

daivathintenyayapramanam.org

അനുബന്ധം 5b: ആധുനിക കാലത്ത് ശബ്ബത്ത് എങ്ങനെ ആചരിക്കാം

ഈ പേജ് നാലാമത്തെ കല്പനയെക്കുറിച്ചുള്ള പരമ്പരയുടെ ഭാഗമാണ്: ശബ്ബത്ത്:

1. അനുബന്ധം 5a: ശബ്ബത്തും പള്ളിയിൽ പോകേണ്ട ദിവസവും—രണ്ട് വ്യത്യസ്ത കാര്യങ്ങൾ
2. അനുബന്ധം 5b: ആധുനിക കാലത്ത് ശബ്ബത്ത് എങ്ങനെ ആചരിക്കാം (നിലവിലെ പേജ്).
3. അനുബന്ധം 5c: ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ ശബ്ബത്ത് തത്ത്വങ്ങൾ പ്രയോഗിക്കുക
4. അനുബന്ധം 5d: ശബ്ബത്തിലെ ഭക്ഷണം—പ്രായോഗിക മാർഗനിർദേശം
5. അനുബന്ധം 5e: ശബ്ബത്തിലെ യാത്രാസൗകര്യങ്ങൾ
6. അനുബന്ധം 5f: ശബ്ബത്തിലെ സാങ്കേതികവിദ്യയും വിനോദവും
7. അനുബന്ധം 5g: ജോലിയും ശബ്ബത്തും—യഥാർഥ ജീവിതത്തിലെ വെല്ലുവിളികളെ നേരിടുക

ശബ്ബത്ത് ആചരിക്കാൻ തീരുമാനിക്കുക

മുൻ ലേഖനത്തിൽ, ശബ്ബത്ത് കല്പന ഇന്നും ക്രിസ്ത്യാനികൾക്ക് ബാധകമാണെന്നും, അത് ആചരിക്കുന്നത് പള്ളിയിൽ പോകാൻ ഒരു ദിവസം തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനെക്കാൾ വളരെ കൂടുതലാണെന്നും നാം സ്ഥാപിച്ചു. ഇപ്പോൾ നാം പ്രായോഗിക വശത്തേക്ക് തിരിയുന്നു: നാലാമത്തെ കല്പന അനുസരിക്കാൻ തീരുമാനിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ അത് യഥാർഥത്തിൽ എങ്ങനെ ആചരിക്കാം. ശബ്ബത്ത് ആചരിക്കാത്ത പശ്ചാത്തലത്തിൽനിന്ന്—ഒരുപക്ഷേ കത്തോലിക്കാ, ഓർത്തഡോക്സ്, ബാപ്റ്റിസ്റ്റ്, മെത്തഡിസ്റ്റ്, പെന്തക്കോസ്ത് അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു

വിഭാഗത്തിൽനിന്ന്—ഈ ഘട്ടത്തിലെത്തുന്ന നിരവധി വായനക്കാരുണ്ട്; അവർ തങ്ങൾ ഇപ്പോഴുള്ള സഭാവിഭാഗത്തിൽ തുടരുമ്പോഴും ഏഴാം ദിവസം ബഹുമാനിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ഈ അനുബന്ധം നിങ്ങൾക്കുള്ളതാണ്. ദൈവം എന്താണ് ആവശ്യപ്പെടുന്നതെന്ന് മനസ്സിലാക്കാനും, ബൈബിൾസത്യത്തെ മനുഷ്യനിർമിത പാരമ്പര്യത്തിൽനിന്ന് വേർതിരിക്കാനും, വിശ്വസ്തവും സന്തോഷകരവും ആധുനിക ജീവിതത്തിൽ സാധ്യവുമായ രീതിയിൽ ശബ്ബത്ത് ആചരിക്കാൻ പ്രായോഗിക തത്ത്വങ്ങൾ നൽകാനുമാണ് ഇത് ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. എന്നാൽ നാലാമത്തെ കല്പന ഒറ്റപ്പെട്ട ഒരു കടമയല്ല, മറിച്ച് **ദൈവത്തിന്റെ വിശുദ്ധവും നിത്യവുമായ ന്യായപ്രമാണത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്** എന്നത് ഓർക്കേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ശബ്ബത്ത് ആചരിക്കുന്നത് ദൈവത്തിന്റെ മറ്റു കല്പനകൾക്കു പകരമാകുന്നില്ല; മറിച്ച്, അവന്റെ മുഴുവൻ ന്യായപ്രമാണത്തോടും അർപ്പിതമായ ജീവിതത്തിൽനിന്ന് അത് സ്വാഭാവികമായി ഒഴുകിവരുന്നു.

