

„Du sollst an meinem heiligen Tag ... deine heiligen Handlungen darbringen“

Lektion
16

Ziel	Jeder Teilnehmer soll stärker den Wunsch verspüren, den Sabbat heilig zu halten.
------	--

Vorzubereiten	<ol style="list-style-type: none">1. Lesen Sie gebeterfüllt die folgende Schriftstelle und sonstige Unterlagen: Lehre und Bündnisse 59 und die anderen Schriftstellen dieser Lektion2. Sehen Sie das Material im <i>Begleitheft für den Teilnehmer</i> (35686 150) für diese Lektion durch und legen Sie fest, wie Sie sich im Unterricht darauf beziehen werden.3. Falls das folgende Bild verfügbar ist, verwenden Sie es im Unterricht: „Jesus betet in Getsemani“ (62175; <i>Bilder zum Evangelium</i>, Nr. 227).
---------------	---

Vorgeschlagener Unterrichtsablauf	
Aufmerksamkeit wecken	<p>Verwenden Sie zu Unterrichtsbeginn die folgende Aktivität oder eine andere passende Einleitung:</p> <ul style="list-style-type: none">• Wie fühlen Sie sich im Tempel? (Falls die Teilnehmer noch nicht Tempel gewesen sind, fragen Sie sie, wie sie sich die Atmosphäre dort vorstellen. Vergleichen Sie während dieses Unterrichtsgesprächs die Atmosphäre im Tempel mit der Atmosphäre in der Welt.)• Lesen Sie mit den Teilnehmern LuB 109:13. Worin unterscheidet sich der Tempel von anderen Orten? (Der Herr hat ihn geheiligt. Es ist sein Haus.)• Lesen Sie mit den Teilnehmern Genesis 2:1–3. Erklären Sie: Hier wird berichtet, wie der Herr den Sabbat eingesetzt hat. Worin unterscheidet sich laut diesem Bericht der Sabbat von den übrigen Tagen? (Der Herr hat ihn geheiligt. Es ist sein Tag.) <p>Erklären Sie: In dieser Lektion geht es um den Sabbat. Weisen Sie darauf hin, dass wir sozusagen in den Sabbat so andächtig „eintreten“ können wie in den Tempel. Wir können daran denken, dass der Herr den Sabbat geheiligt hat und dass wir ihn an seinem Tag verehren und ihm dienen dürfen.</p>
Unterrichtsgespräch und Anwendung	<p>Für diese Lektion ist mehr Lehrstoff vorhanden, als in einem einzigen Unterricht behandelt werden kann. Wählen Sie gebeterfüllt das Material aus, das den Bedürfnissen der Teilnehmer am ehesten entspricht.</p> <p>1. Der Herr hat den Sabbat eingesetzt</p> <p>Erklären Sie: Gott hat das Muster für den Sabbat schon bei der Schöpfung festgelegt. Nachdem er sechs Tage lang gearbeitet hatte, ruhte er am siebten Tag und heiligte ihn (Genesis 2:2,3). Schon von Anbeginn an hat er seinen Kindern geboten, den Sabbat heilig zu halten.</p> <ul style="list-style-type: none">• Lesen Sie mit den Teilnehmern Exodus 20:8–11 und 31:13–17. Weisen Sie darauf hin, dass dieses Gebot in der Schrift oftmals wiederholt wird. Warum ist Ihrer Meinung nach das Gebot der Sabbatheiligung nach wie vor so wichtig?

In der heutigen Evangeliumszeit hat der Herr erneut hervorgehoben, wie wichtig der Sabbat ist. Durch den Propheten Joseph Smith hat der Herr offenbart, dass wir ihm am Sonntag unsere Ergebenheit erweisen sollen, indem wir zur Kirche gehen, das Abendmahl nehmen und von unserer Arbeit ruhen. (LuB 59:9–13.)

2. Wir erweisen Gott unsere Ergebenheit, indem wir ihn in den Sonntagsversammlungen der Kirche verehren

- Der Herr hat gesagt: „An meinem heiligen Tag [sollst du] ins Haus des Betens gehen.“ (LuB 59:9.) Weshalb ist es Ihrer Meinung nach wichtig, dass wir am Sabbat zusammenkommen, um Gott zu verehren? Wie werden Sie gesegnet, weil Sie sonntags die Versammlungen der Kirche besuchen?
- Präsident Gordon B. Hinckley hat gesagt: „In jeder Abendmahlsversammlung muss man sich an Geistigem weiden können“, es solle „eine Zeit geistiger Erquickung“ sein. (*Teachings of Gordon B. Hinckley* [1997], Seite 563f.) Was können wir tun, damit die Abendmahlsversammlung auch so wird? Was können wir tun, damit der Besuch der übrigen Sonntagsversammlungen uns geistig mehr bereichert? (Unter anderem soll auch folgendes genannt werden: kommen, um Gott zu verehren, pünktlich sein, das vorgegebene Unterrichtsmaterial im Voraus lesen, sich am Unterricht beteiligen, gut zuhören, sich bemühen, andere zu stärken, weder Sprecher noch Lehrer kritisieren.)

