

devunidharmashastramu.org

అనుబంధం 5b: ఆధునిక కాలంలో విశ్రాంతిదినాన్ని ఎలా ఆచరించాలి

ఈ పేజీ 4వ ఆజ్ఞ గురించిన శ్రేణిలో భాగం: విశ్రాంతిదినం:

1. అనుబంధం 5a: విశ్రాంతిదినం మరియు చర్చికి వెళ్లే రోజు—రెండు వేర్వేరు విషయాలు
2. అనుబంధం 5b: ఆధునిక కాలంలో విశ్రాంతిదినాన్ని ఎలా ఆచరించాలి (ప్రస్తుత పేజీ).
3. అనుబంధం 5c: దైనందిన జీవితంలో విశ్రాంతిదిన సూత్రాలను అన్వయించడం
4. అనుబంధం 5d: విశ్రాంతిదినాన ఆహారం—ఆచరణాత్మక మార్గదర్శకత్వం
5. అనుబంధం 5e: విశ్రాంతిదినాన ప్రయాణం
6. అనుబంధం 5f: విశ్రాంతిదినాన సాంకేతికత మరియు వినోదం
7. అనుబంధం 5g: పని మరియు విశ్రాంతిదినం—వాస్తవ జీవితంలోని సవాళ్లను ఎదుర్కోవడం

విశ్రాంతిదినాన్ని ఆచరించాలని నిర్ణయించుకోవడం

మునుపటి వ్యాసంలో, విశ్రాంతిదిన ఆజ్ఞ నేటికీ క్రైస్తవులకు వర్తిస్తుందని, దానిని ఆచరించడం అంటే చర్చికి వెళ్లడానికి ఒక రోజును ఎంచుకోవడం కంటే ఎంతో ఎక్కువని స్థాపించాము. ఇప్పుడు మనం ఆచరణాత్మక విషయానికి వస్తున్నాం: నాల్గవ ఆజ్ఞకు విధేయత చూపాలని నిర్ణయించుకున్నాక, దాన్ని నిజంగా ఎలా ఆచరించాలి? ఈ దశకు వచ్చేవారిలో చాలామంది గతంలో విశ్రాంతిదినాన్ని ఆచరించని నేపథ్యం నుంచి వస్తారు—వారు కాథలిక్, ఆర్థడాక్స్, బాప్టిస్ట్, మెథడిస్ట్, పెంతెకొస్తు లేదా మరొక మతసంఘానికి చెందినవారై ఉండవచ్చు—అయినా తాము ఉన్న చోటనే ఉంటూ ఏడవ దినాన్ని ఘనపరచాలని కోరుకుంటారు. ఈ అనుబంధం మీ కోసమే. దేవుడు ఏమి కోరుతున్నాడో అర్థం చేసుకోవడానికి, బైబిలు సత్యాన్ని మనుషులు ఏర్పరచిన సంప్రదాయాల నుంచి వేరుచేయడానికి, ఆధునిక జీవితంలో విశ్వాసంగా, ఆనందంగా, ఆచరణ సాధ్యంగా విశ్రాంతిదినాన్ని పాటించడానికి అవసరమైన సూత్రాలను అందించడానికి ఇది ఉద్దేశించబడింది. అయినప్పటికీ నాల్గవ ఆజ్ఞ విడిగా ఉన్న కర్తవ్యం కాదని, అది **దేవుని పరిశుద్ధమైన, నిత్యమైన**

ధర్మశాస్త్రంలో భాగమని గుర్తుంచుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం. విశ్రాంతిదినాన్ని ఆచరించడం దేవుని మిగతా ఆజ్ఞలకు బదులుగా రాదు; ఆయన సంపూర్ణ ధర్మశాస్త్రానికి అంకితమైన జీవితం నుంచి అది సహజంగా ప్రవహిస్తుంది.

