



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

## পরিশিষ্ট ৫খ: আধুনিক যুগে সাবাথ কিভাবে পালন করবেন

এই পৃষ্ঠা চতুর্থ আদেশের ধারাবাহিক অংশ: সাবাথ

1. [পরিশিষ্ট ৫ক: সাবাথ এবং গির্জায় যাওয়ার দিন — দুটি ভিন্ন বিষয়](#)
2. [পরিশিষ্ট ৫খ: আধুনিক যুগে সাবাথ কিভাবে পালন করবেন \(বর্তমান পৃষ্ঠা\)।](#)
3. [পরিশিষ্ট ৫গ: দৈনন্দিন জীবনে সাবাথের নীতিমালা প্রয়োগ](#)
4. [পরিশিষ্ট ৫ঘ: সাবাথে খাদ্য — ব্যবহারিক দিকনির্দেশনা](#)
5. [পরিশিষ্ট ৫ঙ: সাবাথে পরিবহন](#)
6. [পরিশিষ্ট ৫চ: সাবাথে প্রযুক্তি এবং বিনোদন](#)
7. [পরিশিষ্ট ৫ছ: সাবাথ ও কাজ — বাস্তব জীবনের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা](#)

### সাবাথ পালনের সিদ্ধান্ত

পূর্ববর্তী প্রবন্ধে আমরা দেখিয়েছি যে সাবাথের আদেশ আজও খ্রিস্টানদের জন্য প্রযোজ্য এবং এটি শুধুমাত্র গির্জায় যাওয়ার একটি দিন নির্বাচন করার চেয়ে অনেক বেশি। এবার আমরা এর ব্যবহারিক দিকের দিকে মনোযোগ দেব: আপনি যখন এই চতুর্থ আদেশটি মানার সিদ্ধান্ত নিয়েছেন, তখন কিভাবে তা বাস্তবে পালন করবেন। অনেক পাঠক এই পর্যায়ে আসেন সাবাথ না-পালনের প্রেক্ষাপট থেকে—হয়তো ক্যাথলিক, অর্থোডক্স, ব্যাপ্টিস্ট, মেথডিস্ট, পেন্টেকোস্টাল, অথবা অন্য কোনো সম্প্রদায়ের—এবং তারা চান সপ্তম দিনকে সম্মান করতে, কিন্তু নিজেদের জায়গায় থেকে। এই পরিশিষ্টটি আপনার জন্য। এর উদ্দেশ্য হল আপনাকে ঈশ্বর কী চান তা বোঝাতে সাহায্য করা, বাইবেলের সত্যকে মানুষের বানানো ঐতিহ্য থেকে আলাদা করা এবং সাবাথকে এমনভাবে পালন করার জন্য ব্যবহারিক নীতিগুলি দেওয়া যা বিশ্বস্ত, আনন্দদায়ক এবং আধুনিক জীবনে সম্ভব। তবু মনে রাখা জরুরি যে চতুর্থ আদেশটি কোনো বিচ্ছিন্ন দায়িত্ব নয় বরং ঈশ্বরের পবিত্র এবং চিরন্তন আইনের অংশ। সাবাথ পালন করা ঈশ্বরের বাকি আদেশগুলির পরিবর্তে নয়; বরং এটি তাঁর সমগ্র আইনের প্রতি নিবেদিত জীবনের স্বাভাবিক বহিঃপ্রকাশ।

### সাবাথ পালনের মূল: পবিত্রতা এবং বিশ্রাম

## সাবাথ এবং পবিত্রতা

পবিত্রতা মানে ঈশ্বরের জন্য আলাদা করা। যেমন তাবেরনাকল সাধারণ ব্যবহারের বাইরে আলাদা করা হয়েছিল, তেমনি সাবাথও সপ্তাহের অন্য দিনগুলোর থেকে আলাদা করা হয়েছে। সৃষ্টি কালে ঈশ্বর সপ্তম দিনে তাঁর কাজ থেকে বিরত থেকে এটি পবিত্র করেছিলেন (উৎপত্তি ২:২-৩), যা তাঁর জাতির জন্য একটি উদাহরণ স্থাপন করেছে। নির্গমন ২০:৮-১১ আমাদের “সাবাথ স্মরণ কর” এবং “এটি পবিত্র রাখ” বলে আহ্বান জানায়, দেখায় যে পবিত্রতা কোনো অতিরিক্ত বিষয় নয় বরং চতুর্থ আদেশের মূলে। বাস্তবে, পবিত্রতা মানে সাবাথের সময়গুলো এমনভাবে সাজানো যা ঈশ্বরের দিকে নির্দেশ করে—যা আমাদের সাধারণ রুটিনে ফিরিয়ে নেয় এমন কাজ থেকে বিরত থাকা এবং সেই সময় ঈশ্বরকে গভীরভাবে উপলব্ধি করার জন্য পূর্ণ করা।