Präsident Spencer W. Kimball, der zwölfte Präsident der Kirche, hat gesagt: „Wir gehen nicht zu den Sonntagsversammlungen, um uns unterhalten oder unterweisen zu lassen. Wir gehen hin, um den Herrn zu verehren. Das obliegt jedem Einzelnen, und ungeachtet dessen, was am Pult gesprochen wird, kann jeder, der den Herrn im Geist und in der Wahrheit zu verehren wünscht, das tun, indem er die Versammlungen besucht, das Abendmahl nimmt und darüber nachsinnt, wie herrlich das Evangelium ist. Wenn Ihnen der Gottesdienst nichts gebracht hat, dann liegt es an Ihnen. Keiner kann an Ihrer Stelle Gott verehren.“ („The Sabbath – A Delight“, *Ensign*, Januar 1978, Seite 4f.)

- Was können wir tun, um uns auf die Sonntagsversammlungen vorzubereiten? Wie können die Eltern ihren Kindern helfen, aus den Sonntagsversammlungen mehr Nutzen zu ziehen? (Bitten Sie die Teilnehmer, von ihren Erfahrungen zu erzählen.)
- Wie kann Musik die Sonntagsversammlungen bereichern? (Siehe *Gesangbuch*, Seite VIII.) Warum ist es wichtig, dass wir die Lieder mitsingen? (Siehe LuB 25:12.) Inwiefern ist Ihnen das Singen von Kirchenliedern ein Segen?

Elder Boyd K. Packer vom Kollegium der Zwölf hat seiner Sorge Ausdruck gegeben, „dass die Führer und die Mitglieder immer weniger mitsingen.“ Er hat uns geraten: „Wir müssen die Zionslieder singen – sie spielen in unserem Gottesdienst eine wesentliche Rolle.“ (*Der Stern*, Januar 1992, Seite 20.)

- Wie können wir uns an den Gebeten in den Sonntagsversammlungen passend beteiligen?
- Warum ist Andacht in den Versammlungen der Kirche so wichtig?

Elder Boyd K. Packer hat gesagt, dass wir in der Kapelle andächtig sein müssen, damit wir „nicht jemanden [behelligen], der darum ringt, Mitteilungen des Geistes zu spüren“. Er wies aber auch warnend darauf hin, dass Andacht „nicht das gleiche [ist] wie absolute Stille. Wir müssen tolerant sein, was die kleinen Babys und gelegentlichen Ausbrüche eines Kleinkinds betrifft, das nach draußen gebracht wird“. (*Der Stern*, Januar 1992, Seite 20.)

Präsident Gordon B. Hinckley hat von einer peinlichen Situation auf seiner Mission erzählt:

„Wir hielten unsere Versammlungen in dem ... gemieteten Rathaus ab. Der Boden war hart, und ... jedesmal, wenn ein Stuhl gerückt wurde, klang das sehr laut. Aber das war nicht das schlimmste. Weit schlimmer war, dass sich die Mitglieder des Zweiges stets sehr geräuschvoll miteinander unterhielten.

Einmal luden wir eine Familie zur Kirche ein, die wir beim Missionieren gefunden hatten. Erwartungsvoll standen wir Missionare an der Tür, um sie begrüßen. Im Raum herrschte der übliche Lärm, weil sich die Mitglieder angeregt miteinander unterhielten. Diese Leute betraten den Raum, gingen auf eine Stuhlreihe zu, knieten nieder, schlossen die Augen und sprachen ein kurzes Gebet. Dann saßen sie andachtsvoll inmitten all des Durcheinanders da.

Ich muss gestehen, mir war das sehr peinlich. Diese Menschen hatten einen Gottesdienst erwartet und sich dementsprechend verhalten.

Am Ende der Versammlung gingen sie still hinaus, und als wir sie das nächste Mal besuchten, sagten sie uns, wie enttäuscht sie gewesen seien. Das habe ich nie vergessen können.“ (*Teachings of Gordon B. Hinckley*, Seite 557.)

