

อพยพ 20:8-11

การปฏิบัติธรรม: วันสะบาโต

บาทหลวงไบรอัน นอร์ธ

โบสถ์โรสฮิลล์

5 มกราคม 2025

วันนี้เราเริ่มต้นชุดเทศนาชุดใหม่เพื่อเริ่มต้นปีใหม่ ชื่อว่า “การปฏิบัติธรรม” ซึ่งอ้างอิงจากหนังสือขายดีของนิวยอร์กไทมส์โดยศิษยาภิบาลจอห์น มาร์ค โคเมอร์ และหนังสือเล่มนี้มีหัวเรื่องรองว่า “จงอยู่กับพระเยซู เป็นเหมือนพระองค์ ทำอย่างที่เราทำ” ดังนั้น เราจึงเริ่มต้นชุดเทศนาด้วยข้อความที่ไม่ได้มาจากชีวิตของพระเยซู แต่มาจากพันธสัญญาเดิม

ในชุดเทศนาคือ เราจะมาดูสิ่งที่จอห์น มาร์ค โคเมอร์เรียกว่า “การปฏิบัติธรรม” ของพระเยซู ซึ่งมักเรียกว่า “วินัยฝ่ายวิญญาณ” ซึ่งเป็นนิสัยที่พระเยซูปฏิบัติเพื่อพัฒนาชีวิตฝ่ายวิญญาณของพระองค์เอง เราอาจคิดว่า “พระองค์จำเป็นต้องทำอย่างนั้นหรือ พระเจ้าไม่เสด็จมาหาเราในเนื้อหนังหรือ” ใช่ แต่จำไว้ว่าฟิลิปปี 2:5-7 กล่าวว่า “จงมีความคิดแบบเดียวกับพระเยซูคริสต์ในความสัมพันธ์ระหว่างกัน พระองค์มีสภาพเป็นพระเจ้า พระองค์ไม่ถือว่าการเสมอภาคกับพระเจ้าเป็นสิ่งที่ต้องไขว่คว้าเพื่อประโยชน์ส่วนพระองค์ แต่ทรงทำให้พระองค์เองไร้ค่าโดยการเอาสภาพของผู้รับใช้มาเป็นมนุษย์” (ฟิลิปปี 2:5-7 เน้นเพิ่ม)

พระองค์ทำให้พระองค์เองไร้ค่า คำภาษากรีกที่แปลว่า “ทำให้พระองค์เองไร้ค่า” หมายความว่า “พระองค์ทรงสละพระองค์เอง” ดังนั้น ใช่แล้ว พระเยซูต้องมีส่วนร่วมในการปฏิบัติเพื่อรักษาความสัมพันธ์กับพระบิดาบนสวรรค์และทำตามพระประสงค์ของพระองค์ เราต้องทำเช่นเดียวกัน

ดังนั้น

การปฏิบัติแก่ประการที่เราจะดูในซีรีส์นี้ไม่ใช่จุดสิ้นสุดของทั้งหมดในการสานศิษย์ของพระเยซู และไม่จำเป็นต้องเป็นนิสัยทั้งหมดที่เราเห็นพระเยซูปฏิบัติ ตัวอย่างเช่น พระเยซูเดินมาก...เป็นนิสัย...แต่การเดินนั้นไม่ใช่การปฏิบัติทางจิตวิญญาณ มันสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติต่างๆ ได้ แต่อย่างไรก็ตาม มันไม่ใช่การปฏิบัติทางจิตวิญญาณในตัวมันเอง การเล่นเกมเป็นการปฏิบัติทางจิตวิญญาณแม้ว่าพระเยซูจะไม่ได้ทำเช่นนั้น ฉันล้อเล่นนะ มันไม่ใช่การปฏิบัติทางจิตวิญญาณจริงๆ แม้ว่ามันจะเป็นการเตือนใจว่าเราถูกชะล้างให้ขาวราวกับหิมะก็ตาม จากบทนำของซีรีส์นี้ เรามาอธิษฐานกันก่อนแล้วค่อยอ่านข้อพระคัมภีร์ของวันนี้กัน... อพยพ 20:8-11

