



laleggedidio.org

Appendice 5c: Applicare i principi del Sabato nella vita quotidiana

Questa pagina fa parte della serie sul quarto comandamento: Il Sabato:

1. [Appendice 5a: Il Sabato e il giorno per andare in chiesa — due cose diverse](#)
2. [Appendice 5b: Come osservare il Sabato nei tempi moderni](#)
3. [Appendice 5c: Applicare i principi del Sabato nella vita quotidiana](#) (Pagina attuale).
4. [Appendice 5d: Cibo nel Sabato — guida pratica](#)
5. [Appendice 5e: Trasporto nel Sabato](#)
6. [Appendice 5f: Tecnologia e intrattenimento nel Sabato](#)
7. [Appendice 5g: Lavoro e Sabato — affrontare le sfide del mondo reale](#)

Dai principi alla pratica

Nell'articolo precedente abbiamo esplorato le basi dell'osservanza del Sabato — la sua santità, il suo riposo e il suo orario. Ora passiamo ad applicare quei principi nella vita reale. Per molti credenti la sfida non è essere d'accordo con il comandamento del Sabato, ma sapere come viverlo in una famiglia, in un posto di lavoro e in una cultura moderni. Questo articolo inizia quel percorso evidenziando due abitudini fondamentali che rendono possibile osservare il Sabato: prepararsi in anticipo e imparare a fermarsi prima di agire. Insieme queste abitudini formano il ponte tra i principi biblici e la pratica quotidiana.

Il giorno di preparazione

Uno dei modi migliori per vivere il Sabato come una delizia piuttosto che come un peso è prepararsi in anticipo. Nelle Scritture il sesto giorno è chiamato **“il giorno di preparazione”** (Luca 23:54) perché al popolo di Dio era stato ordinato di raccogliere e preparare il doppio affinché tutto fosse

pronto per il Sabato (Esodo 16:22-23). In ebraico questo giorno è noto come יום הַהֲכָנָה (yom ha'hachanah) — “il giorno di preparazione”. Lo stesso principio vale ancora oggi: preparandosi in anticipo ci si libera, insieme alla propria famiglia, da lavori inutili una volta iniziato il Sabato.

Modi pratici per prepararsi

Questa preparazione può essere semplice e flessibile, adattata al ritmo della propria famiglia. Per esempio, pulire la casa — o almeno le stanze principali — prima del tramonto in modo che nessuno si senta costretto a fare le faccende durante le ore sacre. Finire il bucato, pagare le bollette o sbrigare le commissioni in anticipo. Pianificare i pasti in modo da non dover cucinare all'ultimo minuto nel Sabato. Mettere da parte un contenitore per i piatti sporchi fino a dopo il Sabato o, se si ha una lavastoviglie, assicurarsi che sia vuota così da poter caricare i piatti ma non avviarla. Alcune famiglie scelgono persino di usare stoviglie usa e getta nel Sabato per ridurre al minimo il disordine in cucina. L'obiettivo è entrare nelle ore del Sabato con il minor numero possibile di cose in sospeso, creando un'atmosfera di pace e riposo per tutti in casa.

La regola della necessità

Una seconda abitudine pratica per vivere il Sabato è quella che chiameremo la **Regola della necessità**. Ogni volta che si è incerti su un'attività — soprattutto qualcosa fuori dalla normale routine del Sabato — chiedetevi: ***“È necessario che io faccia questo oggi, o può aspettare fino a dopo il Sabato?”*** La maggior parte delle volte ci si renderà conto che l'attività può aspettare. Questa semplice domanda aiuta a rallentare la settimana, incoraggia a prepararsi prima del tramonto e preserva le ore sacre per il riposo, la santità e l'avvicinarsi a Dio. Allo stesso tempo è importante ricordare che alcune cose davvero non possono aspettare — atti di misericordia, emergenze e bisogni urgenti dei membri della famiglia. Usando questa regola in modo ponderato si onora il comandamento di cessare dal lavoro senza trasformare il Sabato in un peso.

