



# Il sabato, un giorno di libertà

«Poi disse loro: "Il sabato è stato fatto per l'uomo e non l'uomo per il sabato"». **Marco 2:27**

---

## Sabato 13 luglio

### INTRODUZIONE

## Le catene del sabato?

*di Juan Antialon, Rahway, New Jersey, USA*

**Matteo 11:28; Giovanni 8:31–36**

Ti sei mai sentito fuori posto? Ti sei mai sentito a quel modo in chiesa e hai pensato, *ma la chiesa non dovrebbe essere un rifugio per chi ha un disperato bisogno di un salvatore?* Ho avuto il privilegio di viaggiare in molti stati negli Stati Uniti e, purtroppo, mi sono sentito fuori posto molte volte: nessuna accoglienza calorosa, nessun'agape o tempo per stare insieme a credenti come me, nemmeno un arrivederci con un «torna presto». Se io, un membro di chiesa, mi sono sentito così, puoi immaginarti quanti visitatori abbiano avuto un'esperienza simile? Forse questa triste realtà è radicata in come vediamo il sabato e il suo scopo. Nel libro di Marco, leggiamo che il «sabato è stato fatto per l'uomo e non l'uomo per il sabato» (Marco 2:27). Ma a volte perdiamo di vista lo scopo del sabato e finiamo per violarlo senza neanche accorgercene.

Qual è lo scopo del sabato? Adamo ed Eva usavano questo periodo di tempo per rafforzare la loro relazione con Dio e tra di loro. Nell'Antico Testamento, gli Israeliti avevano leggi che dimostravano la bellezza del fidarsi di Dio osservando il sabato, come nella storia della manna e nell'anno sabbatico. La chiesa degli Atti usava il sabato non solo per adorare ma per edificare una comunità che avrebbe rafforzato le famiglie e la chiesa. Nella chiesa locale in Perù in cui sono cresciuto c'erano regole che non si infrangevano e cose che il sabato non si dicevano. Ripensandoci ora, apprezzo quanto i membri fossero appassionati della riverenza e l'osservanza del sabato. Tuttavia, spesso mi chiedo se ci sia un modo migliore per trasmettere lo stesso messaggio senza perdere la «gioia» del sabato.

Una delle lotte principali per gli Israeliti era il peso dell'osservanza del sabato su di loro. Avevano così tante regole rabbiniche che molti diventarono «di collo duro» e indurirono il loro cuore verso Dio. Un sabato pesante senza gioia e senza comunione

con Dio non è il sabato che Dio intendeva per noi. Ti senti gravato ogni sabato? Giovanni 8:32 ci ricorda che «la verità vi farà liberi». Il nostro salvatore vuole renderci liberi. Ci ha dato il sabato per riposare, per stare a contatto, adorare ed eliminare le cose che ci appesantiscono (scuola, lavoro, problemi, debiti, eccetera). Perché ci teniamo stretti i nostri pesi quando abbiamo qualcuno che ci ha promesso, «Venite a me, voi tutti che siete affaticati e oppressi, e io vi darò riposo» (Matteo 11:28)? È perché siamo così concentrati sulle cose da fare e da non fare che non possiamo goderci il sabato?

Quando ci rendiamo conto della libertà che il sabato offre e come possiamo godercelo ogni settimana, la nostra osservanza cambierà drasticamente. Saremo una benedizione per gli altri perché abbiamo imparato a ricevere la benedizione del sabato. Ti sfido a fare del sabato un giorno di libertà e non di catene!

---

## Domenica 14 luglio

Logos

### Sabato, giorno di libertà

di Michel Lee, Austin, Texas, USA

Esodo 16:16–26; 20:8–11; Levitico 25:1–11; Deuteronomio 5:12–15; 15:1–11; Marco 3:1–6; Luca 6:6–11; 13:10–17; 14:1–6; Giovanni 5:1–18; 9:1–34

Storicamente, la discussione religiosa sul giorno di riposo si è concentrata sulle sue dimensioni legali e sul calendario. Ma quale relazione c'è tra il sabato e i temi sollevati nell'opera della giustizia sociale? Questa settimana, daremo un'occhiata a ciò che la Bibbia dice della libertà e del suo collegamento con il sabato.