- Wie können wir mehr Andacht in den Versammlungen haben?

3. Wir erweisen Gott unsere Ergebenheit, indem wir das Abendmahl nehmen

Zeigen Sie das Bild „Jesus betet in Getsemani“.

- Der Herr hat uns geboten, am Sabbat das Abendmahl zu nehmen. (LuB 59:9,12.) Warum ist es wichtig, dass man jede Woche das Abendmahl nimmt? (Siehe LuB 59:9; 3 Nephi 18:6,7 und das folgende Zitat.)

Elder Joseph B. Wirthlin vom Kollegium der Zwölf hat gesagt: „Man muss ein Fenster regelmäßig putzen, um Staub und Schmutz zu entfernen. ... So wie ein Glasfenster konsequent und sorgfältig geputzt werden muss, so gilt das auch für die Fenster unserer geistigen Gesinnung. ... Indem wir würdig am Abendmahl teilnehmen, schaffen wir klare Sicht auf den ewigen Zweck des Lebens und die göttlichen Prioritäten. Die Abendmahlsgebete laden zur inneren Einkehr, zur Umkehr und zum erneuten Engagement ein, während wir uns verpflichten, an unseren Erretter, Jesus, den Messias, zu denken.“ (*Der Stern*, Januar 1996, Seite 70.)

- Inwiefern sind Sie gesegnet worden, weil Sie am Abendmahl teilnehmen?
- Wie können wir uns auf das Abendmahl vorbereiten? Wie können die Eltern ihren Kindern helfen, sich auf diese heilige Handlung vorzubereiten? (Sie können darüber sprechen, wie man Kindern unterschiedlichen Alters hilft.) Wie trägt das Singen des Abendmahlsliedes zu unserer Vorbereitung bei? Wie tragen die Abendmahlsgebete zu unserer Vorbereitung bei? (Siehe LuB 20:77,79)
- Warum muss man würdig sein, um das Abendmahl zu nehmen? (Siehe 1 Korinther 11:28,29; 3 Nephi 18:29; Mormon 9:29.)
- Wie können wir Sinn und Herz während des Abendmahls auf Jesus richten?
- Wie können wir der heiligen Handlung des Abendmahls im Alltag mehr Bedeutung verleihen? (Weisen Sie darauf hin, dass diese heilige Handlung nicht zur bloßen Routine werden darf.) Wie können wir uns dadurch, dass wir das Abendmahl nehmen, auch unter der Woche dem Erretter mehr verpflichten?
- Am Sabbat nehmen wir nicht nur das Abendmahl, sondern bringen dem Herrn unsere eigenen heiligen Handlungen und Gaben dar. (LuB 59:9, 12.) Das bedeutet, dass wir Gaben oder Opfer bringen, die ihm zeigen, dass wir uns ihm verpflichtet haben. Was für Opfer könnten das sein? (Siehe LuB 59:8; 64:34; 97:8 und das folgende Zitat.)

Elder M. Russell Ballard vom Kollegium der Zwölf hat gesagt:

„Nach seinem irdischen Wirken sagte Jesus ... seinen Aposteln unter den Nephten, dass er ihre Brandopfer nicht länger annehmen werde, sondern dass ihm seine Jünger ‚als Opfer ein reuiges Herz und einen zerknirschten Geist darbringen‘ sollen. (3 Nephi 9:19,20; siehe auch LuB 59:8, 12.) Der Herr verlangt von uns keine Tiere, keine Feldfrüchte mehr, sondern er möchte, dass wir alles Ungöttliche aufgeben. Diese höhere Praxis des Gesetzes des Opfern reicht bis ins Innerste des Menschen. ...

Wenn wir selbstsüchtige Wünsche überwinden und Gott an die erste Stelle setzen und versprechen, ihm – koste es, was es wolle – zu dienen, dann leben wir nach dem Gesetz des Opfern.“ („The Law of Sacrifice“, *Ensign*, Oktober 1998, Seite 10f.)