เมื่อคุณนึกถึงวินัยทางจิตวิญญาณหรือการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ วันสะบาโตอาจเป็นสิ่งแรกๆ ที่นึกถึง การอธิษฐานและการอดอาหารอาจเป็นอีกสองสิ่งที่คริสเตียนส่วนใหญ่คิดถึง สามสิ่งนี้ไม่ได้เป็นธรรมชาติสำหรับเรา และในสามสิ่งนี้ การอธิษฐานอาจเป็นสิ่งเดียวที่คริสเตียนจำนวนมากทำอย่างสม่ำเสมอและตั้งใจ

แต่ตามที่โคเมอร์เขียนไว้ว่า

“การเดินทางทางจิตวิญญาณเริ่มต้นด้วยการพักผ่อน...การพักผ่อนเป็นสิ่งสำคัญในการฝึกฝนภายใต้

พระเยซู” (จอห์น มาร์ก โคเมอร์, Practicing the Way) และเราทุกคนรู้ว่าการพักผ่อนเป็นสิ่งสำคัญ นั่นคือเหตุผลที่เราหลับ ตัวอย่างเช่น เราต้องการการพักผ่อน ร่างกายของเราถูกออกแบบโดยพระเจ้าให้ต้องการการพักผ่อนเพื่อฟื้นฟูและเติมพลังใหม่ ดังนั้นร่างกายของเราจึงทำหน้าที่เป็นเวลาหลายชั่วโมงในแต่ละคืน

วันสะบาโตคือการพักผ่อนอย่างตั้งใจ เมื่อฤดูร้อนที่แล้ว ฉันได้หยุดพักผ่อนยาวๆ เป็นเวลาพักผ่อนอย่างตั้งใจ นั่นไม่ได้หมายความว่าฉันนั่งกินโดริโตบนโซฟาทั้งวันทุกวัน แต่ฉันทำกิจกรรมที่ช่วยฟื้นฟูจิตใจ ร่างกาย อารมณ์ และความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดของฉัน โดยสรุปแล้ว วันสะบาโตคือวันพักผ่อนและฟื้นฟูร่างกายในแต่ละสัปดาห์ เป็นการหยุดพักจากงานประจำสัปดาห์ของใครหลายๆ คน และได้พักผ่อนทั้งวัน ไข่ม้วน ทั้งวันเลย รูปแบบนี้ – และการรักษารูปแบบนี้ไว้เป็นรูปแบบ ถือเป็นวินัย ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญ – รูปแบบนี้ได้รับการกำหนดไว้ในหน้าแรกของพระคัมภีร์ โดยหลังจาก 6 วันแห่งการสร้างสรรค์ พระเจ้าจะพักผ่อนในวันที่ 7 ซึ่งมีความหมายทางเทววิทยาและเชิงสัญลักษณ์ที่ลึกซึ้ง และฉันต้องการเน้น 5 ประการดังต่อไปนี้:

1. ความสมบูรณ์และความพอใจ – การพักผ่อนของพระเจ้าหมายถึงความสมบูรณ์ของการสร้างสรรค์ทุกอย่างเสร็จสมบูรณ์ และมัน “ดีมาก” (ปฐมกาล 1:31) การพักผ่อนของพระองค์ไม่ได้มาจากความอ่อนล้า (เนื่องจากพระเจ้าไม่เหนื่อยหรืออ่อนล้า ดังที่ได้ระบุไว้อย่างชัดเจนในอิสยาห์ 40:28) แต่เป็นการหยุดพักเพื่อผลิตเพลินและไตรตรองถึงความสมบูรณ์แบบของสิ่งที่พระองค์ทรงสร้าง

2. รูปแบบสำหรับมนุษยชาติ – วันที่เจ็ดกำหนดจังหวะสำหรับชีวิตมนุษย์ เป็นพื้นฐานของวันสะบาโต ซึ่งเป็นวันพักผ่อนและนมัสการ อพยพ 20:8-11 ที่เราอ่านในเช้านี้เชื่อมโยงพระบัญญัติวันสะบาโตกับงานสร้างสรรค์ของพระเจ้า โดยเรียกร้องให้ผู้คนเลียนแบบการพักผ่อนของพระองค์ด้วยการหยุดงานและอุทิศเวลาให้กับพระเจ้า และการเริ่มต้นใหม่