#### *Il sabato, giorno di dignità*

Osservato anche dopo la caduta dell'umanità, il sabato offre, nel nostro mondo carico di peccato, una visione radicale per la società. Il comandamento del sabato, riportato in Esodo 20:8–11 e in Deuteronomio 5:12–15, riconosce questo giorno come un giorno di riposo per tutta l'umanità. Il sabato, «non fare... nessun lavoro ordinario, né tu, né tuo figlio, né tua figlia, né il tuo servo, né la tua serva, né il tuo bue, né il tuo asino, né il tuo bestiame, né lo straniero che abita nella tua città, affinché il tuo servo e la tua serva si riposino come te» (Deuteronomio 5:14). Il sabato non è solo per i credenti o i cittadini di un solo paese, o perfino solo per gli esseri umani!

Nella legge civile rivelata a Mosè sul monte Sinai, Dio concesse agli Israeliti anche un anno sabbatico (*shmita*, in ebraico). Ogni sette anni, dovevano liberare gli altri credenti dai debiti dovuti, inclusa la liberazione di quelli che erano sotto contratto a causa del loro debito. Dio rassicurò gli Israeliti con la promessa che «Il Signore tuo Dio ti benedirà» nell'osservare lo *shmita* (Deuteronomio 15:6).

Per di più, Dio comandò ai figli di Israele che in questo anno sabbatico permettessero alla loro terra di riposare dopo sei anni di coltivazione (Levitico 25:1–11). Ma allora cosa avrebbero dovuto mangiare nell'anno sabbatico? Straordinariamente, ma non sorprendentemente, Dio promise che nel sesto anno avrebbe prodotto «una raccolta sufficiente per tre anni» (Levitico 25:21). Dio promise più abbondanza di quanta gli Israeliti si potessero aspettare: avrebbe provveduto cibo per il sesto anno e per il settimo

anno di riposo oltre al primo anno del ciclo successivo quando la nuova coltura veniva seminata. In maniera simile, Dio forniva agli Israeliti una porzione doppia di manna il sesto giorno della settimana, dato che la manna non sarebbe caduta il sabato (Esodo 16:16–26).

Il sabato offre libertà dai pesi della fatica umana. Questa libertà concessaci divinamente ci obbliga a riconoscere la dignità e l'umanità di tutte le persone, valori che si stanno riducendo nel mondo di oggi. Per di più, osservando sia il sabato settimanale sia l'anno del sabato, il popolo di Dio riconosceva che tutto viene da Dio, e non dalle loro opere. Quando accettiamo la potenza di Dio di provvedere a noi osservando il sabato, ci tuteliamo dall'avarizia e dall'egoismo e dalla disumanità che ne deriva.

### ***Il sabato, giorno di identità***

Come potresti aver capito dalla lezione fin'ora, il sabato è più che un giorno segnato da ciò che possiamo e non possiamo fare. Come nessun altro giorno, ci insegna qual è la relazione che Dio desidera con noi e qual è la relazione che desidera abbiamo gli uni con gli altri. Inoltre, ci ricorda l'identità che abbiamo ricevuto da Dio.

Il sabato commemora la creazione e la redenzione. Quando ricordiamo il giorno di sabato, ricordiamo che Dio è il nostro creatore e redentore (Esodo 20:11; Deuteronomio 5:15). E quando conosciamo il rapporto tra Dio e noi, arriviamo a conoscere noi stessi come intendeva lui: creati con uno scopo e riscattati per il servizio.

Il sabato ci ricorda la libertà che troviamo nel conoscere l'identità di Dio in relazione a noi. Il mondo sta cercando il significato dell'umanità e il significato dell'esistenza. Tanto dolore esistenziale e vaste conseguenze sociali derivano dal non conoscere la vera risposta a queste domande. Il settimo giorno ricordiamo le nostre origini, la nostra condizione presente, la nostra redenzione e tutto ciò che Cristo è per noi. Il sabato ci ricorda che Dio provvede ai nostri desideri ontologici più profondi.

### ***Il sabato, giorno di guarigione***

Nel corso del suo ministero, Gesù ha dissipato fraintendimenti sul sabato a lungo perpetuati. In sei dei sette miracoli che fece di sabato; la guarigione del paralitico alla vasca di Betesda (Giovanni 5:1–13), l'uomo con la mano paralizzata (Marco 3:1–6; Luca 6:6–11), la donna con una disabilità da diciotto anni (Luca 13:10–17), l'uomo idropico (Luca 14:1–6) e il cieco (Giovanni 9:1–34); i capi religiosi ebraici accusarono Gesù di violare il sabato. Ma facendo questi miracoli, Gesù rivelò il vero significato del sabato come giorno di guarigione in Cristo.

Il sabato ci ricorda l'offerta di libertà in Gesù in un mondo di malattia. Egli vuole liberarci dai nostri malanni spirituali e fisici. Vuole liberarci dalle catene della società che oscurano il vero significato della sua Parola. Vuole liberarci dal dazio del peccato.

### ***Il sabato, giorno di libertà***

Ricordando il settimo giorno come comanda Dio, riconosciamo che dipendiamo da lui per il nostro sostentamento spirituale, fisico e mentale. Nel sermone sul monte, Gesù esortò, «Non siate dunque in ansia, dicendo: “Che mangeremo? Che berremo? Di che ci vestiremo?”... Cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in più» (Matteo 6:31, 33).

Il sabato è un'esperienza della vera libertà che viene dalla fiducia nei soli meriti di Gesù per riscattarci, sostenerci e insegnarci l'amore gli uni per gli altri.

## Rispondi

1. Riesci a pensare ad altri casi nella Scrittura in cui il sabato offre libertà?
2. Avendo ora studiato alcuni aspetti del sabato riguardanti la giustizia sociale, perché e come pensi che il sabato sia rilevante nella tua cultura e nel tuo paese e, in generale, nel nostro mondo oggi?

---

## Lunedì 15 luglio

### Testimonianza

## Principi sabbatici per tutta l'umanità

di Oliver Bragg, Madison, New Hampshire, USA

Esodo 23:10, 11; Levitico 25:1, 11; Giovanni 5:1, 18

«Gesù disse che l'opera in favore degli afflitti era in armonia sia con la legge del sabato sia con l'opera degli angeli di Dio che, per soccorrere l'umanità sofferente, vanno e vengono continuamente dal cielo sulla terra. Gesù dichiarò: "Il Padre mio opera fino ad ora, ed anche io opero" (Giovanni 5:17). Tutti i giorni appartengono a Dio, e in essi egli attua il suo piano in favore dell'umanità. Se l'interpretazione che gli ebrei davano alla legge fosse stata corretta, Dio avrebbe sbagliato conferendo la vita e sostenendola in ogni cosa vivente, fin dalla fondazione della terra. E colui che aveva definito ogni sua opera buona e aveva istituito il sabato per commemorarla, avrebbe dovuto sospendere il suo lavoro e arrestare il moto infinito dell'universo».<sup>1</sup>

«Se Dio chiude per un istante la mano, l'uomo si indebolisce e muore. Anche l'uomo ha, in quel giorno, un compito da svolgere. Deve occuparsi delle necessità della vita, curare gli ammalati, pensare concretamente ai sofferenti. Chi trascura di aiutarli in giorno di sabato non è senza colpa. Il santo giorno di riposo è stato fatto per l'uomo, e le opere di assistenza sono in perfetta armonia con il suo significato. Dio non vuole che le sue creature sopportino una sofferenza che potrebbe essere alleviata di sabato come in un qualsiasi altro giorno».<sup>2</sup>

«Ogni settimo anno si provvedeva in modo particolare alle necessità dei poveri. Questo anno, chiamato sabbatico, cominciava alla fine dei raccolti. Ogni settimo anno, nel tempo della semina che in Israele seguiva immediatamente il raccolto, non si doveva seminare e in primavera, neanche curare la vigna; in quell'anno gli israeliti non dovevano contare né sul raccolto né sulla vendemmia. Si sarebbero nutriti di tutto ciò che la terra avrebbe prodotto spontaneamente, di prodotti freschi che non dovevano assolutamente conservare in magazzini. Il raccolto di quell'anno doveva essere a disposizione dello straniero, dell'orfano, della vedova e perfino degli animali dei campi (cfr. Esodo 23:10,11; Levitico 25:5)».<sup>3</sup>

## Rispondi

1. Nel secondo brano, l'espressione *perfetta armonia* è usata per descrivere la sinergia tra «le opere di assistenza» e l'intento di Dio per il sabato. In musica, l'armonia

---

<sup>1</sup>Ellen G. White, *La Speranza dell'uomo*, pp. 145-146.

<sup>2</sup>*Ibid.*, p.146.

<sup>3</sup>Ellen G. White, *Patriarchi e profeti*, pp. 447-448.

arricchisce la melodia e rende la canzone più ricca. In che modo «le opere di assistenza» fatte di sabato potrebbero arricchire la nostra esperienza di quel giorno?

2. C'è una relazione chiara tra il sabato e le opere di giustizia sociale. In che modo i principi dell'anno sabbatico potrebbero essere inclusi nella nostra vita oggi?

---

## Martedì 16 luglio

### EVIDENZA

## Andare in chiesa: l'antidoto di Dio per la violenza armata?

*di Jonathan Wheeler, Stanford, California, USA*

**Isaia 58:10–14; 61:1, 2; Luca 4:17–19**

Un giorno a pranzo, chiesi al mio amico Chris, un ateo, quale pensava potesse essere la soluzione per le sparatorie nelle scuole e la violenza armata negli Stati Uniti. Fui sorpreso quando disse, «La chiesa è l'unica cosa che conosco che possa risolvere questi problemi. Il problema della violenza armata è che quegli individui instabili iniziano a isolarsi dalla loro comunità. La soluzione è costruire comunità che raggiungano le persone così. Gli atei ci hanno provato, ma non sono riusciti a padroneggiare questa nozione di chiesa».

L'affermazione di Chris mi ha spinto a espandere cosa significhi «andare in chiesa il sabato». Quello che Chris mi aveva descritto era un centro comunitario dove gli anziani stavano a sedere accanto ai ragazzi, dove i dottori pranzavano insieme ai senzatetto e le famiglie potevano condividere i loro pesi gli uni con gli altri, comunicando con quelli che si trovavano in difficoltà nella loro comunità locale. Nella mente di Chris, la chiesa era il posto ideale in cui chi si sentiva solo, i tossicodipendenti, le persone travagliate, gli emarginati e i disperati potevano andare a trovare riposo e comunità. È possibile che Dio abbia progettato il giorno di riposo, e tutte le riunioni che spesso ci sono il venerdì sera e il sabato, come un antidoto ai problemi della società?

Chris mi ha ricordato cosa faceva Cristo quando andava in chiesa il sabato. In Luca 4:17–19, Cristo lesse una sezione di Isaia 61:1, 2 (cfr. Isaia 58:6), un brano dell'Antico Testamento sulla giustizia sociale. Isaia 58 è particolarmente interessante, perché collega la giustizia sociale (vv.1–12) all'osservanza del sabato (vv. 13, 14). Gesù era molto incline a fare le cose scritte in Isaia 58 il sabato (Marco 2:23–28; Luca 6:6–11; 13:11–17; 14:1–6; Giovanni 5:2–9).

La mia chiesa ha un'agape ogni sabato dopo il sermone. Quando incontro gli affamati durante la settimana, li invito a unirsi a noi in chiesa per la nostra agape, dove dopo possono prendere gli avanzi. La nostra chiesa fornisce un programma il sabato pomeriggio per immigrati che vogliono migliorare il loro inglese parlato. Anche molte persone isolate che vogliono solo parlare ed essere ascoltate trovano comunità in questi incontri del sabato pomeriggio.

Alla fine della nostra conversazione, Chris mi disse, «Come ateo, ho spesso pensato di venire in chiesa, puramente perché sono i migliori costruttori di comunità che conosco e

ciò di cui la nostra società ha bisogno per vincere i problemi sociali di razzismo, classismo e violenza armata». Come cristiani, non dovremmo essere sorpresi. Chris ci sta chiamando come Isaia aveva profetizzato che gli osservatori del sabato sarebbero stati chiamati: «il riparatore delle brecce, il restauratore dei sentieri per rendere abitabile il paese» (Isaia 58:12).

### Rispondi

1. Chiedi ai tuoi amici la loro opinione su quali siano le soluzioni per problemi specifici nella tua comunità. Ascolta attentamente cosa dicono, e rispondi con punti in comune.
2. Prendi un giornale locale, e guarda alcuni articoli per identificare i bisogni specifici della tua comunità locale. Poi cerca nella Bibbia e prega per attività che la tua chiesa potrebbe promuovere il sabato pomeriggio per prendersi cura di chi è solo, emarginato o instabile.

---

## Mercoledì 17 luglio

### COME FARE

## Rendere il sabato di nuovo giusto

*di Jason Miller, Silver Spring, Maryland, USA*

**Salmi 92:5; Isaia 66:23; Luca 6:9**

Cosa significa veramente la libertà del sabato? È semplicemente un giorno incentrato su noi stessi? O forse un periodo di comunione faccia a faccia con Dio? Il sabato è un giorno messo da parte per mostrarci come vivere in armonia con la creazione e, più importante, con il nostro Creatore. Questo come si applica nella vita reale? In che modo il sabato ci può mostrare cosa significa amare gli altri come Cristo ci ha comandato di amare «uno di questi miei minimi fratelli» (Matteo 25:40, 45)?

*Capisci lo scopo del sabato.* Per apprezzare il significato pratico del sabato, dobbiamo guardare indietro. Dobbiamo tornare ai dieci comandamenti e ulteriormente indietro alla creazione del sabato. L'origine del sabato riguarda il riposo. Riposo per la persona, riposo per lo straniero, riposo per la terra (Levitico 25). Quando capiamo che riguarda il riposo, troveremo piccoli modi per dare riposo alla meravigliosa creazione di Dio, che si tratti di esseri umani o altro.

*Trova chi intorno a te ha bisogno di una pausa.* Il sabato era concepito per tutta l'umanità, non solo per le persone di una data religione (Marco 2:27). Dopo tutto, tutti hanno bisogno di riposo. Conosci una giovane madre che non si riposa mai perché si prende sempre cura dei suoi figli? Offri di portare la famiglia a fare un'escursione nella natura dove puoi prenderti cura dei bambini e lasciare che la madre abbia una pausa. Conosci qualcuno che lavora in una fattoria e deve fare del lavoro necessario il sabato mattina, come mungere le mucche? Offriti di dare una mano prima di andare in chiesa.

*Adora con gli altri che hanno a cuore Dio.* Anche se potremmo non sempre rendercene conto, l'adorazione stessa è una forma di riposo. Ci separa dalle attività quotidiane del lavoro e collega i nostri cuori e le nostre menti verso il cielo così che possiamo essere rinnovati spiritualmente. Cantando, parlando, pregando e ascoltando con gli altri

credenti, ci aiutiamo gli uni gli altri a sollevare i pesi della settimana. Unendoci ai piedi della croce, guidiamo i nostri fratelli e sorelle al posto dove Cristo ha preso il peso supremo per noi così che potessimo avere un riposo del sabato eterno in lui.

*Prenditi anche cura di te.* Il riposo del sabato vale per tutti, incluso te. Questo significa assicurarti di mantenerti in buona salute. Datti quelle otto ore di sonno e un'alimentazione nutriente, ed esci all'aria fresca e al sole. Passare del tempo nella creazione di Dio ti aiuterà a rinnovare il tuo impegno alla libertà del sabato.

### Rispondi

1. Fai una lista di modi pratici in cui puoi alleviare i pesi di chi ti circonda.
2. Come possiamo, noi cristiani che conosciamo la verità del sabato, assicurarci di ricordare di applicarlo quando si tratta di prenderci cura degli altri esseri umani?

---

## Giovedì 18 luglio

### OPINIONE

## Un dono da condividere

*di Thando Malambo Amankwah, Ottawa, Ontario, Canada*

### Matteo 12:11, 12

«Chi di voi, se gli cade nel pozzo un figlio o un bue, non lo tira subito fuori in giorno di sabato?» Questa domanda fu posta da Gesù ai farisei oltre duemila anni fa (cfr. Luca 14:5). Anche se molti di noi potrebbero deridere la loro pretenziosità, anche noi come loro spesso ci vergogniamo di impegnarci in atti di misericordia il sabato. Ma Gesù ci mostra, con l'esempio e con i suoi precetti, che il sabato, più di ogni altro giorno, siamo chiamati a salvare le sue pecore.

Gesù amava fare atti di misericordia e di gentilezza il sabato. Era di sabato che guarì il paralitico alla vasca di Betesda (Giovanni 5), che aprì gli occhi di un uomo nato cieco (Giovanni 9:14), che salvò una donna che era afflitta da uno spirito da diciotto anni (Luca 13:11–16) e guarì la mano paralizzata di un uomo (Matteo 12:9–13).

