



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

## Aneks 5b: Jak zachowywać Szabat we współczesnych czasach

Ta strona jest częścią serii o 4. przykazaniu: Szabat:

1. [Aneks 5a: Szabat i dzień chodzenia do kościoła — dwie różne rzeczy](#)
2. [Aneks 5b: Jak zachowywać Szabat we współczesnych czasach](#) (Obecna strona).
3. [Aneks 5c: Zastosowanie zasad szabatu w codziennym życiu](#)
4. [Aneks 5d: Jedzenie w Szabat — praktyczne wskazówki](#)
5. [Aneks 5e: Transport w Szabat](#)
6. [Aneks 5f: Technologia i rozrywka w Szabat](#)
7. [Aneks 5g: Praca i Szabat — pokonywanie wyzwań codzienności](#)

### PODJĘCIE DECYZJI O ZACHOWYWANIU SZABATU

W poprzednim artykule ustaliliśmy, że przykazanie szabatu nadal obowiązuje chrześcijan dzisiaj i że jego przestrzeganie to coś znacznie więcej niż tylko wybór dnia na uczestnictwo w nabożeństwie. Teraz przechodzimy do strony praktycznej: jak rzeczywiście zachowywać czwarte przykazanie, gdy już zdecydujesz się być mu posłuszny. Wielu czytelników dochodzi do tego punktu z tła, gdzie Szabat nie był przestrzegany — być może z Kościoła katolickiego, prawosławnego, baptystycznego, metodystycznego, zielonoświątkowego czy innej denominacji — i chcą oni uhonorować siódmy dzień, pozostając tam, gdzie są. Ten aneks jest właśnie dla ciebie. Ma on pomóc ci zrozumieć, czego Bóg wymaga, oddzielić prawdę biblijną od tradycji ludzkiej i dać praktyczne zasady obserwowania szabatu w sposób wierny, radosny i możliwy do zastosowania w życiu współczesnym. Należy jednak pamiętać, że czwarte przykazanie nie jest odosobnionym obowiązkiem, lecz **częścią świętego i wiecznego Prawa Bożego**. Zachowywanie szabatu nie zastępuje pozostałych przykazań Bożych; raczej naturalnie wypływa z życia poświęconego Jego całemu Prawu.

# ISTOTA ZACHOWYWANIA SZABATU: ŚWIĘTOŚĆ I ODPOCZYNEK

## SZABAT I ŚWIĘTOŚĆ

Świętość oznacza oddzielenie do użytku Bożego. Tak jak przybytek był oddzielony od zwykłego użytku, tak i Szabat jest oddzielony od innych dni tygodnia. Bóg pokazał to przy stworzeniu, gdy zaprzestał swego dzieła siódmego dnia i uświęcił go (Rodzaju 2:2-3), ustanawiając wzór dla swojego ludu. Wyjścia 20:8-11 wzywa nas, by „pamiętać o szabacie” i „święcić go”, pokazując, że **świętość nie jest opcjonalnym dodatkiem, lecz samą istotą czwartego przykazania**. W praktyce świętość oznacza ukształtowanie godzin szabatu tak, aby wskazywały na Boga — odwrócenie się od zajęć, które wciągają nas z powrotem w zwykłą rutynę, i wypełnianie czasu rzeczami, które pogłębiają naszą świadomość Jego obecności.

## SZABAT I ODPOCZYNEK

Obok świętości, Szabat jest także dniem odpoczynku. Po hebrajsku שַׁבָּת (szawat) oznacza „zaprzestać” lub „przestać”. Bóg zaprzestał swego dzieła stworzenia, nie dlatego, że był zmęczony, ale aby dać wzór rytmu odpoczynku swojemu ludowi. Odpoczynek ten oznacza coś więcej niż przerwę od pracy fizycznej; **chodzi o wyjście z normalnego cyklu pracy i konsumpcji, aby doświadczyć obecności, odświeżenia i porządku Bożego**. To świadome zatrzymanie się, by uznać Boga za Stwórcę i Podtrzymującego, ufając, że zatroszczy się o nas, gdy my przestaniemy działać. Przyjmując ten rytm, wierzący zaczynają postrzegać Szabat nie jako przeszkodę, lecz jako cotygodniowy dar — święty czas, by na nowo uporządkować priorytety i odnowić relację z Tym, który nas stworzył.

## WYJĄTKOWOŚĆ SZABATU

Szabat jest wyjątkowy wśród przykazań Bożych. Jest zakorzeniony w stworzeniu, uświęcony zanim jeszcze istniał naród Izraela i koncentruje się na czasie, a nie tylko na zachowaniu. W przeciwieństwie do innych przykazań, Szabat wymaga świadomego aktu odłożenia naszych zwykłych zajęć co siedem dni. Dla tych, którzy nigdy go wcześniej nie praktykowali, może to być zarówno ekscytujące, jak i przytłaczające. A jednak to właśnie ten rytm — wyjście z codzienności i wejście w wyznaczony przez Boga odpoczynek — staje się cotygodniowym testem wiary i potężnym znakiem naszej ufności w Jego zaopatrzenie.