3. เวลาศักดิ์สิทธิ์ – โดยการอวยพรและทำให้วันที่เจ็ดเป็นวันศักดิ์สิทธิ์ พระเจ้าทรงแยกวันดังกล่าวให้เป็นวันศักดิ์สิทธิ์หรือบริสุทธิ์ สิ่งนี้เน้นย้ำถึงความสำคัญของการพักผ่อนและการนมัสการซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของความเจริญรุ่งเรืองและชีวิตฝ่ายวิญญาณของมนุษย์

4. สัญลักษณ์แห่งความไว้วางใจ – การพักผ่อนแสดงถึงความไว้วางใจในสิ่งจัดเตรียมของพระเจ้า โดยการรักษารวันสะบาโต มนุษย์แสดงให้เห็นถึงศรัทธาว่าพระเจ้าจะจัดเตรียมสิ่งจำเป็นให้แก่พวกเขา แม้ว่าพวกเขาจะไม่ได้ทำงานก็ตาม

5. การบอกล่วงหน้าถึงการพักผ่อนชั่วนิรันดร์ – ฮีบรู 4 พูดถึง “วันสะบาโตพักผ่อน” สำหรับประชาชนของพระเจ้าที่เราสัมผัสได้ร่วมกับพระเจ้าในนิรันดร์ เมื่อเราใช้วันสะบาโต เรากำลังเตรียมตัวสำหรับวันสะบาโตชั่วนิรันดร์ในอาณาจักรของพระเจ้า

ดังนั้นโดยพื้นฐานแล้วการพักผ่อนของพระเจ้าในวันที่เจ็ดเป็นเทววิทยาที่ลึกซึ้ง การกระทำที่เน้นย้ำถึงความสมบูรณ์ กำหนดจังหวะสำหรับชีวิตมนุษย์ และชี้ไปที่การพักผ่อนในวันจันทร์และการมีสัมพันธ์ภาพกับพระเจ้า

เมื่อพระคัมภีร์บอกเราว่าพระเจ้าทรงพักผ่อนในวันที่ 7 แสดงว่าพระองค์มีงานบางอย่างที่ดำเนินต่อไปสำหรับพระองค์ พระเยซูยังตรัสในยอห์น 5:17 ว่า “พระบิดาของเราทรงทำงานของพระองค์อยู่เสมอจนถึงวันนี้ และเราก็กางานเช่นกัน” ดังนั้นพระเจ้าจึงพักผ่อนในวันที่ 7 ตั้งแต่เริ่มสร้างสรรค์ แต่พระองค์ยังคงทรงดำรงและปกครองจักรวาลต่อไป โคโลสี 1:16-17 กล่าวไว้ได้ดีว่า “สรรพสิ่งถูกสร้างขึ้นในพระองค์...และสรรพสิ่งก็ดำรงอยู่โดยพระองค์”

อย่างไรก็ตาม การพักผ่อนนี้มีความสำคัญมากจนพระเจ้ารวมไว้ในพระบัญญัติ 10 ประการ ดังที่เราอ่านในข้อพระคัมภีร์จากหนังสืออพยพเข้านี้ และการพักผ่อนนี้กำหนดรูปแบบพระบัญญัติอย่างชัดเจนหลังจากการสร้างสรรค์ 6 วันและการพักผ่อนในวันที่ 7 พระเจ้าทรงเป็นแบบอย่างให้เราเห็นว่าเราควรดำเนินชีวิตอย่างไร ฉะนั้นถึงการบังเกิดมาของพระเยซูเมื่อนี้ก็ถึงเรื่องนี้ พระเยซูไม่จำเป็นต้องรับบังเกิดมา แต่พระองค์ก็ทรงทำเพราะพระองค์ต้องการเป็นแบบอย่างให้เราเป็นแบบอย่าง พระองค์ไม่ได้ขอให้เราทำสิ่งที่พระองค์เองจะไม่ทำ เช่นเดียวกับวันสะบาโต พระเจ้าทรงพักผ่อนเพื่อเป็นตัวอย่างในส่วหนึ่งเพื่อแสดงให้เราเห็นว่ามันคืออะไรและสำคัญแค่ไหน

