

Werde konkret ...

- Hast du das Sabbat- Gebot bisher als ein «echtes» Gebot empfunden? War es dir so wichtig wie die anderen neun Gebote?
- Was macht dir ein schlechtes Gewissen: dir regelmässig Pausen zu gönnen oder «pausenlos» zu arbeiten?
- Was erwartest du vom Sabbat?
- Wie hast du bisher deinen Sabbat gelebt?
- Wie leicht oder schwer fällt es dir, beim Sabbat wirklich abzuschalten?

Der Sabbat ist ein Prinzip, das dich mehr und mehr an Gottes Herz zieht. Stell dir mit Gott zusammen folgende Fragen und werde konkret in deiner Sabbatgestaltung.

Ziel:

Kultiviere Intimität mit Gott, indem du Schritt für Schritt lernst, was euch in eurer Beziehung gut tut. Kennst du Elemente, die dir helfen Beziehung mit Gott zu leben?

Zeitspanne:

Wähle einen Zeitraum von 24 Stunden (du kannst auch mit weniger anfangen) in dem du deinen Sabbat verbringen möchtest. Du kannst auch, wie Gott es uns in der Schöpfung zeigt und wie es die Juden leben, am Vorabend anfangen, um direkt mit Ruhe in den Tag zu starten.

Eckpunkte:

Überlege dir Rituale für den Start und das Ende deines Sabbats, die dir helfen den Sabbat bewusst zu erleben.

Überleg dir also bewusst: Wie kannst du bewusst alles an Gott abgeben? (Dinge aufschreiben, die du nicht erledigen konntest, Sorgen an Gott abgeben, die du nicht in der Hand hast, usw.)

Überlege dir auch: mit welchem Ritual kannst du bewusst in den Sabbat einsteigen? Kerze anzünden, Rückschau halten, Tagebuch schreiben, usw.

Füllung:

Plane deinen Sabbattag bewusst mit Aktivitäten bei denen ...

... Du aufhörst mit dem was du normalerweise tust, (zum Beispiel Handynutzung, Kochen, Ehrenamt, Hausarbeit, Job, usw.)

... Du ausruhst von der Anstrengung, die du im Alltag hast, (körperliche Arbeit ausgleichen mit mentaler Betätigung, usw.)

... Du dich freust (was dir Leichtigkeit schenkt, Schlaf, Freunde, Liebe, was dir Spass macht, wie zum Beispiel Sport, Spiel, Film, usw.)

... Du anbetest (Worship, Natur, Bibel, Gebet, usw.)