ശബ്ബത്ത് ആചരണത്തിന്റെ കാതൽ: വിശുദ്ധിയും വിശ്രമവും

ശബ്ബത്തും വിശുദ്ധിയും

വിശുദ്ധി എന്നത് ദൈവത്തിന്റെ ഉപയോഗത്തിനായി വേർതിരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതാണ്. സമാഗമനകൂടാരം സാധാരണ ഉപയോഗത്തിൽനിന്ന് വേർതിരിക്കപ്പെട്ടിരുന്നതുപോലെ, ശബ്ബത്തും ആഴ്ചയിലെ മറ്റു ദിവസങ്ങളിൽനിന്ന് വേർതിരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഏഴാം ദിവസം തന്റെ പ്രവൃത്തിയിൽനിന്നു വിരമിക്കുകയും അതിനെ വിശുദ്ധീകരിക്കുകയും ചെയ്തപ്പോൾ സൃഷ്ടിയിൽ ദൈവം ഇതിന് മാതൃകയിട്ടു (ഉല്പത്തി 2:2-3); അങ്ങനെ തന്റെ ജനത്തിനുവേണ്ടി മാതൃക സ്ഥാപിച്ചു. പുറപ്പാട് 20:8-11 “ശബ്ബത്ത് ഓർത്തുകൊള്ളാനും” “അതിനെ വിശുദ്ധീകരിക്കാനും” നമ്മെ വിളിക്കുന്നു; അതിൽനിന്ന് **വിശുദ്ധി ഐച്ഛികമായി കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്ന ഒന്നല്ല, നാലാമത്തെ കല്പനയുടെ സത്ത തന്നെയാണെന്ന്** വ്യക്തമാകുന്നു. പ്രായോഗികമായി, ശബ്ബത്തിന്റെ സമയങ്ങൾ ദൈവത്തിലേക്ക് വിരൽചൂണ്ടുന്ന വിധത്തിൽ ക്രമീകരിക്കുക എന്നതാണ് വിശുദ്ധി: സാധാരണ ദിനചര്യകളിലേക്ക് നമ്മെ തിരികെ വലിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽനിന്ന് പിന്തിരിഞ്ഞ്, ദൈവത്തെക്കുറിച്ചുള്ള നമ്മുടെ ബോധം ആഴപ്പെടുത്തുന്ന കാര്യങ്ങൾകൊണ്ട് ആ സമയം നിറയ്ക്കുക.

ശബ്ബത്തും വിശ്രമവും

വിശുദ്ധിയോടൊപ്പം, ശബ്ബത്ത് വിശ്രമത്തിന്റെ ദിവസവുമാണ്. എബ്രായ ഭാഷയിൽ שָׁבַת (shavat) എന്നതിന് "വിരമിക്കുക" അല്ലെങ്കിൽ "നിർത്തുക" എന്നാണ് അർഥം. ദൈവം തന്റെ സൃഷ്ടിപ്രവൃത്തിയിൽനിന്ന് വിരമിച്ചത് ക്ഷീണിച്ചതുകൊണ്ടല്ല; തന്റെ ജനത്തിനുവേണ്ടി വിശ്രമത്തിന്റെ താളം മാതൃകയാക്കാനായിരുന്നു. ഈ വിശ്രമം ശാരീരിക അധ്വാനത്തിൽനിന്ന് ഒരു ഇടവേള എടുക്കുന്നതിനെക്കാൾ കൂടുതലാണ്; **സാധാരണ ജോലിയുടെയും ഉപഭോഗത്തിന്റെയും ചക്രത്തിൽനിന്ന് പുറത്തുകടന്ന് ദൈവസാന്നിധ്യവും ഉന്മേഷവും ക്രമവും അനുഭവിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചാണ് അത്.** ദൈവം സ്രഷ്ടാവും പരിപാലകനുമാണെന്ന് അംഗീകരിച്ചുകൊണ്ട്, നാം നമ്മുടെ പരിശ്രമങ്ങൾ നിർത്തുമ്പോഴും അവൻ നമ്മെ പരിപാലിക്കുമെന്ന് വിശ്വസിച്ച് മനഃപൂർവം ഇടവേളയെടുക്കുന്നതാണ് ഇത്. ഈ താളം സ്വീകരിക്കുന്നതിലൂടെ, വിശ്വാസികൾ ശബ്ബത്തിനെ ഒരു തടസ്സമായല്ല, മറിച്ച് ആഴ്ചതോറുമുള്ള ദാനമായാണ് കാണാൻ തുടങ്ങുന്നത്—നമ്മുടെ മുൻഗണനകൾ പുനഃക്രമീകരിക്കാനും നമ്മെ സൃഷ്ടിച്ചവനുമായുള്ള ബന്ധം പുതുക്കാനുമുള്ള വിശുദ്ധസമയം.

ശബ്ബത്തിന്റെ തനിമ

ദൈവത്തിന്റെ കല്പനകളിൽ ശബ്ബത്ത് സവിശേഷമാണ്. അതിന് സൃഷ്ടിയിൽത്തന്നെ വേരുകളുണ്ട്; യിസ്രായേൽ എന്നൊരു ജനത ഉണ്ടാകുന്നതിനു മുമ്പുതന്നെ അത് വിശുദ്ധീകരിക്കപ്പെട്ടു; പെരുമാറ്റത്തിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാതെ സമയത്തെയാണ് അത് പ്രധാനമായും സംബന്ധിക്കുന്നത്. മറ്റു കല്പനകളിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി, ഓരോ ഏഴു ദിവസത്തിലും നമ്മുടെ പതിവ് ദിനചര്യകൾ മാറ്റിവെക്കാനുള്ള ബോധപൂർവമായ പ്രവൃത്തി ശബ്ബത്ത് ആവശ്യപ്പെടുന്നു. മുമ്പൊരിക്കലും ഇത് ആചരിച്ചിട്ടില്ലാത്തവർക്ക് ഇത് ആവേശകരവും അതേസമയം ഭയപ്പെടുത്തുന്നതുമായി തോന്നാം. എന്നിരുന്നാലും, സാധാരണ ജീവിതത്തിൽനിന്ന് മാറി ദൈവം നിശ്ചയിച്ച വിശ്രമത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്ന ഈ താളം തന്നെയാണ് ആഴ്ചതോറുമുള്ള വിശ്വാസപരീക്ഷയും അവന്റെ കരുതലിലുള്ള നമ്മുടെ വിശ്വാസത്തിന്റെ ശക്തമായ അടയാളവുമായി മാറുന്നത്.