## সাবাথ এবং বিশ্রাম

পবিত্রতার পাশাপাশি, সাবাথও একটি বিশ্রামের দিন। হিব্রু ভাষায়, *נחל* (শাভাত) অর্থ “থামা” বা “বিরত থাকা”। ঈশ্বর তাঁর সৃষ্টির কাজ থেকে বিরত হয়েছিলেন ক্লান্তির কারণে নয়, বরং তাঁর জাতির জন্য বিশ্রামের ছন্দের একটি উদাহরণ দিতে। এই বিশ্রাম কেবল শারীরিক পরিশ্রম থেকে বিরত থাকা নয়; এটি স্বাভাবিক কাজ ও ভোগের চক্র থেকে সরে এসে ঈশ্বরের উপস্থিতি, সতেজতা এবং শৃঙ্খলা অনুভব করার বিষয়ে। এটি একটি সচেতন বিরতি যা ঈশ্বরকে স্রষ্টা ও পালনকর্তা হিসাবে স্বীকার করে, আমরা যখন কাজ থেকে বিরত থাকি তখন তাঁর উপর নির্ভর করার প্রকাশ। এই ছন্দ গ্রহণ করে, বিশ্বাসীরা সাবাথকে একটি বাধা নয় বরং একটি সাপ্তাহিক উপহার হিসেবে দেখতে শুরু করে—একটি পবিত্র সময় যা আমাদের অগ্রাধিকারের পুনর্গঠন করে এবং আমাদের স্রষ্টার সাথে সম্পর্ককে নতুন করে।

## সাবাথের বিশেষত্ব

সাবাথ ঈশ্বরের আদেশগুলির মধ্যে অনন্য। এটি সৃষ্টির মধ্যেই নিহিত, ইস্রায়েল জাতির আগে পবিত্র করা হয়েছিল এবং এটি কেবল আচরণের ওপর নয়, সময়ের ওপর কেন্দ্রীভূত। অন্যান্য আদেশের বিপরীতে, সাবাথ প্রতি সাত দিনে একবার সচেতনভাবে আমাদের স্বাভাবিক রুটিন থেকে সরে যাওয়ার দাবি করে। যারা আগে কখনও এটি পালন করেননি তাদের জন্য এটি একইসাথে উত্তেজনাপূর্ণ ও ভীতিকর হতে পারে। তবু এই ছন্দই—সাধারণ থেকে সরে এসে ঈশ্বরের নির্ধারিত বিশ্রামে প্রবেশ করা—আমাদের বিশ্বাসের একটি সাপ্তাহিক পরীক্ষা এবং তাঁর প্রদানের প্রতি আশ্বাস একটি শক্তিশালী চিহ্ন হয়ে ওঠে।

## সাপ্তাহিক বিশ্বাসের পরীক্ষা হিসেবে সাবাথ

এর ফলে সাবাথ কেবল একটি সাপ্তাহিক পালনীয় বিষয় নয় বরং একটি পুনরাবৃত্ত বিশ্বাসের পরীক্ষা। প্রতি সাত দিনে, বিশ্বাসীদের তাদের নিজস্ব কাজ ও বিশ্বের চাপ থেকে সরে এসে ঈশ্বর তাদের জন্য ব্যবস্থা করবেন বলে আস্থা রাখতে আহ্বান জানানো হয়। প্রাচীন ইস্রায়েলে, এর অর্থ ছিল ষষ্ঠ দিনে দ্বিগুণ মাল্লা সংগ্রহ করা এবং এটি সপ্তম দিন পর্যন্ত থাকবে বলে বিশ্বাস করা (নির্গমন ১৬:২২); আধুনিক কালে, প্রায়ই এর অর্থ হলো কাজের সময়সূচি, আর্থিক বিষয় ও দায়িত্বগুলি এমনভাবে সাজানো যাতে কিছুই পবিত্র সময়ে হস্তক্ষেপ না করে। এইভাবে সাবাথ পালন করা শেখায় ঈশ্বরের ব্যবস্থার উপর নির্ভরতা, বাইরের চাপ প্রতিরোধের সাহস এবং একটি সংস্কৃতিতে আলাদা হওয়ার ইচ্ছা যা ক্রমাগত উৎপাদনশীলতাকে মূল্যায়ন করে। সময়ের সাথে সাথে এই ছন্দ আনুগত্যের একটি আধ্যাত্মিক মেরুদণ্ড তৈরি করে—যা হৃদয়কে প্রশিক্ষণ দেয় ঈশ্বরের উপর আস্থা রাখতে শুধু সপ্তাহে একদিন নয় বরং প্রতিদিন এবং জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে।

## সাবাথ কখন শুরু ও শেষ হয়

সাবাথ পালনের প্রথম ও সবচেয়ে মৌলিক উপাদান হল এটি কখন শুরু ও শেষ হয় তা জানা। তোরা থেকেই আমরা দেখি যে ঈশ্বর সাবাথকে একটি চব্বিশ ঘণ্টার সময় হিসেবে স্থাপন করেছেন সন্ধ্যা থেকে সন্ধ্যা পর্যন্ত, সূর্যোদয় থেকে সূর্যোদয় বা মধ্যরাত থেকে মধ্যরাত নয়। লেবীয় ২৩:৩২-এ, প্রায়শ্চিত্ত দিবসের প্রসঙ্গে (যা একই সময়ের নীতি অনুসরণ করে), ঈশ্বর বলেন, “সন্ধ্যা থেকে সন্ধ্যা পর্যন্ত তোমরা তোমাদের সাবাথ পালন করবে।” এই নীতি সাপ্তাহিক সাবাথের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য: দিনটি ষষ্ঠ দিনে (শুক্রবার) সূর্যাস্তে শুরু হয় এবং সপ্তম দিনে (শনিবার) সূর্যাস্তে শেষ হয়। হিব্রুতে এটি প্রকাশ করা হয় מִצְחָה-עַד מִצְחָה (মে’রেভ ‘আদ-‘এরেভ)—“সন্ধ্যা থেকে সন্ধ্যা পর্যন্ত।” এই সময় বোঝা যে কোনো যুগেই সঠিকভাবে সাবাথ পালনের ভিত্তি।

## ঐতিহাসিক প্রয়োগ এবং হিব্রু দিন

এই সন্ধ্যা থেকে সন্ধ্যা গণনা হিব্রু সময় ধারণার গভীরে প্রোথিত। উৎপত্তি ১-এ, সৃষ্টির প্রতিটি দিনকে “সন্ধ্যা হল, সকাল হল” হিসেবে বর্ণনা করা হয়েছে, যা দেখায় যে ঈশ্বরের ক্যালেন্ডারে একটি নতুন দিন সূর্যাস্ত দিয়ে শুরু হয়। এই কারণেই বিশ্বজুড়ে ইহুদিরা শুক্রবার রাতে মোমবাতি জ্বালিয়ে সাবাথকে স্বাগত জানায়, যা বাইবেলীয় ধারা প্রতিফলিত করে। যদিও রাব্বিনিক ইহুদিধর্ম পরে অতিরিক্ত রীতিনীতি গড়ে তুলেছে, “সূর্যাস্ত থেকে সূর্যাস্ত” এর মৌলিক বাইবেলীয় সীমা স্পষ্ট ও অপরিবর্তিত রয়ে গেছে। এমনকি যিশুর সময়েও আমরা এই ধারা স্বীকৃত দেখি; উদাহরণস্বরূপ, লুক ২৩:৫৪-৫৬-এ দেখা যায় যে নারীরা সূর্যাস্তের আগে সুগন্ধি প্রস্তুত করে “সাবাথে বিশ্রাম” নিয়েছিলেন।