విశ్రాంతిదిన ఆచరణలో ప్రధానమైనవి: పరిశుద్ధత మరియు విశ్రాంతి

విశ్రాంతిదినం మరియు పరిశుద్ధత

పరిశుద్ధత అంటే దేవుని వినియోగం కోసం ప్రత్యేకించబడటం. గుడారం సాధారణ వినియోగం నుంచి ప్రత్యేకించబడినట్లే, విశ్రాంతిదినం కూడా వారంలోని ఇతర దినాల నుంచి ప్రత్యేకించబడింది. ఏడవ దినాన తన పనిని ఆపి దానిని పరిశుద్ధపరచినప్పుడు దేవుడు సృష్టిలోనే ఈ మాదిరిని చూపించాడు (ఆదికాండము 2:2-3); తద్వారా తన ప్రజలకు ఒక నమూనా ఉంచాడు. నిర్గమకాండము 20:8-11 మనలను "విశ్రాంతిదినాన్ని జ్ఞాపకముంచుకొని" "దానిని పరిశుద్ధంగా ఆచరించమని" పిలుస్తుంది; దీని ద్వారా **పరిశుద్ధత ఐచ్ఛికంగా జోడించుకునే అంశం కాదని, నాల్గవ ఆజ్ఞకు అదే సారాంశమని** తెలుస్తుంది. ఆచరణలో, విశ్రాంతిదినపు గంటలు దేవునివైపు చూపేలా మలచడం పరిశుద్ధత అంటే—మనలను మామూలు దినచర్యల్లోకి తిరిగి లాగివేసే కార్యకలాపాల నుంచి వైదొలగి, ఆయనను మరింతగా ఎరిగేలా చేసే విషయాలతో ఆ సమయాన్ని నింపడం.

విశ్రాంతిదినం మరియు విశ్రాంతి

పరిశుద్ధతతో పాటు, విశ్రాంతిదినం విశ్రాంతి దినం కూడా. హీబ్రూ భాషలో, שָׁבַת (శవత్) అంటే "మానడం" లేదా "ఆపివేయడం." దేవుడు అలసిపోయినందువల్ల తన సృజనకార్యాన్ని ఆపలేదు; తన ప్రజలకు విశ్రాంతి లయను చూపించడానికి అలా చేశాడు. ఈ విశ్రాంతి శారీరక శ్రమ నుంచి విరామం తీసుకోవడం కంటే ఎక్కువ; **పని, వినియోగం అనే సాధారణ చక్రం నుంచి బయటికి వచ్చి దేవుని సన్నిధిని, నూతనోత్సాహాన్ని, క్రమాన్ని అనుభవించడం దాని ఉద్దేశం.** మన ప్రయత్నాలను ఆపినప్పుడు ఆయన మనలను పోషిస్తాడని నమ్ముతూ, సృష్టికర్తగా మరియు పోషకుడిగా దేవుణ్ణి గుర్తించే ఉద్దేశపూర్వక విరామమిది. ఈ లయను స్వీకరించడం ద్వారా విశ్వాసులు విశ్రాంతిదినాన్ని అంతరాయంగా కాక, ప్రతి వారమూ లభించే కానుకగా చూడటం ప్రారంభిస్తారు—మన ప్రాధాన్యతలను మళ్లీ సరిచేసుకుని, మనలను సృష్టించినవానితో సంబంధాన్ని పునరుద్ధరించుకునే పవిత్ర సమయంగా.

