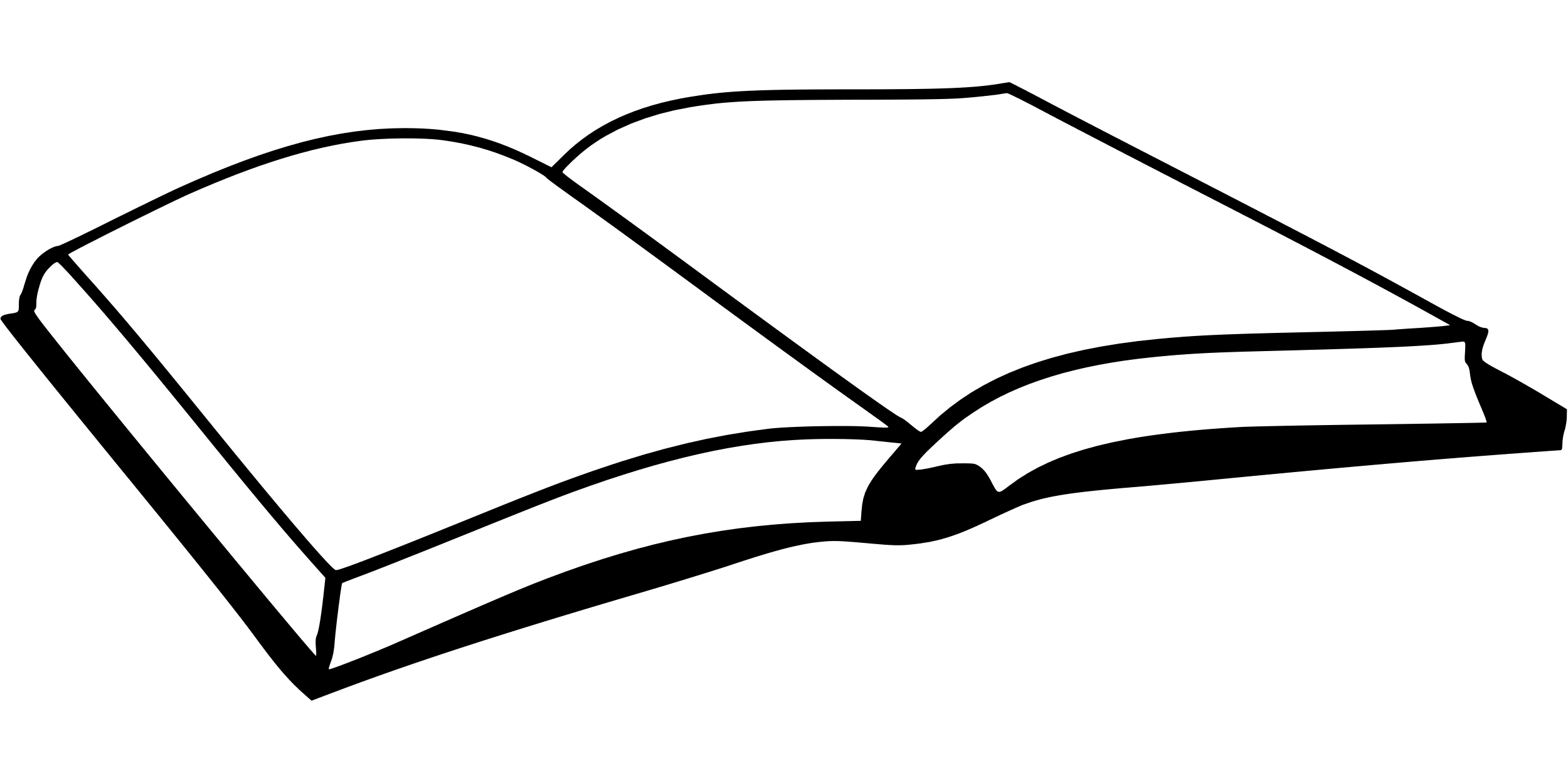
**Temat: Czwarte przykazanie –„ Pamiętaj o dniu szabatu, aby go uświęcić (…)**

