

Du sollst den Feiertag heiligen
- Bedeutung der Sabbat-/Sonntagsruhe für uns heute

<p style="text-align: center;">5. Mose 5, 12 + 15 (AT)</p> <p style="text-align: center;"><i>Gesegneter Ruhetag für alle</i></p>	<p style="text-align: center;">2. Mose 20, 8-11 (AT)</p> <p style="text-align: center;"><i>Befreiung/ Freiheit zu ...</i></p>	<p style="text-align: center;">Mk. 2, 23-24 + 27 (NT)</p> <p style="text-align: center;"><i>Geschenk Gottes</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • Wechsel von Arbeit und Ruhe (= Lebensrhythmus) • Gemeinsame Zeit mit anderen verbringen und für andere gestalten (Familie, Freunde, Tiere, Vereine, Politik ...) • Zeit für mich: Sich etwas Gutes bzw. zu kurz Gekommenes tun • Gesundheit bewahren 	<ul style="list-style-type: none"> • Sich von Arbeit und Fremdbestimmung nicht gefangen nehmen lassen • Freiheit von Leistungsdruck und Kommerz • Dankbarkeit gegenüber Gott – begleitet damals und auch heute • Erinnerung lebendig halten ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Eigene Bedürfnisse und die andere Menschen ernst nehmen • Dankbarkeit gegenüber Gott/ Gottesdienstbesuch • Diesen Tag wertschätzen und ihn zu etwas Besonderem machen ...

Eigenes Sonntagsgebot:
