क. हमें सब्त कैसे मनाना चाहिए?

- परमेश्वर उन्हें सब्त के दिन को एक व्यावहारिक तरीके से याद दिलाना चाहता था (निर्गमन १६):
  - उसने "स्वर्ग से रोटी" भेजकर आपूर्ति की (पद्य ४)।
  - उसने उन्हें केवल अपने दैनिक हिस्से (पद्य ४) को इकट्ठा करके उस पर भरोसा करने के लिए प्रोत्साहित किया।
  - उसने सातवें दिन मनाना सिखाने के लिए हर हफ्ते एक चमत्कार किया। उन्हें सब्त (पद्य ६, २३) को अपनी आवश्यकताओं के लिए काम नहीं करना पड़ा।
- मन्ना का दोहरा हिस्सा जिसमें कीड़े नहीं पड़े, उसने उन्हें परामेश्वर के साथ सब्त का आनंद लेना सिखाया।

ख. हमें सब्त क्यों मनाना चाहिए?

- निर्गमन २०: ८-११ हमें परमेश्वर की रचनात्मक शक्ति को याद करने के लिए प्रोत्साहित करता है, और सब्त के दिन विश्राम करने कहता है जैसा उसने किया था (उत्पत्ति २: २)।
- व्यवस्थाविवरण ५: १५ हमें परमेश्वर की छुड़ाने की शक्ति को याद रखने के लिए प्रोत्साहित करता है। उसने इस्राएल को छुड़ाया और उसने हमें पाप से बचाया।
- सब्त एक ऐसा क्षण है जब हम अपने जीवन के उन्माद को रोक सकते हैं, और अपने सृष्टिकर्ता और मुक्तिदाता के साथ आध्यात्मिक रूप से बढ़ने के लिए एक साथ आ सकते हैं।
- परमेश्वर ने सब्त को उन लोगों के एक विशिष्ट चिह्न के रूप में स्थापित किया है जो उसकी आराधना करना चाहते हैं, जिस तरह से वह चाहता है उसकी आराधना हो (यहेजकेल २०:१२)।

ग. सब्त किसे मनाना चाहिए?

- सब्त के आराम का लाभ सभी को शामिल करता है। उम्र, लिंग या सामाजिक स्थिति का कोई फर्क नहीं है। यहां तक कि जानवरों को सब्त के दिन विश्राम करना चाहिए।
- हमें सब्त का आनंद लेने के लिए उन लोगों को भी आमंत्रित करना चाहिए जो हमारे घर में रह रहे हैं।
- सब्त मानना हर सामाजिक बाधा को दूर करता है, सभी को समान बनाता है। यह छुटकारे की याद दिलाता है (गलतियों ३:२८)।

घ. सब्त के दिन क्या करना उचित है?

- फरीसियों ने सब्त के नियमों को इतना सख्त बना दिया था कि वे सब्त के दिन एक बीमार व्यक्ति को ठीक नहीं कर सकते थे (लूका १३:१४)।
- यीशु का उदाहरण स्पष्ट है; सब्त के दिन उदास लोगों की मदद करना एवं दया और परोपकार के कार्ये करना उचित है। सुसमाचार में लिखे सब्त के दिन किए उपचार के सात उदाहरण हैं।
  1) सूखे हाथ वाला मनुष्य (मत्ती १२:९)
  2) दुष्टात्माग्रस्त व्यक्ति (मरकुस १:२१-२८)
  3) पतरस की सास (लूका ४:३८-३९)
  4) कुबड़ी स्त्री (लूका १३:१०-१७)
  5) जलन्धर के रोग वाला मनुष्य (लूका १४:१-६)
  6) बैतहसदा में लकवाग्रस्त मनुष्य (यूहन्ना ५:१-१८)
  7) जन्म से अंधा पैदा हुआ मनुष्य (यूहन्ना ९)

ङ. क्या भूमि सब्त मनाती है?

- बिना बुवाई या कटाई के, हर सातवें साल – परमविश्रामकाल साल – और हर सात साला हफ्ते में एक साल – जुबली में भूमि को परती छोड़ दिया जाता था। (लैव्यव्यवस्था २५)
- इस भूमि के सब्त में, उन्हें जरूरतमंद लोगों के साथ साझा करने के लिए कहा गया था। वे खेतों की उपज की कटाई या भंडारण नहीं कर सकते थे।
- सब्त हमें खुद की अधिक देखभाल रोककर, “पहले परमेश्वर के राज्य और धर्म की खोज” करने के लिए प्रोत्साहित करता है (मत्ती ६:३३)।