## আজকের ব্যবহারিক প্রয়োগ

আজ যারা খ্রিস্টানরা সাবাথকে সম্মান করতে চান, তাদের জন্য সবচেয়ে সহজ উপায় হলো শুক্রবার সূর্যাস্তকে আপনার সাবাথ বিশ্রামের শুরু হিসেবে চিহ্নিত করা। এটি যতটা সহজ হতে পারে একটি অ্যালার্ম বা রিমাইন্ডার সেট করা, অথবা স্থানীয় সূর্যাস্তের তালিকা অনুসরণ করা। হিব্রুতে, শুক্রবারকে বলা হয় 'צִדְיָא דִּי' (ইয়োম শিশি)—“ষষ্ঠ দিন”—এবং শনিবারকে বলা হয় 'שַׁבָּת' (শাবাত)—“সাবাথ।” যখন সূর্য ইয়োম শিশির ওপর অস্ত যায়, শাবাত শুরু হয়। আগে থেকেই প্রস্তুতি নিয়ে—সূর্যাস্তের আগে কাজ, গৃহস্থালির কাজ বা কেনাকাটা শেষ করে—আপনি পবিত্র সময়ে একটি শান্তিপূর্ণ পরিবর্তন তৈরি করতে পারেন। এই ছন্দ ধারাবাহিকতা গড়ে তুলতে সাহায্য করে এবং পরিবার, বন্ধু এবং এমনকি নিয়োগকর্তাদেরও সংকেত দেয় যে এই সময়টি ঈশ্বরের জন্য আলাদা।

## বিশ্রাম: দুটি চরম অবস্থা এড়ানো

বাস্তবে, খ্রিস্টানরা সাবাথে “বিশ্রাম” নিতে গিয়ে প্রায়ই দুটি চরম অবস্থার একটিতে পড়ে যান। একটি চরম অবস্থা সাবাথকে সম্পূর্ণ নিষ্ক্রিয়তা হিসেবে দেখে: চব্বিশ ঘণ্টা কিছু না করে কেবল ঘুমানো, খাওয়া এবং ধর্মীয় বই পড়া। যদিও এটি আদেশ ভঙ্গ করা এড়ানোর ইচ্ছা প্রতিফলিত করে, এটি দিনের আনন্দ ও সম্পর্কমূলক দিকটি মিস করতে পারে। অন্য চরম অবস্থা সাবাথকে কাজ থেকে মুক্তি এবং আত্মকেন্দ্রিক বিনোদনের অনুমতি হিসেবে দেখে—রেস্তোরাঁ, খেলা, টিভি অনুষ্ঠান একটানা দেখা, বা দিনটিকে একটি ক্ষুদ্র ছুটিতে পরিণত করা। যদিও এটি বিশ্রামের মতো অনুভূত হতে পারে, এটি সহজেই দিনের পবিত্রতাকে বিঘ্নিত করতে পারে।

## সত্যিকারের সাবাথ বিশ্রাম

বাইবেলীয় দৃষ্টিতে সাবাথ বিশ্রাম এই দুটি চরম অবস্থার মধ্যে অবস্থিত। এটি সাধারণ কাজ থেকে বিরত থাকা যাতে আপনি আপনার সময়, হৃদয় এবং মনোযোগ ঈশ্বরকে দিতে পারেন (পবিত্রতা = ঈশ্বরের জন্য আলাদা)। এর মধ্যে থাকতে পারে উপাসনা, পরিবার ও অন্যান্য বিশ্বাসীদের সঙ্গে সম্পর্ক, দয়া প্রদর্শন, প্রার্থনা, অধ্যয়ন, প্রকৃতির মাঝে শান্তিপূর্ণ হাঁটা—এমন কাজ যা আত্মাকে সতেজ করে কিন্তু সাধারণ শ্রমে ফিরিয়ে নেয় না বা একে ধর্মনিরপেক্ষ বিনোদনের দিকে ঠেলে দেয় না। যিশাইয়

৫৮:১৩-১৪ নীতিটি দেয়: ঈশ্বরের পবিত্র দিনে নিজের আনন্দ করা থেকে আপনার পা ফিরিয়ে নেওয়া এবং সাবাথকে আনন্দময় বলা। হিব্রুতে এখানে আনন্দ শব্দটি হল *anav* (ওনেগ)—একটি ইতিবাচক আনন্দ যা ঈশ্বরকেন্দ্রিক। এই ধরনের বিশ্রাম শরীর ও আত্মা উভয়কেই পুষ্ট করে এবং সাবাথের প্রভুকে সম্মান জানায়।