ปัจจุบัน มักมีการสังเกตบ่อยครั้งว่าพระบัญญัติข้อแรกเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของเรากับพระเจ้า (ความสัมพันธ์ในแนวตั้ง) ในขณะที่หกข้อสุดท้ายเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของเรากับผู้อื่น (แนวนอน) นั่นเป็นเรื่องจริงเป็นส่วนใหญ่ สิ่งที่น่าสนใจก็คือ พระบัญญัติข้อที่สี่นี้ ซึ่งปกติมองว่าเป็นพระบัญญัติเกี่ยวกับ “ความสัมพันธ์กับพระเจ้า” แท้จริงแล้วเป็นพระบัญญัติในช่วงเปลี่ยนผ่านซึ่งรวมถึงความสัมพันธ์ของเรากับผู้อื่น วันสะบาโตช่วยให้เรามีศูนย์กลางอยู่ที่พระเจ้าและช่วยให้เรามีความสัมพันธ์กับผู้อื่น เนื่องจากส่งผลกระทบต่อผู้รับใช้ สมาชิกในครอบครัว และชุมชนทั้งหมดในขณะที่ทุกคนพักผ่อน ซึ่งเราเห็นได้จากข้อพระคัมภีร์เหล่านี้ในปัจจุบัน ในความเป็นจริงแล้ว พระบัญญัติมีผลกระทบต่อสังคมในวงกว้างเมื่อปฏิบัติอย่างถูกต้อง เมื่อไม่นานมานี้ ธุรกิจต่างๆ จะปิดทำการในวันอาทิตย์เนื่องในวันสะบาโต ดังนั้นการถือวันสะบาโตอย่างแท้จริง คุณก็เป็นตัวอย่างให้ผู้อื่นเช่นเดียวกับพระเจ้า และสนับสนุนให้พวกเขาถือวันสะบาโต

คำว่า “วันสะบาโต” เป็นคำที่มักถูกเข้าใจผิด “วันสะบาโต” เป็นคำในภาษาฮีบรูที่เรากล่าวกันว่าซาบัต และคำว่า “ซาบัต” หมายถึงการหยุดหรือหยุดทำบางสิ่ง การพักผ่อน ไม่ได้หมายความว่าวันสะบาโตคือวันที่เราจะนมัสการ คริสเตียนส่วนใหญ่เชื่อมโยงแนวคิดเรื่อง “วันสะบาโต” กับการพักผ่อนและการนมัสการ ฉันคิดว่านั่นเป็นเพราะเราได้รับคำสั่งให้รักษาวันสะบาโตให้ศักดิ์สิทธิ์ และเนื่องจากทุกคนต้องหยุดงาน เราจึงสามารถมารวมตัวกันเพื่อนมัสการได้ และไม่มีอะไรผิดกับการรวมตัวกันเพื่อนมัสการในวันอาทิตย์ แต่ความจริงก็คือ วันสะบาโตไม่ใช่เพียงวันศักดิ์สิทธิ์วันเดียว และการนมัสการและการพักผ่อนก็ไม่ใช่สิ่งศักดิ์สิทธิ์เพียงอย่างเดียวที่เราทำ แม้แต่การทำงานของเราก็คือศักดิ์สิทธิ์เช่นกัน

