησε.

Η Μοναδικότητα του Σαββάτου

Το Σάββατο είναι μοναδικό ανάμεσα στις εντολές του Θεού. Έχει ρίζες στη δημιουργία, αγιάστηκε πριν υπάρξει έθνος Ισραήλ και επικεντρώνεται στον χρόνο και όχι μόνο στη συμπεριφορά. Σε αντίθεση με άλλες εντολές, το Σάββατο απαιτεί συνειδητή πράξη απομάκρυνσης από τις συνήθειες ρουτίνες κάθε επτά ημέρες. Για όσους δεν το έχουν ασκήσει ποτέ, αυτό μπορεί να φανεί συναρπαστικό αλλά και απαιτητικό. Ωστόσο, είναι ακριβώς αυτός ο ρυθμός — η έξοδος από το συνηθισμένο και η είσοδος στην ορισμένη ανάπαυση του Θεού — που γίνεται εβδομαδιαίο τεστ πίστης και ισχυρό σημείο της εμπιστοσύνης μας στην πρόνοιά Του.

Το Σάββατο ως Εβδομαδιαίο Τεστ Πίστης

Αυτό κάνει το Σάββατο όχι μόνο εβδομαδιαία τήρηση αλλά και **επαναλαμβανόμενο τεστ πίστης**. Κάθε επτά ημέρες, οι πιστοί καλούνται να απομακρυνθούν από τη δουλειά τους και από τις πιέσεις

του κόσμου για να εμπιστευθούν ότι ο Θεός θα τους προμηθεύσει. Στην αρχαία Ισραήλ αυτό σήμαινε να μαζεύουν διπλάσιο μάννα την έκτη ημέρα και να εμπιστεύονται ότι θα διαρκέσει έως την έβδομη (Έξοδος 16:22)· στις σύγχρονες εποχές, αυτό συχνά σημαίνει να ρυθμίζουν ωράρια εργασίας, οικονομικά και ευθύνες ώστε τίποτα να μην παρεμβαίνει στις ιερές ώρες. Η τήρηση του Σαββάτου με αυτόν τον τρόπο διδάσκει **εξάρτηση από την πρόνοια του Θεού**, θάρρος να αντισταθεί κανείς στις εξωτερικές πιέσεις και προθυμία να είναι διαφορετικός σε μια κουλτούρα που τιμά την αδιάκοπη παραγωγικότητα. Με τον καιρό, αυτός ο ρυθμός σχηματίζει μια πνευματική ραχοκοκαλιά υπακοής — που εκπαιδεύει την καρδιά να εμπιστεύεται τον Θεό όχι μόνο μία ημέρα την εβδομάδα αλλά κάθε ημέρα και σε κάθε τομέα της ζωής.

Πότε Αρχίζει και Τελειώνει το Σάββατο

Το πρώτο και πιο βασικό στοιχείο της τήρησης του Σαββάτου είναι να γνωρίζουμε πότε αρχίζει και τελειώνει. Από την ίδια την Τορά βλέπουμε ότι ο Θεός όρισε το Σάββατο ως εικοσιτετράωρη περίοδο από βράδυ σε βράδυ, όχι από ανατολή σε ανατολή ή από μεσάνυχτα σε μεσάνυχτα. Στο Λευιτικό 23:32, σχετικά με την Ημέρα του Εξιλασμού (που ακολουθεί την ίδια αρχή χρονισμού), ο Θεός λέει, «από βράδυ έως βράδυ θα τηρείτε το Σάββατό σας». Αυτή η αρχή ισχύει και για το εβδομαδιαίο Σάββατο: **η ημέρα αρχίζει με τη δύση του ήλιου την έκτη ημέρα (Παρασκευή) και τελειώνει με τη δύση του ήλιου την έβδομη ημέρα (Σάββατο)**. Στα Εβραϊκά αυτό εκφράζεται ως *בֶּרֶךְ תַּבְרַח* (*me'erev 'ad-'erev*) — «από βράδυ έως βράδυ». Η κατανόηση αυτού του χρονισμού είναι θεμελιώδης για την ορθή τήρηση του Σαββάτου σε κάθε εποχή.