വിശ്വാസത്തിന്റെ ആഴ്ചതോറുമുള്ള പരീക്ഷയായി ശബ്ബത്ത്

ഇതുകൊണ്ട് ശബ്ബത്ത് ആഴ്ചതോറുമുള്ള ആചരണം മാത്രമല്ല, **ആവർത്തിച്ചുവരുന്ന വിശ്വാസപരീക്ഷയുമാണ്.** ഓരോ ഏഴു ദിവസവും, സ്വന്തം ജോലിയിൽനിന്നും ലോകത്തിന്റെ സമ്മർദങ്ങളിൽനിന്നും മാറിനിന്ന് ദൈവം തങ്ങൾക്കു കരുതുമെന്ന് വിശ്വസിക്കാൻ വിശ്വാസികൾ വിളിക്കപ്പെടുന്നു. പുരാതന യിസ്രായേലിൽ, ആറാം ദിവസം ഇരട്ടി മന്നാ ശേഖരിച്ച് അത് ഏഴാം ദിവസംവരെ നിലനിൽക്കുമെന്ന് വിശ്വസിക്കുക എന്നതായിരുന്നു ഇതിന്റെ അർഥം (പുറപ്പാട് 16:22); ആധുനിക കാലത്ത്, വിശുദ്ധസമയങ്ങളിൽ ഒന്നും കടന്നുകയറാതിരിക്കാനായി ജോലി സമയക്രമങ്ങളും സാമ്പത്തിക കാര്യങ്ങളും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും ക്രമീകരിക്കുക എന്നതാണ് പലപ്പോഴും അതിന്റെ അർഥം. ഈ വിധത്തിൽ ശബ്ബത്ത് ആചരിക്കുന്നത് **ദൈവത്തിന്റെ കരുതലിൽ ആശ്രയിക്കാനും**, ബാഹ്യ സമ്മർദങ്ങളെ ചെറുക്കാനുള്ള ധൈര്യം കൈവരിക്കാനും, നിരന്തര ഉൽപ്പാദനക്ഷമതയെ വിലമതിക്കുന്ന സംസ്കാരത്തിൽ വ്യത്യസ്തരാകാൻ സന്നദ്ധരാകാനും പഠിപ്പിക്കുന്നു. കാലക്രമേണ, ഈ താളം അനുസരണത്തിന്റെ ആത്മീയ നട്ടെല്ലായി രൂപപ്പെടുന്നു—ആഴ്ചയിലെ ഒരു ദിവസം മാത്രമല്ല, ഓരോ ദിവസവും ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ മേഖലകളിലും ദൈവത്തിൽ ആശ്രയിക്കാൻ ഹൃദയത്തെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്ന ഒന്നായി.

ശബ്ബത്ത് എപ്പോൾ ആരംഭിക്കുകയും അവസാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു

ശബ്ബത്ത് ആചരിക്കുന്നതിലെ ആദ്യത്തേതും ഏറ്റവും അടിസ്ഥാനപരവുമായ കാര്യം അത് എപ്പോൾ ആരംഭിക്കുകയും അവസാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു എന്ന് അറിയുന്നതാണ്. തോറയിൽനിന്നുതന്നെ, ശബ്ബത്ത് സൂര്യോദയം മുതൽ സൂര്യോദയം വരെയോ അർധരാത്രി മുതൽ അർധരാത്രി വരെയോ അല്ല, വൈകുന്നേരം മുതൽ വൈകുന്നേരം വരെയുള്ള ഇരുപത്തിനാലു മണിക്കൂർ കാലയളവായാണ് ദൈവം നിശ്ചയിച്ചതെന്ന് നാം കാണുന്നു. ഇതേ സമയക്രമം പിന്തുടരുന്ന പ്രായശ്ചിത്തദിവസത്തെക്കുറിച്ച് ലേവ്യപുസ്തകം 23:32-ൽ ദൈവം പറയുന്നു: “വൈകുന്നേരം മുതൽ വൈകുന്നേരംവരെ നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ശബ്ബത്ത് ആചരിക്കണം.” ഈ തത്ത്വം ആഴ്ചതോറുമുള്ള ശബ്ബത്തിനും ബാധകമാണ്: **ആറാം ദിവസം (വെള്ളിയാഴ്ച) സൂര്യാസ്തമയത്തിൽ ദിവസം ആരംഭിച്ച് ഏഴാം**

ദിവസം (ശനിയാഴ്ച) സൂര്യാസ്തമയത്തിൽ അവസാനിക്കുന്നു. എബ്രായയിൽ ഇത് מֵעֶרֶב עַד־עֶרֶב (me’erev ‘ad-‘erev)—“വൈകുന്നേരം മുതൽ വൈകുന്നേരംവരെ”—എന്നാണ് പറയുന്നത്. ഏതു കാലഘട്ടത്തിലും ശബ്ബത്തിനെ ശരിയായി ബഹുമാനിക്കുന്നതിന് ഈ സമയക്രമം മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് അടിസ്ഥാനപരമാണ്.