คุณอาจจะไม่คิดว่าการทำงานที่ Amazon หรือ Boeing หรือโรงเรียน หรือ Starbucks หรือการเป็นพี่เลี้ยงเด็ก หรือที่ใดก็ตามที่คุณพบว่าตัวเองทำงานอยู่... คุณอาจไม่คิดว่ามันเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แต่เมื่อพระเจ้าสร้างอาดัม พระองค์ได้ทรงวางเขาไว้ในสวนที่พระเจ้าสร้างขึ้น และทรงมอบหมายให้เขาดูแลสวนนั้น พระเจ้าทรงให้เขาทำงาน ไม่ใช่ว่าปมเลื่อนการปลุกเป็นของขวัญศักดิ์สิทธิ์จากพระเจ้า และเสื้อผ้าที่ใช้ทำงานมาจากปีศาจ พระเจ้าประทานงานให้กับเรา ดังนั้น ไม่ใช่ว่าวันนี้เป็นวันพักผ่อนเพียงวันเดียวเท่านั้นที่ศักดิ์สิทธิ์ แต่เป็นวันศักดิ์สิทธิ์นอกเหนือไปจากวันอื่นๆ ความแตกต่างเกี่ยวกับวันนี้คือเป็นวันที่เราหยุดทำงาน เราต้องทำงาน "วันสะบาโต" หรือ "วันสะบาโต" เราต้องหยุดงานอันศักดิ์สิทธิ์ในการทำงาน และทำงานอันศักดิ์สิทธิ์ในการพักผ่อน

ตอนนี้ ไม่ใช่เวลาที่จะนั่งพักผ่อนและไม่ทำอะไรเลย เช่น เราไม่สามารถเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่สามารถออกกำลังกาย ไม่สามารถทำอาหารได้ และอื่นๆ แต่เป็นเวลาที่เราระงับชีวิตแห่งการสร้างสรรค์ของเรา ฉันคิดว่าคำพูดและวิธีคิดที่ดีกว่าในสังคมของเราคือ: ชีวิตของเราในการผลิตถูกสงวนไว้สำหรับวันสะบาโต เราอาจกล่าวได้ว่าพระเจ้าหยุดผลิตจักรวาลในวันที่ 7 งานประเภทนั้นได้เสร็จสิ้นลงแล้ว และในทำนองเดียวกัน งานของเราก็เช่นกัน สิ่งที่เราทำในช่วงที่เหลือของสัปดาห์เพื่อสร้างรายได้ หรือดูแลเสื้อผ้าที่เต็มไปด้วยเสื้อผ้า หรือผู้ติดตามบนโซเชียลมีเดีย หรือเพื่อทำการบ้าน หรือเพื่อเตรียมอาหารสำหรับห้องเก็บอาหาร... ทุกสิ่งที่เราทำซึ่งเกี่ยวข้องกับ "การผลิต" จะถูกสงวนไว้สำหรับหนึ่งวัน

Ruth Haley Barton ได้เขียนหนังสือชื่อว่า "Sacred Rhythms: Arranging Our Lives for Spiritual Transformation" และเป็นอีกเล่มที่ฉันขอแนะนำอย่างยิ่ง เธอเขียนว่า

"วันสะบาโตเป็นมากกว่าการพักผ่อนหนึ่งวัน

เป็นวิธีการจัดชีวิตให้ทำงานหกวันแล้วจึงพักผ่อนในวันที่เจ็ด...

"วันสะบาโตถูกกำหนดไว้โดยเฉพาะ อุทิศให้กับการพักผ่อน การนมัสการ และการชื่นชมยินดีในพระเจ้า

แต่ส่วนที่เหลือของสัปดาห์จะต้องดำเนินไปในลักษณะที่ทำให้วันสะบาโตเป็นไปได้" (รูธ เฮลีย์ บาร์ตัน, Sacred Rhythms) "งานที่ได้รับค่าจ้างต้องจำกัดให้เหลือเพียงห้าวันในสัปดาห์ งานบ้าน การจ่ายซื้อของ และการทำธุระต่างๆ ต้องเสร็จสิ้นก่อนถึงวันสะบาโต มิฉะนั้นจะต้องรอไปก่อน เราต้องตัดสินใจอย่างกล้าหาญเกี่ยวกับงานและกีฬา การมีส่วนร่วมกับคริสตจักรและชุมชน"

นี่คือจุดที่เราประสบปัญหาในวันสะบาโต เราไม่ได้ให้ความสำคัญกับวันสะบาโตมากนัก

วิธีที่เราสามารถใช้เวลาวันสะบาโตได้ เรามักจะไปซื้อของชำ ไปงานกีฬาของเด็กๆ

ทำความสะอาดบ้าน ตรวจสอบอีเมลที่ทำงาน และสารพัดอย่างในวันนี้

การจัดลำดับความสำคัญและรักวันสะบาโต...

