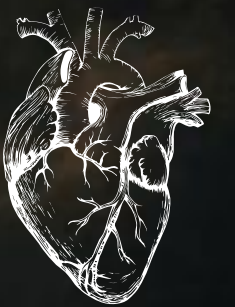


GEISTLICHE ÜBUNGEN

WACH AUF MEINE SEELE  
WERDE STARK IM GEIST!

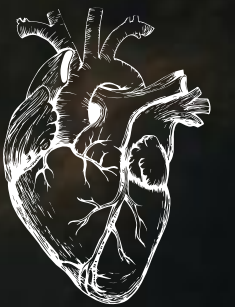




GEISTLICHE ÜBUNGEN

# SABBAT

DER GÖTTLICHE RHYTHMUS  
VON RUHE UND ARBEIT

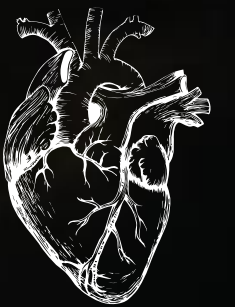




# SABBAT – der göttliche Rhythmus von Ruhe und Arbeit

Mt 11,28-30:

„Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken.  
Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir, denn ich bin sanftmütig und von Herzen  
demütig, so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. Denn mein Joch ist sanft, und  
meine Last ist leicht.“



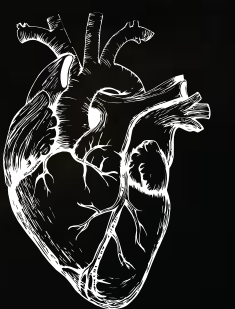
# SABBAT – der göttliche Rhythmus von Ruhe und Arbeit

Mt 11,28-30:

„Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir, denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.“

Frederick Dale Bruner:

„Ein Joch ist ein Arbeitsinstrument. Wenn Jesus also ein Joch anbietet, dann bietet er das an, was müde Arbeiter am wenigsten brauchen, könnte man meinen. Sie brauchen eine Matratze oder einen Urlaub, kein Joch. Aber Jesus weiß, dass das erholksamste Geschenk, das er den Müden machen kann, eine neue Art ist, das Leben zu tragen, eine neue Art, Verantwortung zu übernehmen. Der Realismus sieht, dass das Leben eine Aneinanderreihung von Lasten ist. Wir können ihnen nicht entkommen. Daher bietet Jesus nicht die Flucht an, sondern die Ausrüstung.“

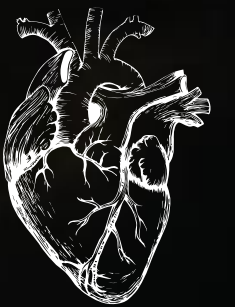




# SABBAT – der göttliche Rhythmus von Ruhe und Arbeit

Mt 12,1-8:

1Zu der Zeit ging Jesus durch ein Kornfeld am Sabbat; und seine Jünger waren hungrig und fingen an, Ähren auszuraufen und zu essen. 2Als das die Pharisäer sahen, sprachen sie zu ihm: Siehe, deine Jünger tun, was am Sabbat nicht erlaubt ist. 3Er aber sprach zu ihnen: Habt ihr nicht gelesen, was David tat, als ihn und die bei ihm waren hungerte? 4Wie er in das Gotteshaus ging und aß die Schaubrote, die doch weder er noch die bei ihm waren essen durften, sondern allein die Priester? 5Oder habt ihr nicht gelesen im Gesetz, wie die Priester am Sabbat im Tempel den Sabbat brechen und sind doch ohne Schuld? 6Ich sage euch aber: Hier ist Größeres als der Tempel. 7Wenn ihr aber wüsstet, was das heißt »Ich habe Wohlgefallen an Barmherzigkeit und nicht am Opfer«, dann hättet ihr die Unschuldigen nicht verdammt. 8Der Menschensohn ist ein Herr über den Sabbat.



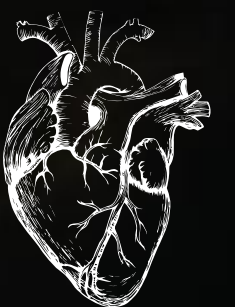
# SABBAT – der göttliche Rhythmus von Ruhe und Arbeit

Mt 12,1-8:

1Zu der Zeit ging Jesus durch ein Kornfeld am Sabbat; und seine Jünger waren hungrig und fingen an, Ähren auszuraufen und zu essen. 2Als das die Pharisäer sahen, sprachen sie zu ihm: Siehe, deine Jünger tun, was am Sabbat nicht erlaubt ist. 3Er aber sprach zu ihnen: Habt ihr nicht gelesen, was David tat, als ihn und die bei ihm waren hungerte? 4Wie er in das Gotteshaus ging und aß die Schaubrote, die doch weder er noch die bei ihm waren essen durften, sondern allein die Priester? 5Oder habt ihr nicht gelesen im Gesetz, wie die Priester am Sabbat im Tempel den Sabbat brechen und sind doch ohne Schuld? 6Ich sage euch aber: Hier ist Größeres als der Tempel. 7Wenn ihr aber wüsstet, was das heißt »Ich habe Wohlgefallen an Barmherzigkeit und nicht am Opfer«, dann hättet ihr die Unschuldigen nicht verdammt. 8Der Menschensohn ist ein Herr über den Sabbat.