ചരിത്രപരമായ ആചാരവും എബ്രായരുടെ ദിവസഗണനയും

വൈകുന്നേരം മുതൽ വൈകുന്നേരംവരെയുള്ള ഈ കണക്കുകൂട്ടൽ സമയത്തെക്കുറിച്ചുള്ള എബ്രായ സങ്കൽപ്പത്തിൽ ആഴത്തിൽ വേരൂന്നിയതാണ്. ഉല്പത്തി 1-ൽ സൃഷ്ടിയുടെ ഓരോ ദിവസവും “സന്ധ്യയായി, ഉഷസ്സുമായി” എന്നാണ് വിവരിക്കുന്നത്; ദൈവത്തിന്റെ കലണ്ടറിൽ ഒരു പുതിയ ദിവസം സൂര്യാസ്തമയത്തിൽ ആരംഭിക്കുന്നു എന്ന് ഇത് കാണിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് ലോകമെമ്പാടുമുള്ള യഹൂദർ വെള്ളിയാഴ്ച സൂര്യാസ്തമയത്തിൽ വിളക്കുകൾ കൊളുത്തി ശബ്ബത്തിനെ സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നത്; ബൈബിൾ മാതൃകയെ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്ന ഒരു പാരമ്പര്യമാണിത്. പിൽക്കാലത്ത് റബ്ബിമാരുടെ യഹൂദമതം അധിക ആചാരങ്ങൾ വികസിപ്പിച്ചെങ്കിലും, “സൂര്യാസ്തമയം മുതൽ സൂര്യാസ്തമയംവരെ” എന്ന അടിസ്ഥാന ബൈബിൾപരമായ അതിരു വ്യക്തവും മാറ്റമില്ലാത്തതുമായി തുടരുന്നു. യേശുവിന്റെ കാലത്തും ഈ രീതി അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിരുന്നതായി നാം കാണുന്നു; ഉദാഹരണത്തിന്, ലൂക്കോസ് 23:54-56, സൂര്യാസ്തമയത്തിനു മുമ്പ് സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങൾ ഒരുക്കിയശേഷം സ്ത്രീകൾ “ശബ്ബത്തിൽ” വിശ്രമിച്ചതായി വിവരിക്കുന്നു.

ഇന്നത്തെ പ്രായോഗിക പ്രയോഗം

ഇന്ന് ശബ്ബത്തിനെ ബഹുമാനിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ക്രിസ്ത്യാനികൾക്ക്, വെള്ളിയാഴ്ച സൂര്യാസ്തമയം ശബ്ബത്ത് വിശ്രമത്തിന്റെ ആരംഭമായി കണക്കാക്കുന്നതാണ് തുടങ്ങാനുള്ള ഏറ്റവും ലളിതമായ മാർഗം. അലാറമോ ഓർമപ്പെടുത്തലോ ക്രമീകരിക്കുന്നതിലൂടെയോ, പ്രാദേശിക സൂര്യാസ്തമയ പട്ടിക പിന്തുടരുന്നതിലൂടെയോ ഇത് എളുപ്പത്തിൽ ചെയ്യാം. എബ്രായയിൽ വെള്ളിയാഴ്ചയെ יוֹם שִׁשִּׁי (yom shishi)—“ആറാം ദിവസം”—എന്നും ശനിയാഴ്ചയെ שַׁבָּת (Shabbat)—“ശബ്ബത്ത്”—എന്നും വിളിക്കുന്നു. yom shishi-ൽ സൂര്യൻ അസ്തമിക്കുമ്പോൾ Shabbat ആരംഭിക്കുന്നു. മുൻകൂട്ടി തയ്യാറെടുക്കുക—ജോലി,

വീട്ടുജോലികൾ, അല്ലെങ്കിൽ സാധനങ്ങൾ വാങ്ങൽ എന്നിവ സൂര്യാസ്തമയത്തിനു മുമ്പ് പൂർത്തിയാക്കുക—വഴി വിശുദ്ധസമയത്തിലേക്കുള്ള സമാധാനപരമായ മാറ്റം സാധ്യമാക്കാം. ഈ താളം സ്ഥിരത വളർത്താനും, ഈ സമയം ദൈവത്തിനായി വേർതിരിച്ചിരിക്കുന്നുവെന്ന് കുടുംബത്തെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും തൊഴിലുടമകളെയും അറിയിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