การมองว่าเป็นวันพักผ่อนและสนุกสนานที่มุ่งเน้นไปตลอดทั้งสัปดาห์

ช่วยให้เราทำทุกอย่างที่เหลือในหกวันของสัปดาห์ได้

เรื่องนี้คงทำให้เกิดคำถามมากมายเกี่ยวกับ "อะไรทำได้ในวันสะบาโตและอะไรทำไม่ได้"

พระเยซูทรงโต้เถียงกับบรรดาผู้นำศาสนาเกี่ยวกับเรื่องนี้ตลอดเวลา เพราะพระเยซูทรงทำหลายๆ อย่างในวันสะบาโตที่ทำให้พวกเขาไม่พอใจ พวกเขาโกรธเล็กน้อย น้อยๆ

เกี่ยวกับสิ่งที่สามารถทำได้ในวันสะบาโต และพระเยซูทรงขยายกรอบเหล่านั้นตลอดเวลา แต่พระเยซูทรงสอนว่าวันสะบาโตมีประโยชน์สำหรับเรา (มาระโก 2:27) ดังนั้น เราจึงมีความยืดหยุ่นบางอย่างในสิ่งที่เราทำในวันสะบาโต และเราไม่จำเป็นต้องเคร่งครัดในกฎเกณฑ์เหมือนผู้นำศาสนาในสมัยของพระองค์ อย่างไรก็ตาม เราอาจก้าวข้ามไปไกลเกินไปในศาสนาคริสต์ในศตวรรษที่ 21 อย่างน้อยก็ในอเมริกา ที่จริงแล้ว ฉันสงสัยว่าวันสะบาโตของเราส่วนใหญ่ถูกรอบงำด้วยสิ่งที่เราควรทำในอีก 6 วันที่เหลือของสัปดาห์

และไม่ใช่ว่าไม่สามารถปรับเปลี่ยนหรือยกเว้นได้ในบางครั้ง แต่เป็นเรื่องง่ายมากที่ข้อยกเว้นเหล่านั้นจะกลายเป็นคุณลักษณะปกติของวันสะบาโตของเรา และเมื่อถึงตอนนั้นก็ไม่ใช่วันสะบาโตอีกต่อไป เราก็ไม่ได้พักผ่อนอีกต่อไป แล้วเราทำอะไรได้บ้างในวันสะบาโต? ต่อไปนี้เป็นแนวคิดบางส่วนในสามหมวดหมู่กว้างๆ อาจมีความทับซ้อนกันระหว่างแนวคิดเหล่านี้ หรือคุณอาจย้ายสิ่งต่างๆ ไปเป็นหมวดหมู่อื่นๆ ดังนั้นหมวดหมู่ส่วนใหญ่จึงเป็นเพียงเพื่อช่วยให้คุณคิดเกี่ยวกับเรื่องนี้ในมุมมองที่แตกต่างกัน แต่นี่คือสิ่งที่คุณต้องทำ:

พักผ่อนร่างกายของคุณ รับประทานอาหาร อากาศบริสุทธิ์ นอนหลับพักผ่อน ฟังเพลง นวด ดูหนัง หากคุณแต่งงานแล้ว ให้ขึ้นเตียงกับคู่สมรสของคุณ ตามคำกล่าวของ Ruth Haley Barton ในประเพณีของชาวยิวที่เรียกว่า แรบไบ คู่สามีภรรยาจะได้รับคะแนนพิเศษสำหรับการมีความสัมพันธ์ทางเพศในวันสะบาโต