Applicare la regola della necessità

La regola della necessità è semplice ma potente perché funziona in quasi tutte le situazioni. Immaginate di ricevere una lettera o un pacco nel Sabato: nella maggior parte dei casi potete lasciarlo chiuso fino a dopo le ore sacre. Oppure notate un oggetto finito sotto un mobile — a meno che non sia un pericolo, può aspettare. Una macchia sul pavimento? Anche lavare può attendere. Perfino le telefonate e i messaggi possono essere valutati con la stessa domanda: ***“È necessario oggi?”*** Conversazioni non urgenti, appuntamenti o commissioni possono essere rimandati a un altro momento, liberando la mente dalle preoccupazioni dei giorni feriali e aiutandovi a restare concentrati su Dio.

Questo approccio non significa ignorare i bisogni reali. Se qualcosa minaccia la salute, la sicurezza o il benessere della famiglia — come pulire una fuoriuscita pericolosa, prendersi cura di un bambino

malato o rispondere a un'emergenza — allora è giusto intervenire. Ma allenandosi a fermarsi e porre la domanda, si comincia a distinguere ciò che è davvero essenziale da ciò che è solo abituale. Con il tempo la regola della necessità trasforma il Sabato da un elenco di cose da fare e da non fare in un ritmo di scelte ponderate che creano un'atmosfera di riposo e santità.

Vivere il Sabato in una famiglia mista

Per molti credenti una delle sfide più grandi non è capire il Sabato ma **osservarlo in una casa dove altri non lo fanno**. La maggior parte dei nostri lettori, che non provengono da contesti che osservano il Sabato, è spesso l'unica persona in famiglia che cerca di osservarlo. In tali situazioni è facile provare tensione, senso di colpa o frustrazione quando un coniuge, un genitore o altri adulti in casa non condividono le stesse convinzioni.

Il primo principio è **guidare con l'esempio piuttosto che con la forza**. Il Sabato è un dono e un segno, non un'arma. Cercare di costringere un coniuge o un figlio adulto a osservare il Sabato può generare risentimento e indebolire la vostra testimonianza. Piuttosto, modellatene la gioia e la pace. Quando la vostra famiglia vi vede più calmi, felici e concentrati durante le ore del Sabato, sarà più propensa a rispettare la vostra pratica e forse anche a unirsi a voi col tempo.

Il secondo principio è la **considerazione**. Dove possibile, adattate la preparazione in modo che l'osservanza del Sabato non imponga ulteriori pesi agli altri membri della casa. Per esempio, pianificate i pasti in modo che il coniuge o altri familiari non si sentano obbligati a cambiare le proprie abitudini alimentari a causa del Sabato. Spiegate con gentilezza ma con chiarezza quali attività evitate personalmente, essendo al contempo disposti ad accogliere alcune delle loro esigenze. Questa disponibilità ad adattarsi alle abitudini familiari è particolarmente utile per evitare conflitti all'inizio del vostro cammino nell'osservanza del Sabato.

Allo stesso tempo fate attenzione a non diventare **troppo flessibili o accomodanti**. Sebbene sia importante mantenere la pace in casa, compromessi eccessivi possono lentamente allontanarvi dall'osservanza corretta del Sabato e creare schemi familiari difficili da modificare in seguito. Cercate un equilibrio tra onorare il comandamento di Dio e mostrare pazienza verso la vostra famiglia.

Infine, potreste non essere in grado di controllare il livello di rumore, le attività o gli orari degli altri in casa, ma potete comunque **santificare il vostro tempo** — spegnendo il telefono, mettendo da parte il lavoro e mantenendo un atteggiamento gentile e paziente. Con il tempo, il ritmo della vostra vita parlerà più forte di qualsiasi argomento, mostrando che il Sabato non è una restrizione ma una delizia.