Mk 2,27:

Der Sabbat ist um des Menschen willen gemacht und nicht der Mensch um des Sabbats willen.

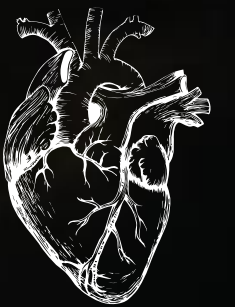




# SABBAT – der göttliche Rhythmus von Ruhe und Arbeit

2Mose 20,8-11:

8Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heiligest. 9Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun. 10Aber am siebenten Tage ist der Sabbat des HERRN, deines Gottes. Da sollst du keine Arbeit tun, auch nicht dein Sohn, deine Tochter, dein Knecht, deine Magd, dein Vieh, auch nicht dein Fremdling, der in deiner Stadt lebt. 11Denn in sechs Tagen hat der HERR Himmel und Erde gemacht und das Meer und alles, was darinnen ist, und ruhte am siebenten Tage. Darum segnete der HERR den Sabbattag und heiligte ihn.



# SABBAT – der göttliche Rhythmus von Ruhe und Arbeit

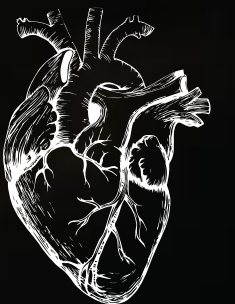
2Mose 20,8-11:

8Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heiligest. 9Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun. 10Aber am siebenten Tage ist der Sabbat des HERRN, deines Gottes. Da sollst du keine Arbeit tun, auch nicht dein Sohn, deine Tochter, dein Knecht, deine Magd, dein Vieh, auch nicht dein Fremdling, der in deiner Stadt lebt. 11Denn in sechs Tagen hat der HERR Himmel und Erde gemacht und das Meer und alles, was darinnen ist, und ruhte am siebenten Tage. Darum segnete der HERR den Sabbattag und heiligte ihn.

Das Gebot befreit von der Vorstellung, wir wären nur etwas wert, wenn wir Leistung bringen!

Emil Brunner:

„Im Ruhenkönnen zeigt es sich, ob der Mensch noch Herr ist über seine Arbeit, oder ob er von ihr besessen ist.“

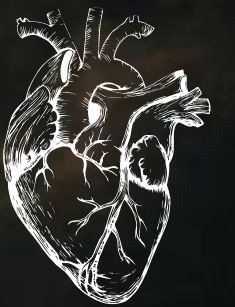




GEISTLICHE ÜBUNGEN

SABBAT

EIN TAG DER RUHE UND ANBETUNG





# SABBAT – der göttliche Rhythmus von Ruhe und Arbeit

Mk 1,35:

„Ganz früh, es war noch Nacht, ging Jesus allein an einen einsamen Ort, um zu beten.“

Mk 6,31:

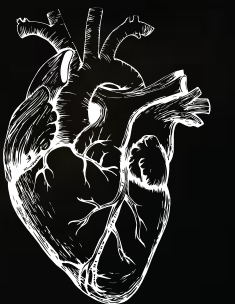
„Geht ihr allein an eine einsame Stätte und ruht ein wenig. Denn es waren viele, die kamen und gingen, und sie hatten nicht Zeit genug zum Essen. Und sie fuhren in einem Bott an eine einsame Stätte für sich allein.“

Mk 6,45:

„Und alsbald trieb er seine Jünger, in das Bott zu steigen [...]. Und als er sie fortgeschickt hatte, ging er hin auf einen Berg, um zu beten.“

Lk 5,16:

„Er aber zog sich zurück in die Wüste und betete.“

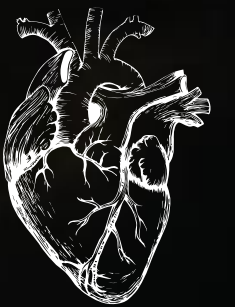




# **SABBAT – der göttliche Rhythmus von Ruhe und Arbeit**

Stille hat zwei Dimensionen: äußere Stille und innere Stille

Ohne Stille kannst du Gottes Stimme nicht hören!





# SABBAT – der göttliche Rhythmus von Ruhe und Arbeit

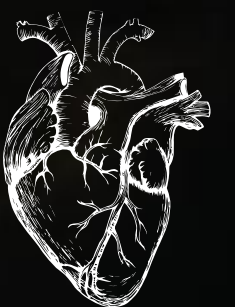
Stille hat zwei Dimensionen: äußere Stille und innere Stille

Ohne Stille kannst du Gottes Stimme nicht hören!

Mutter Teresa:

„Also, wenn du eine Stunde am Tag damit verbringst, den Herrn anzubeten, und nie etwas tust, wovon du weißt, dass es falsch ist, dann wird es dir gut gehen.“

Ohne äußere Stille können wir keine innere Stille erreichen!





# SABBAT – der göttliche Rhythmus von Ruhe und Arbeit

Mt 11,28-30:

„Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken.  
Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir, denn ich bin sanftmütig und von Herzen  
demütig, so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. Denn mein Joch ist sanft, und  
meine Last ist leicht.“