Sollevando le persone dalla sofferenza, dalla malattia e dal peccato di sabato, Gesù concedeva loro riposo dalle cose che li affliggevano e così facendo condivideva il sabato con loro nel senso più vero. La sua gioia più grande e pura era garantire che gli altri potessero riposarsi dai loro pesi il sabato.

E se pensiamo al sabato in questo modo, come un riposo a cui possiamo invitare attivamente gli altri, il servizio diventa fondamentale nella nostra esperienza di lode. Riconoscendo chi ci circonda come pecore di Gesù, non possiamo lasciarle nel pozzo del peccato, del dolore e della sofferenza mentre noi ci godiamo il sabato nella comodità delle nostre chiese e case. Vorremo che si godano lo stesso riposo, non solo condividendo l'insegnamento biblico del sabato con loro ma attraverso atti pratici di gentilezza. Che si tratti di visitare i malati, confortare chi è in lutto o dare da mangiare ai senzatetto, li invitiamo, anche se solo per poco, a riposare dai grossi pesi che portano.

Questo tipo di servizio ci porta fuori da noi stessi e ci benedice quanto benedice gli altri. Compassione, empatia e misericordia rallegrano il ricevente quanto il donatore. La «gioia dell'aiutante» è vera: dare ci rende davvero felici.<sup>4</sup>

In modo più profondo, il sabato ci ricorda che Dio è il nostro creatore e redentore e che tutto ciò che abbiamo è un dono che ci ha dato. Ma le sue benedizioni ci vengono date così che possiamo essere una benedizione per gli altri. Il sabato è uno dei suoi doni più grandi; perché non dividerlo?

### Rispondi

1. Perché gli atti di gentilezza e misericordia il sabato sono molto più speciali?
2. In quali modi pratici tu, la tua famiglia e la tua chiesa potete estendere il riposo del sabato alla vostra comunità?

---

## Venerdì 19 luglio

### ESPLORAZIONE

## Sabato: fatto per l'uomo

*di Lucien Nana Yobo, Houston, Texas, USA*

Marco 2:27

### CONCLUSIONE

Nella lezione di questa settimana, abbiamo imparato del sabato e di alcuni modi in cui possiamo osservarlo e godere delle molte libertà del sabato. Fermandoci per prenderci una pausa dalle nostre vite indaffarate per adorare Dio il sabato, ci viene ricordato che il sabato commemora la creazione e conferma Dio come creatore della terra.

In Marco 2:27, Gesù dice, «Il sabato è stato fatto per l'uomo e non l'uomo per il sabato». Cristo ci ricorda che il sabato non è solo un rituale settimanale pieno di liturgia o un'altra cosa che dobbiamo fare alla fine della settimana. Ci ha invece dato la libertà di capire e celebrare il sabato nella sua profondità e bellezza biblica sfaccettata.

### PROVA A

- Aiutare qualcuno a prepararsi per il sabato. Per esempio, se hai un compagno di stanza che non osserva il sabato, mentre ti prepari per il sabato, non pulire solo il tuo spazio ma pulisci anche il suo così che possa avere riposo il sabato.
- Invitare i tuoi amici a lodare Dio con te il sabato.
- Passare il sabato nella natura solo o con gli amici e adora Dio attraverso la bellezza naturale della creazione.
- Prendere del tempo il sabato per offrire servizi ai deboli e ai bisognosi nella tua comunità. Ricordati, è lecito fare il bene di sabato.
- Creare un'attività che illustra agli altri l'importanza del sabato.

---

<sup>4</sup>Sander van der Linden, «The Helper's High: Why It Feels So Good to Give», OdeWire.com, dicembre 2011, pp. 26,27.



- Condividere una testimonianza di come osservare il sabato è stato una benedizione per te.

### **CONSULTA**

Marco 2; 3; Luca 6.

Ellen G. White, *La Speranza dell'uomo*, cap. 29, «Il sabato»; *Testimonies for the Church*, vol. 1, cap. 91, «Proper Observance of the Sabbath».

*Il nocciolo della questione*, su <https://uicca.it/sds-201903/#il-nocciolo>.