విశ్రాంతిదినం యొక్క ప్రత్యేకత

దేవుని ఆజ్ఞల్లో విశ్రాంతిదినం ప్రత్యేకమైనది. దానికి పునాది సృష్టిలోనే ఉంది; ఇశ్రాయేలు జనాంగం ఏర్పడకముందే అది పరిశుద్ధపరచబడింది; అది కేవలం ప్రవర్తనకే కాక కాలానికీ సంబంధించినది. ఇతర ఆజ్ఞల

మాదిరిగా కాకుండా, ప్రతి ఏడు రోజులకు ఒకసారి మన సాధారణ దినచర్యలను పక్కనపెట్టే స్పష్టమైన చర్యను విశ్రాంతిదినం కోరుతుంది. దీన్ని ఇంతకుముందెన్నడూ ఆచరించని వారికి ఇది ఉత్సాహంగానూ, భారంగా కూడా అనిపించవచ్చు. అయినప్పటికీ, సాధారణ జీవితం నుంచి బయటికి వచ్చి దేవుడు నియమించిన విశ్రాంతిలోకి ప్రవేశించే ఈ లయే ప్రతి వారమూ విశ్వాస పరీక్షగా, ఆయన సమకూర్పుపై మనకున్న నమ్మకానికి శక్తివంతమైన సూచనగా మారుతుంది.

విశ్రాంతిదినం: ప్రతి వారమూ జరిగే విశ్వాస పరీక్ష

దీని వల్ల విశ్రాంతిదినం ప్రతి వారమూ ఆచరించే విధిగా మాత్రమే కాక, **తిరిగి తిరిగి ఎదురయ్యే విశ్వాస పరీక్షగా** కూడా మారుతుంది. ప్రతి ఏడు రోజులకు ఒకసారి, తమ పనిని, లోకపు ఒత్తిళ్లను విడిచిపెట్టి దేవుడు తమకు సమకూరుస్తాడని నమ్మాలని విశ్వాసులు పిలువబడుతున్నారు. ప్రాచీన ఇశ్రాయేలులో, ఆరో దినాన మన్నాను రెండింతలు ఏరుకుని అది ఏడవ దినం వరకూ నిలుస్తుందని నమ్మడం దీని అర్థం (నిర్గమకాండము 16:22); ఆధునిక కాలంలో, పవిత్ర సమయాల్లో ఏదీ అడ్డురాకుండా పని వేళలు, ఆర్థిక వ్యవహారాలు, బాధ్యతలు సర్దుబాటు చేయడం తరచుగా దీని అర్థం. ఈ విధంగా విశ్రాంతిదినాన్ని ఆచరించడం **దేవుని సమకూర్పుపై ఆధారపడటాన్ని**, బయటి ఒత్తిళ్లను ఎదిరించే ధైర్యాన్ని, నిరంతర ఉత్పాదకతకు విలువనిచ్చే సంస్కృతిలో భిన్నంగా ఉండటానికి సిద్ధపడటాన్ని నేర్పుతుంది. కాలక్రమేణా, ఈ లయ విధేయతకు ఆధ్యాత్మిక వెన్నెముకగా రూపుదిద్దుకుంటుంది—వారంలో ఒకరోజే కాక, ప్రతిరోజూ, జీవితంలోని ప్రతి రంగంలోనూ దేవుణ్ణి నమ్మేలా హృదయానికి శిక్షణ ఇస్తుంది.