## SZABAT JAKO COTYGODNIOWY TEST WIARY

To sprawia, że Szabat jest nie tylko cotygodniową praktyką, ale także **powtarzającym się testem wiary**. Co siedem dni wierzący są wezwani, aby odstąpić od swojej pracy i presji świata, ufając, że

Bóg zatroszczy się o nich. W starożytnym Izraelu oznaczało to zebranie dwa razy większej ilości manny szóstego dnia i zaufanie, że wystarczy na siódmy (Wyjścia 16:22); we współczesnych czasach często oznacza to tak zorganizowanie grafiku pracy, finansów i obowiązków, aby nic nie przeszkadzało w świętych godzinach. Zachowywanie szabatu w ten sposób uczy **polegania na zaopatrzeniu Bożym**, odwagi w opieraniu się zewnętrznym naciskom oraz gotowości do bycia innym w kulturze, która ceni nieustanną produktywność. Z czasem ten rytm tworzy duchowy kręgosłup posłuszeństwa — taki, który ćwiczy serce w ufności Bogu nie tylko jeden dzień w tygodniu, ale każdego dnia i w każdej dziedzinie życia.

## KIEDY ZACZYNA SIĘ I KOŃCZY SZABAT

Pierwszym i najbardziej podstawowym elementem zachowywania szabatu jest wiedza, kiedy się zaczyna i kończy. Z samej Tory widzimy, że Bóg ustanowił Szabat jako dwudziestoczworgodzinny okres od wieczoru do wieczoru, a nie od wschodu słońca do wschodu słońca czy od północy do północy. W Kapłańskiej 23:32, dotyczącej Dnia Przełagania (który podlega tej samej zasadzie czasowej), Bóg mówi: „od wieczora do wieczora będziecie obchodzić wasz Szabat”. Zasada ta dotyczy także cotygodniowego szabatu: **dzień zaczyna się o zachodzie słońca szóstego dnia (piątek) i kończy o zachodzie słońca siódmego dnia (sobota)**. Po hebrajsku wyrażone jest to jako מֵעֶרֶב עַד-עֶרֶב (me’erew ad-erew) — „od wieczora do wieczora”. Zrozumienie tego czasu jest fundamentem prawidłowego honorowania szabatu w każdej epoce.

## PRAKTYKA HISTORYCZNA I DZIEŃ HEBRAJSKI

To liczenie od wieczora do wieczora jest głęboko zakorzenione w hebrajskim pojmowaniu czasu. W Rodzaju 1 każdy dzień stworzenia opisany jest jako „i był wieczór, i był poranek”, co pokazuje, że w kalendarzu Bożym nowy dzień zaczyna się o zachodzie słońca. Dlatego Żydzi na całym świecie zapalają świece i witają Szabat w piątek wieczorem, tradycją odzwierciedlającą wzór biblijny. Choć judaizm rabiniczny później rozwinął dodatkowe zwyczaje, podstawowa biblijna granica „od zachodu słońca do zachodu słońca” pozostaje jasna i niezmienna. Nawet za czasów Jezusa widzimy to potwierdzone; na przykład Łukasza 23:54-56 opisuje kobiety odpoczywające „w Szabat” po przygotowaniu wonności przed zachodem słońca.

## PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIE DZIŚ

Dla chrześcijan pragnących dzisiaj czcić Szabat, najprostszym sposobem rozpoczęcia jest oznaczenie zachodu słońca w piątek jako początku odpoczynku szabatu. Może to być tak proste jak ustawienie alarmu lub przypomnienia, albo korzystanie z lokalnej tabeli zachodów słońca. Po hebrajsku piątek nazywa się יוֹם שִׁשִּׁי (jom sziszi) — „szósty dzień” — a sobota to שַׁבָּת (Szabat) — „Szabat”. Gdy słońce zachodzi w jom sziszi, Szabat się zaczyna. Dzięki wcześniejszemu przygotowaniu — zakończeniu pracy, porządków domowych czy zakupów przed zachodem słońca —

tworzysz spokojne przejście w święte godziny. Ten rytm pomaga budować konsekwencję i sygnalizuje rodzinie, znajomym, a nawet pracodawcom, że ten czas jest oddzielony dla Boga.

## ODPOCZYNEK: UNIKANIE DWÓCH SKRAJNOŚCI

W praktyce chrześcijanie często popadają w jedną z dwóch skrajności, próbując „odpoczywać” w Szabat. Jedna skrajność traktuje Szabat jako całkowitą bierność: dwadzieścia cztery godziny nicnierobienia poza snem, jedzeniem i czytaniem materiałów religijnych. Choć wyraża to pragnienie uniknięcia złamania przykazania, może zatracić radość i wymiar relacyjny dnia. Druga skrajność traktuje Szabat jako wolność od pracy i pozwolenie na rozrywkę skoncentrowaną na sobie — restauracje, sport, maratony serialowe czy zamienienie dnia w mini-wakacje. Choć może to wydawać się odpoczynkiem, łatwo zastępuje świętość dnia rozproszonymi.

## PRAWDZIWY ODPOCZYNEK SZABATU

Biblijna wizja odpoczynku szabatowego leży pomiędzy tymi dwoma skrajnościami. Jest to zaprzestanie zwykłej pracy, aby móc poświęcić swój czas, serce i uwagę Bogu (**świętość = oddzielenie dla Boga**). Może to obejmować uwielbienie, wspólnotę z rodziną i innymi wierzącymi, uczynki miłosierdzia, modlitwę, studium i ciche spacerowanie w naturze — zajęcia, które odświeżają duszę, nie wciągając jej z powrotem w codzienny kierunek ani nie kierując ku świeckiej rozrywce. Izajasza 58:13-14 podaje zasadę: odwrócić swoją stopę od czynienia swojej własnej woli w świętym dniu Pana i **nazywać Szabat rozkoszą**. Po hebrajsku słowo oznaczające rozkosz to **אֵוֶן** (oneg) — pozytywna radość zakorzeniona w Bogu. To właśnie taki odpoczynek karmi ciało i ducha, a jednocześnie czci Pana szabatowo.