เติมพลังให้จิตวิญญาณ ทำในสิ่งที่ทำให้คุณมีความสุข อ่านหนังสือ ออกกำลังกาย นั่งบนเก้าอี้ตัวโปรดและฝัน สวมชุดนอน เล่นเครื่องดนตรี (แต่ต้องระวังหากคุณกำลังเรียนรู้และมีคนอื่นอยู่ในบ้านด้วย อาจเป็นไปได้) เล่นเกมกระดาน ถักนิตติ้ง วาด เล่นเลโก้ อาจมีสิ่งต่างๆ มากมายที่ทำให้คุณมีความสุข...แต่ต้องแน่ใจว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่สิ่งที่ควรอยู่ในอีก 6 วัน การศึกษาแสดงให้เห็นว่าไซเคียลมีเดียไม่ได้ทำให้คุณมีความสุขหรือความพึงพอใจ ดังนั้นจงปิดสิ่งเหล่านี้ลง

ฟื้นฟูจิตวิญญาณ นี่คือการฟื้นฟูจิตวิญญาณของเรา ดังนั้นจงนมัสการพระเจ้า ไปโบสถ์ อ่านพระคัมภีร์ อธิษฐาน เขียนบันทึก แบ่งปันสิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณในมื้ออาหาร ครอบครัวของเราทำสิ่งนี้ในมือเย็นทุกคืน โดยแบ่งปันสิ่งที่เรารู้สึกขอบคุณในวันนั้น แต่ในวันสะบาโตสัปดาห์ละครึ่ง อาจเป็นสิ่งที่คุณรู้สึกขอบคุณจากสัปดาห์ที่ผ่านมา (สามารถทำได้ในชุมชนผู้เกษียณอายุ ที่บ้านของคุณ ฯลฯ) ปิดทีวีและคุยกับใครสักคน หยิบโทรศัพท์ขึ้นมาแล้วใช้เป็นโทรศัพท์ โทรหาญาติหรือเพื่อนที่ไม่ได้คุยกันมานาน นั่งนิ่งๆ แล้วดูว่าพระเจ้าทรงใส่สิ่งใดไว้ในใจคุณ ฟังเพลงนมัสการ

ประเด็นคือ เมื่อถึงวันสะบาโต ให้หยุดทำงานและทำอย่างอื่น หยุดผลิต หยุดคิดแบบผู้บริโภคและผู้ผลิต แล้วอยู่กับพระเจ้า อยู่กับผู้คน ฟื้นฟูจิตใจ ร่างกาย และจิตวิญญาณของคุณ นี่คือการประสงค์ของวันสะบาโต วันสะบาโตมีประโยชน์สำหรับเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสัมพันธ์ของเรากับพระเจ้าและกับผู้อื่น พระเจ้าทรงบัญชา พระเยซูทรงรักษา ปฏิบัติตาม และเป็นแบบอย่างให้เรา

ฉันจะจบด้วยคำพูดของแนน ฟิงค์ ผู้ประพันธ์ที่จอห์น มาร์ก โคเมอร์อ้างถึงในหนังสือของเขา บางทีคำพูดนี้อาจเป็นแรงบันดาลใจให้คุณ เธอเป็นชาวยิวที่กลายเป็นสาวกของพระเยซู เธอเขียนว่า "วันสะบาโตไม่เหมือนอะไรอื่น เวลาตามที่เรารู้จักนั้นไม่มีอยู่จริงตลอด 24 ชั่วโมงนี้ และความกังวลของสัปดาห์ก็หายไปโดยไม่ช้า ความรู้สึกยินดีก็ปรากฏขึ้น สิ่งของที่เล็กที่สุด เช่น ไข่มุกหรือข้อน สองประกายในแสงสลัว และหัวใจก็เปิดกว้าง วันสะบาโตเป็นการทำสมาธิเพื่อความงามที่ไม่น่าเชื่อ" (Practicing the Way, หน้า 182)

ฉันขอวิงวอนให้คุณและฉันกำหนดสัปดาห์ของเราให้สอดคล้องกับวันสะบาโต ใช้ชีวิตอีก 6 วันที่เหลืออย่างตั้งใจในลักษณะที่วันสะบาโตจะเป็นการหยุดงานของเรา...ในการผลิตของเรา ขอให้เรามีวันสะบาโตที่แท้จริงในหนึ่งวันของสัปดาห์ ในวันเดียวกันของทุกสัปดาห์ ในเส้นทางการปฏิบัติวิถีของพระเยซู ขอให้เราอธิษฐาน...อาเมน