విశ్రాంతిదినం ఎప్పుడు మొదలై ఎప్పుడు ముగుస్తుంది

విశ్రాంతిదినాన్ని ఆచరించడంలో మొదటి, అత్యంత ప్రాథమికమైన అంశం అది ఎప్పుడు మొదలై ఎప్పుడు ముగుస్తుందో తెలుసుకోవడం. తోరా నుంచే, దేవుడు విశ్రాంతిదినాన్ని సూర్యోదయం నుంచి సూర్యోదయం వరకు లేదా అర్ధరాత్రి నుంచి అర్ధరాత్రి వరకు కాకుండా, సాయంత్రం నుంచి సాయంత్రం వరకు ఉండే ఇరవై నాలుగు గంటల వ్యవధిగా నిర్ణయించాడని మనం చూస్తాం. లేవీయకాండము 23:32లో, ఇదే సమయ నియమాన్ని అనుసరించే ప్రాయశ్చిత్త దినం గురించి దేవుడు ఇలా చెబుతున్నాడు: “సాయంత్రం నుండి సాయంత్రం వరకు మీరు మీ విశ్రాంతిదినాన్ని ఆచరించాలి.” ఇదే సూత్రం వారపు విశ్రాంతిదినానికీ వర్తిస్తుంది: **ఆ దినం ఆరవ దినమైన (శుక్రవారం) సూర్యాస్తమయానికి మొదలై, ఏడవ దినమైన (శనివారం) సూర్యాస్తమయానికి ముగుస్తుంది.** హీబ్రూలో దీనిని מֵעֶרֶב עַד־עֶרֶב (మెఎరెవ్ అద్-ఎరెవ్) అంటారు —“సాయంత్రం నుండి సాయంత్రం వరకు.” ఏ కాలంలోనైనా విశ్రాంతిదినాన్ని సరిగ్గా ఘనపరచడానికి ఈ సమయాన్ని అర్థం చేసుకోవడం పునాది.

చారిత్రక ఆచరణ మరియు హీబ్రూ దినం

సాయంత్రం నుంచి సాయంత్రం వరకు లెక్కించే పద్ధతి హీబ్రూ కాలభావనలో లోతుగా పాతుకుపోయింది. ఆదికాండము 1లో సృష్టిలోని ప్రతి దినం “సాయంత్రము అయెను, ఉదయమును కలిగెను” అని వర్ణించబడింది; దేవుని కాలమానంలో కొత్త దినం సూర్యాస్తమయంతో ప్రారంభమవుతుందని ఇది చూపిస్తుంది. అందుకే ప్రపంచవ్యాప్తంగా యూదులు శుక్రవారం రాత్రి సూర్యాస్తమయ సమయంలో దీపాలు వెలిగించి, విశ్రాంతిదినాన్ని ఆహ్వానిస్తారు; ఈ సంప్రదాయం బైబిలు నమూనాను ప్రతిబింబిస్తుంది. రబ్బీల యూదుమతం తరువాత మరిన్ని ఆచారాలను అభివృద్ధి చేసినప్పటికీ, “సూర్యాస్తమయం నుంచి సూర్యాస్తమయం వరకు” అనే ప్రాథమిక బైబిలు హద్దు స్పష్టంగానే, మార్పులేకుండానే ఉంది. యేసు కాలంలో కూడా ఈ పద్ధతి గుర్తించబడినట్లు మనం చూస్తాం; ఉదాహరణకు, సూర్యాస్తమయానికి ముందు సుగంధద్రవ్యాలను సిద్ధం చేసిన తరువాత స్త్రీలు “విశ్రాంతిదినాన” విశ్రాంతి తీసుకున్నారని లూకా 23:54-56 వివరిస్తుంది.

నేటి ఆచరణ

నేడు విశ్రాంతిదినాన్ని ఘనపరచాలని కోరుకునే క్రైస్తవులకు, శుక్రవారం సూర్యాస్తమయాన్ని తమ విశ్రాంతి సమయానికి ఆరంభంగా గుర్తించడం ప్రారంభించడానికి అత్యంత సులభమైన మార్గం. అలారం లేదా రిమైండర్ పెట్టుకోవడం, లేక స్థానిక సూర్యాస్తమయ సమయాల పట్టికను అనుసరించడం వంటి సులభమైన పద్ధతులు దీనికి తోడ్పడతాయి. హీబ్రూలో శుక్రవారాన్ని יוֹם שִׁשִּׁי (యోమ్ షిషీ) అంటారు—“ఆరవ దినం”; శనివారాన్ని שַׁבָּת (షబ్బాత్) అంటారు—“విశ్రాంతిదినం.” యోమ్ షిషీ రోజున సూర్యుడు అస్తమించినప్పుడు షబ్బాత్ ప్రారంభమవుతుంది. ముందుగానే సిద్ధపడటం—పని, ఇంటి పనులు లేదా కొనుగోళ్లను సూర్యాస్తమయానికి ముందే ముగించడం—పవిత్ర సమయాల్లోకి ప్రశాంతంగా ప్రవేశించడానికి తోడ్పడుతుంది. ఈ లయ స్థిరత్వాన్ని పెంపొందిస్తుంది; ఈ సమయం దేవుని కోసం ప్రత్యేకించబడిందని కుటుంబానికి, స్నేహితులకు, యజమానులకు కూడా తెలియజేస్తుంది.