Ιστορική Πρακτική και η Εβραϊκή Ημέρα

Αυτός ο υπολογισμός από βράδυ σε βράδυ είναι βαθιά ριζωμένος στην εβραϊκή έννοια του χρόνου. Στη Γένεση 1, κάθε ημέρα της δημιουργίας περιγράφεται ως «και έγινε βράδυ, και έγινε πρωί», δείχνοντας ότι στο ημερολόγιο του Θεού μια νέα ημέρα αρχίζει με τη δύση του ηλίου. Γι' αυτό οι Ιουδαίοι σε όλο τον κόσμο ανάβουν κεριά και καλωσορίζουν το Σάββατο με τη δύση του ηλίου το βράδυ της Παρασκευής, μια παράδοση που αντανakλά το βιβλικό πρότυπο. Ενώ ο ραββινικός Ιουδαϊσμός αργότερα ανέπτυξε πρόσθετα έθιμα, τα βασικά βιβλικά όρια του «από ηλιοβασίλεμα σε ηλιοβασίλεμα» παραμένουν σαφή και αμετάβλητα. Ακόμη και την εποχή του Ιησού βλέπουμε αυτό το πρότυπο αναγνωρισμένο· για παράδειγμα, ο Λουκάς 23:54-56 περιγράφει τις γυναίκες να αναπαύονται «το Σάββατο» αφού ετοίμασαν μύρα πριν τη δύση του ηλίου.

Πρακτική Εφαρμογή Σήμερα

Για τους Χριστιανούς που θέλουν να τιμήσουν το Σάββατο σήμερα, ο απλούστερος τρόπος να ξεκινήσουν είναι να σημειώσουν τη δύση του ηλίου την Παρασκευή ως την έναρξη της ανάπαυσης του Σαββάτου. Αυτό μπορεί να είναι τόσο απλό όσο να βάλετε ένα ξυπνητήρι ή υπενθύμιση ή να ακολουθήσετε έναν τοπικό πίνακα ηλιοβασιλέματος. Στα Εβραϊκά, η Παρασκευή λέγεται *'שֵׁשׁ יוֹם* (*yom shishi*) — «η έκτη ημέρα» — και το Σάββατο είναι *שַׁבָּת* (*Shabbat*) — «Σάββατο». Όταν ο ήλιος δύει

στο yom shishi, αρχίζει το Shabbat. Προετοιμαζόμενοι εκ των προτέρων — ολοκληρώνοντας εργασία, δουλειές του σπιτιού ή ψώνια πριν τη δύση — δημιουργείτε μια ειρηνική μετάβαση στις ιερές ώρες. Αυτός ο ρυθμός βοηθά να οικοδομήσετε συνέπεια και σηματοδοτεί σε οικογένεια, φίλους και ακόμη και εργοδότες ότι αυτός ο χρόνος είναι αφιερωμένος στον Θεό.

Ανάπαυση: Αποφυγή των Δύο Άκρων

Στην πράξη, οι Χριστιανοί συχνά πέφτουν σε ένα από τα δύο άκρα όταν προσπαθούν να «αναπαυθούν» το Σάββατο. Το ένα άκρο αντιμετωπίζει το Σάββατο ως πλήρη αδράνεια: είκοσι τέσσερις ώρες κάνοντας τίποτε άλλο παρά ύπνο, φαγητό και ανάγνωση θρησκευτικού υλικού. Ενώ αυτό αντικατοπτρίζει την επιθυμία να μην παραβιάσουν την εντολή, μπορεί να χάσει τη χαρά και τη σχεσιακή διάσταση της ημέρας. Το άλλο άκρο αντιμετωπίζει το Σάββατο ως ελευθερία από την εργασία και άδεια για αυτοκεντρική διασκέδαση — εστιατόρια, αθλητισμό, μαραθώνιες τηλεοπτικών σειρών ή μετατροπή της ημέρας σε μικρές διακοπές. Ενώ αυτό μπορεί να φαίνεται ανάπαυση, εύκολα αντικαθιστά την αγιοσύνη της ημέρας με περισπασμούς.

Η Αληθινή Ανάπαυση του Σαββάτου

Η βιβλική εικόνα της ανάπαυσης του Σαββάτου βρίσκεται ανάμεσα σε αυτά τα δύο άκρα. Είναι η παύση από την καθημερινή εργασία ώστε να δώσετε τον χρόνο, την καρδιά και την προσοχή σας στον Θεό (**αγιοσύνη = αφιερωμένο στον Θεό**). Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει λατρεία, συναναστροφή με οικογένεια και άλλους πιστούς, έργα ελέους, προσευχή, μελέτη και ήσυχους περιπάτους στη φύση — δραστηριότητες που ανανεώνουν την ψυχή χωρίς να την επιστρέφουν στον καθημερινό μόχθο ή να την στρέφουν σε κοσμική διασκέδαση. Ο Ησαΐας 58:13-14 δίνει την αρχή: να αποστρέψετε το πόδι σας από το να κάνετε το δικό σας θέλημα την άγια ημέρα του Θεού και **να ονομάζετε το Σάββατο τέρψη**. Στα Εβραϊκά, η λέξη για τέρψη εδώ είναι *שֶׂנֶה* (oneg) — θετική χαρά ριζωμένη στον Θεό. Αυτή είναι η ανάπαυση που τρέφει το σώμα και το πνεύμα και τιμά τον Κύριο του Σαββάτου.