വിശ്രമം: രണ്ട് അതിരുകൾ ഒഴിവാക്കുക

പ്രായോഗികമായി, ശബ്ബത്തിൽ "വിശ്രമിക്കാൻ" ശ്രമിക്കുമ്പോൾ ക്രിസ്ത്യാനികൾ പലപ്പോഴും രണ്ട് അതിരുകളിൽ ഒന്നിലേക്ക് വഴുതിവീഴുന്നു. ഒരു അതിരിൽ, ശബ്ബത്തിനെ പൂർണമായ നിഷ്ക്രിയത്വമായി കാണുന്നു: ഉറങ്ങിയും ഭക്ഷണം കഴിച്ചും മതപരമായ കാര്യങ്ങൾ വായിച്ചും മാത്രം കഴിയുന്ന ഇരുപത്തിനാലു മണിക്കൂർ. കല്പന ലംഘിക്കാതിരിക്കാനുള്ള ആഗ്രഹം ഇതിൽ പ്രകടമാണെങ്കിലും, ആ ദിവസത്തിന്റെ സന്തോഷവും ബന്ധങ്ങൾക്കുള്ള പ്രാധാന്യവും ഇതിലൂടെ നഷ്ടപ്പെടാം. മറുവശത്തെ അതിരിൽ, ശബ്ബത്തിനെ ജോലിയിൽനിന്നുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യമായും സ്വയംകേന്ദ്രീകൃത വിനോദത്തിനുള്ള അനുവാദമായും കാണുന്നു—ഭക്ഷണശാലകൾ, കായികവിനോദങ്ങൾ, തുടർച്ചയായി പരിപാടികൾ കാണുക, അല്ലെങ്കിൽ ദിവസത്തെ ഒരു ചെറിയ അവധിക്കാലമാക്കുക. ഇത് വിശ്രമമാണെന്ന് തോന്നിയേക്കാമെങ്കിലും, ദിവസത്തിന്റെ വിശുദ്ധിക്ക് പകരം ശ്രദ്ധതിരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ എളുപ്പത്തിൽ വരാം.

യഥാർഥ ശബ്ബത്ത് വിശ്രമം

ഈ രണ്ട് അതിരുകൾക്കിടയിലാണ് ശബ്ബത്ത് വിശ്രമത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ബൈബിൾ ദർശനം നിലകൊള്ളുന്നത്. സാധാരണ ജോലിയിൽനിന്ന് വിരമിച്ച്, നിങ്ങളുടെ സമയവും ഹൃദയവും ശ്രദ്ധയും ദൈവത്തിനു നൽകുക എന്നതാണ് അത് (**വിശുദ്ധി = ദൈവത്തിനായി വേർതിരിക്കുക**). ആരാധന, കുടുംബാംഗങ്ങളോടും മറ്റു വിശ്വാസികളോടുമൊത്തുള്ള കൂട്ടായ്മ, കരുണാപ്രവൃത്തികൾ, പ്രാർഥന, പഠനം, പ്രകൃതിയിൽ ശാന്തമായി നടക്കുക എന്നിവ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടാം—ആത്മാവിനെ ഉന്മേഷപ്പെടുത്തുന്ന, എന്നാൽ സാധാരണ തിരക്കുകളിലേക്ക് വീണ്ടും വലിച്ചിഴക്കുകയോ മതേതര വിനോദത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുവിടുകയോ ചെയ്യാത്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ. യെശയ്യാവ് 58:13-14 ഈ തത്ത്വം നൽകുന്നു: ദൈവത്തിന്റെ വിശുദ്ധദിവസത്തിൽ സ്വന്തം ഇഷ്ടം ചെയ്യുന്നതിൽനിന്ന് കാൽ പിന്തിരിപ്പിക്കുകയും **ശബ്ബത്തിനെ ആനന്ദകരമെന്ന് വിളിക്കുകയും** ചെയ്യുക. ഇവിടെ "ആനന്ദം"

എന്നതിന് എബ്രായയിൽ עֹנֶג (oneg) എന്ന പദമാണ് ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നത്—ദൈവത്തിൽ വേരൂന്നിയ സാകാത്മകമായ സന്തോഷം. ശരീരത്തിനും ആത്മാവിനും പോഷണം നൽകുകയും ശബ്ബത്തിന്റെ കർത്താവിനെ ബഹുമാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന വിശ്രമം ഇതാണ്.