విశ్రాంతి: రెండు అతివాదాలను నివారించడం

ఆచరణలో, విశ్రాంతిదినాన “విశ్రాంతి” తీసుకోవడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు క్రైస్తవులు తరచుగా రెండు అతివాదాల్లో ఒకదానికి లోనవుతారు. ఒక అతివాదం విశ్రాంతిదినాన్ని పూర్తిగా ఏమీ చేయని సమయంగా చూస్తుంది: నిద్రపోవడం, తినడం, మతసంబంధమైన విషయాలు చదవడం తప్ప మరేమీ చేయకుండా ఇరవై నాలుగు గంటలు గడపడం. ఆజ్ఞను ఉల్లంఘించకూడదనే కోరికను ఇది ప్రతిబింబించినప్పటికీ, ఆ దినంలోని ఆనందాన్ని, సంబంధాలకు సంబంధించిన కోణాన్ని విస్మరించవచ్చు. మరొక అతివాదం విశ్రాంతిదినాన్ని పని నుంచి విముక్తిగా, స్వార్థపూరిత వినోదానికి అనుమతిగా చూస్తుంది—రెస్టారెంట్లకు వెళ్లడం, క్రీడలు చూడడం, వరుసగా కార్యక్రమాలు చూడటం లేదా ఆ దినాన్ని చిన్న సెలవుదినంగా మార్చుకోవడం. ఇది విశ్రాంతిలా అనిపించినా, దినపు పరిశుద్ధత స్థానంలో సులభంగా ఇతర విషయాలు దృష్టి మరల్చవచ్చు.

నిజమైన విశ్రాంతిదిన విశ్రాంతి

విశ్రాంతిదిన విశ్రాంతి గురించి బైబిలు చూపించే దృక్పథం ఈ రెండు అతివాదాల మధ్యలో ఉంటుంది. దేవునికి మీ సమయం, హృదయం, శ్రద్ధను అర్పించడానికి సాధారణ పనులను మానివేయడమే అది (**పరిశుద్ధత = దేవుని కోసం ప్రత్యేకించబడటం**). ఇందులో ఆరాధన, కుటుంబ సభ్యులతో మరియు ఇతర విశ్వాసులతో సహవాసం, కనికర కార్యాలు, ప్రార్థన, అధ్యయనం, ప్రకృతిలో ప్రశాంతంగా నడవడం ఉండవచ్చు—ఆత్మకు నూతనోత్సాహం కలిగిస్తూ, మామూలు పరుగుల జీవితంలోకి తిరిగి లాగకుండా లేదా లౌకిక వినోదంవైపు మళ్లించకుండా ఉండే కార్యాలు ఇవి. దేవుని పరిశుద్ధ దినాన నీ స్వంత సంతోషాన్ని వెదకకుండా నీ పాదాన్ని వెనక్కి తీసి, **విశ్రాంతిదినాన్ని ఆనందకరమైనదిగా పిలవాలని** యెషయా 58:13-14 సూత్రాన్ని తెలియజేస్తుంది. హీబ్రూలో ఇక్కడ “ఆనందం” అనే పదం עֹנֶג (ఒనెగ్)—దేవునిలో వేరుపాతుకున్న సానుకూల ఆనందం. శరీరానికీ ఆత్మకీ పోషణనిచ్చి, విశ్రాంతిదిన ప్రభువును ఘనపరిచే విశ్రాంతి ఇదే.