﻿ Tekst biblijny:  Wj 20, 8-11

***„Pamiętaj o dniu szabatu, aby go uświęcić.******Sześć dni będziesz pracować i wykonywać wszystkie twe zajęcia.******Dzień zaś siódmy jest szabatem ku czci Pana, Boga twego. Nie możesz przeto w dniu tym wykonywać żadnej pracy ani ty sam, ani syn twój, ani twoja córka, ani twój niewolnik, ani twoja niewolnica, ani twoje bydło, ani cudzoziemiec, który mieszka pośród twych bram.******W sześciu dniach bowiem uczynił Pan niebo, ziemię, morze oraz wszystko, co jest w nich, w siódmym zaś dniu odpoczął. Dlatego pobłogosławił Pan dzień szabatu i uznał go za święty.”***

Tekst pamięciowy***: Mk 2,27-28***

 ***«To szabat został ustanowiony dla człowieka, a nie człowiek dla szabatu.******Zatem Syn Człowieczy jest panem szabatu».***

**Wstęp:**

**Przeczytaj opowiadanie:**

**"Sobota bez zasięgu"**

Piątkowe popołudnie na wsi było jak zwykle spokojne. Bartek właśnie skończył koszenie trawnika i spojrzał na niebo – słońce powoli zbliżało się ku horyzontowi. Wiedział, co to znaczy. Za chwilę zacznie się szabat – od zachodu słońca do zachodu następnego dnia. O tej porze jego rodzina zwykle wyłączała telewizor, odkładała telefony i skupiała się na odpoczynku, modlitwie i wspólnym czasie z Bogiem.

W tym samym czasie na grupie znajomych pojawiła się wiadomość od Kuby:  
**„U mnie dziś wieczorem nocowanie! Bierzcie konsole, filmy, będzie jazda!”**

Bartek zamarł. Bardzo chciał iść. Uwielbiał te ich wspólne wieczory. Ale wiedział, że wieczorem zaczyna się coś ważniejszego. Odpisał:

**„Dzięki, ale dziś od zachodu mam szabat. Nie mogę. Może innym razem?”**

Po chwili zadzwonił Michał.  
- Ej, serio nie przyjdziesz? Przecież to tylko piątkowy wieczór!  
- No właśnie… dla mnie to już początek szabatu. Odkładam elektronikę, nie oglądam filmów. Czas na spokój, modlitwę, rozmowy z rodziną.  
— Hm. Brzmi trochę jak nuda – zaśmiał się Michał.  
— Możliwe, ale… inna nuda. Taka, co daje oddech – odpowiedział Bartek.

Wieczorem, gdy słońce schowało się za lasem, Bartek i jego rodzina zaśpiewali pieśń , potem czytali Biblię i rozmawiali. Na dworze robiło się cicho. A w głowie Bartka też jakby ubyło hałasu.

Następnego dnia po nabożeństwie poszedł na spacer polną drogą. Nagle spotkał Kubę i Michała, którzy właśnie wracali do domu.  
—Cześć chłopaki. I jak było na „waszym szalonym nocowaniu”?  
— Niby fajnie, ale w sumie… to tylko filmy i gadki do nocy. A ty co robiłeś?  
— W sumie nic wielkiego. Ale jakoś czuję się lepiej. Jakby… spokojniejszy.  
— Serio? To może kiedyś pokażesz nam ten twój szabat?

Bartek się uśmiechnął.  
— Jasne. Tylko bez konsoli. I od zachodu do zachodu!

**Wniosek:**

**Szabat to nie tylko odpoczynek od obowiązków. To świadome zatrzymanie się – by dać sercu ciszę i otworzyć się na relację z Bogiem. Może wydaje się dziwny dla rówieśników, ale z czasem… zaczynają rozumieć, że ten Boży rytm naprawdę ma sens.**

**Pytania do dyskusji :**

**Zrozumienie opowiadania:**

1. Dlaczego Bartek nie chciał iść na nocowanie do kolegów?
2. Co oznacza szabat w jego rodzinie?
3. Jak zareagowali Michał i Kuba na to, co powiedział Bartek?
4. Jakie były różnice między tym, jak chłopcy spędzili piątkowy wieczór?

**Refleksja nad przykazaniem:**

1. Jak rozumiesz IV przykazanie: *„Pamiętaj, abyś dzień sabatu święcił”*?
2. Dlaczego Bóg dał ludziom dzień odpoczynku?
3. Co to znaczy *„uświęcić”* szabat? Jak możesz to robić dziś, jako nastolatek?

**Zastosowanie do życia:**

1. Czy trudno jest dziś święcić szabat? Dlaczego tak/nie?
2. Jakie są rzeczy, które przeszkadzają nam w przeżywaniu szabatu?
3. Jak można zaprosić znajomych do wspólnego świętowania szabatu – w sposób ciekawy i dostępny?

**Perspektywa osobista:**

1. Czy masz jakieś dobre wspomnienia związane z szabatem? Co czyni go dla ciebie wyjątkowym?
2. Gdybyś miał opisać komuś, kto nie zna szabatu, dlaczego to coś ważnego – co byś powiedział?

**Dlaczego święcimy szabat?**

**STARY TESTAMENT**

**1. Na pamiątkę stworzenia świata**

**„Pamiętaj o dniu szabatu, aby go święcić. (…) W sześć dni uczynił Pan niebo i ziemię, morze i wszystko, co w nich jest, a siódmego dnia odpoczął. Dlatego pobłogosławił Pan dzień szabatu i uświęcił go.”**  
– *Wj 2,8–11*

Szabat to przypomnienie, że Bóg jest Stwórcą wszystkiego i że odpoczynek jest częścią Jego planu.

**2. Na pamiątkę wyprowadzenia z niewoli**

**„Będziesz pamiętał, że byłeś niewolnikiem w ziemi egipskiej, a Pan, twój Bóg, wyprowadził cię stamtąd (…) dlatego nakazał ci Pan, twój Bóg, abyś obchodził dzień szabatu.”**  
– *Pwt 5,15*

Szabat przypomina, że Bóg wyzwala – nie tylko z Egiptu, ale też z naszego codziennego zabiegania i niewoli grzechu.

**3. Znak przymierza między Bogiem a Jego ludem**

**„To jest znak między Mną a wami po wszystkie pokolenia, abyście wiedzieli, że Ja, Pan, was uświęcam.”**  
– *Wj 31,13*

Szabat to znak relacji – nie tylko religijnego obowiązku, ale bliskiego przymierza z Bogiem.

**4. Dzień radości i błogosławieństwa**

**„Jeśli powstrzymasz swoją nogę od naruszania szabatu (…) jeśli nazwiesz szabat rozkoszą, a święty dzień Pana czcigodnym (…) wtedy znajdziesz rozkosz w Panu.”**  
– *Iz 58,13–14*

Szabat nie jest ciężarem – to dzień radości, spokoju i duchowego odnowienia.

**NOWY TESTAMENT**

**5. Jezus święcił szabat**

**„I przyszedł do Nazaretu, gdzie się wychował; i wszedł według zwyczaju swego w dzień szabatu do synagogi...”**  
– *Łk 4,16*

Jezus dawał przykład – regularnie święcił szabat, ucząc i spotykając się z ludźmi w synagodze.

**6. Szabat jest dla człowieka – nie człowiek dla szabatu**

**„Szabat został ustanowiony dla człowieka, a nie człowiek dla szabatu.”**  
– Mk *2,27*

Jezus przypomniał, że szabat to dar, nie ciężar. Bóg go dał **dla dobra człowieka**, jako dzień odpoczynku, uzdrowienia i relacji.

**7. Uczniowie przestrzegali szabatu po śmierci Jezusa**

**„A wróciwszy, przygotowały wonności i maści; lecz w szabat odpoczywały według przykazania.”**  
– *Łk 23,56*

Nawet po ukrzyżowaniu Jezusa Jego uczniowie nadal święcili szabat.

**2. Pytania do refleksji i dyskusji:**

1. Czy w dzisiejszym zabieganym świecie naprawdę potrzebujemy szabatu?
2. Jak różni się biblijne pojęcie odpoczynku od tego, co promuje świat (Netflix, leżenie w łóżku itp.)?
3. W jaki sposób szabat może być znakiem twojej tożsamości jako ucznia Jezusa?
4. Czy łatwo jest w twoim środowisku bronić szabatu? Co ci pomaga wytrwać?
5. Jakie nawyki duchowe warto budować w szabacie (np. modlitwa, cisza, przyroda, wspólnota)?
6. Czy znasz osoby, które *naprawdę* przeżywają szabat głęboko? Jak to wygląda?

**3. Zadanie pisemne (do wyboru):**

* **Moje przemyślenia:** „Czy mój sposób przeżywania szabatu odzwierciedla to, co Biblia mówi o jego świętości?”
* **List do siebie:** Napisz list, który przeczytasz za 5 lat – jak chcesz wtedy przeżywać szabat i dlaczego to dla ciebie ważne.
* **Mini-podcast (do nagrania):** Przygotuj 3–5 minut wypowiedzi „Dlaczego szabat ma sens” dla rówieśników z grupy.