4. Wir erweisen Gott unsere Ergebenheit, indem wir von unserer Arbeit ruhen

- In LuB 59:10 hat der Herr offenbart, dass wir am Sabbat von unserer Arbeit ruhen sollen. (Siehe auch Vers 13.) Was bedeutet das? Inwiefern zeigen wir Gott unsere Ergebenheit, wenn wir von unserer Arbeit ruhen?
- Von unserer Arbeit zu ruhen bedeutet unter anderem, dass wir am Sabbat weder kaufen noch verkaufen, weder Vergnügungsstätten aufsuchen noch anderen weltlichen Interessen nachgehen. (Siehe Jesaja 58:13. Beachten Sie hier bitte den Ausdruck: keine Gänge machen und keine Geschäfte betreiben.) Durch welche Aktivitäten geht für Sie offenbar der Geist des Sabbats verloren? Welche Sorgen der Welt stören unsere Sabbatruhe? Wie können wir uns davon lösen?

H. David Burton, der Präsidierende Bischof, hat gesagt: „Ich weiß, es ist schwer – vor allem für unsere jungen Mitglieder –, den Sabbat heilig zu halten, wenn Sportmannschaften, in denen sie so gern aufgestellt sein wollen, ihre Spiele regelmäßig am Sonntag ansetzen. Ich weiß, es erscheint vielen trivial, wenn sie nur ein paar Dinge brauchen, schnell in einen Laden zu gehen und am Sonntag etwas einzukaufen, aber ich weiß auch, dass die Sabbatheiligung zu den wichtigsten Geboten gehört, die wir befolgen können, um uns für die Eingebungen des Geistes bereit zu machen.“ (*Der Stern*, Januar 1999, Seite 10.)

- Von unserer Arbeit zu ruhen bedeutet allerdings nicht, dass wir faul sein dürfen. Wir müssen uns vielmehr am Erretter ein Beispiel nehmen und am Sabbat Gutes tun. (Siehe Matthäus 12:12; siehe auch Lukas 13:10–17, Johannes 5:1–19.) Welche Aktivitäten sind Ihrer Meinung nach für den Sabbat angemessen? (Schreiben Sie die Antworten der Teilnehmer an die Tafel.) Wie können wir aus unserer Zeit zur Gottesverehrung sonntags mehr Nutzen ziehen?

Präsident Spencer W. Kimball hat gesagt: „Der Sabbat ist ein heiliger Tag, ein Tag für Wertvolles und Heiliges. Es ist zwar wichtig, dass wir Arbeit und Vergnügungen unterlassen, doch das allein reicht nicht aus. Der Sabbat verlangt von uns erbauliche Gedanken und Handlungen, und wer sonntags bloß herumliegt und nichts tut, der entweicht dem Sabbat. Wer den Sabbat heilig hält, kniet sich zum Beten nieder, bereitet seinen Unterricht vor, befasst sich mit dem Evangelium, sinnt nach, besucht die Kranken und Bedrängten, schreibt den Missionaren, macht ein Nickerchen, liest zuträgliche Bücher und besucht alle Versammlungen der Kirche, bei denen er anwesend sein soll.“ (*Ensign*, Januar 1978, Seite 4.)

- Wie können wir beurteilen, ob sich etwas für den Sabbat eignet? (Unter anderem soll auch folgendes genannt werden: Wir müssen sicherstellen, dass das, was wir tun, zur Ehre Gottes geschieht, dass es erbaulich ist, den Glauben nährt, die Familie stärkt, anderen hilft oder andere segnet und sich vom weltlichen Alltag unterscheidet.)
- Wodurch können wir am Sabbat unsere Familie stärken? Was können die Eltern tun, um ihren Kindern zu helfen, am Sabbat Freude zu haben und ihn heilig zu

halten? (Siehe die folgenden Zitate. Bitten Sie die Teilnehmer, diesbezügliche Erfahrungen auszutauschen. Regen Sie an, dass sie etwas Bestimmtes tun, wodurch der Sabbat für ihre Familie an Bedeutung gewinnt.)

Präsident Gordon B. Hinckley hat gesagt: „Die Mitglieder der Kirche sollen am Sabbat mit der Familie sein, die Kinder unterweisen, in der Schrift lesen, Zutragliches und Schönes tun und mit dem Herrn in Verbindung treten.“ („Excerpts from Recent Addresses of President Gordon B. Hinckley“, *Ensign*, Juli 1996, Seite 73.)

Präsident Hinckley hat uns auch geraten: „Ich möchte nicht prude sein. Ich möchte nicht, dass Sie Ihre Kinder zu Hause einsperren und ihnen den ganzen Nachmittag lang aus der Bibel vorlesen. Seien Sie weise. Passen Sie auf. Aber nehmen Sie sich am Sabbat die Zeit, um sich mit Ihren Kindern hinzusetzen und über Heiliges und Gutes zu sprechen.“ (*Teachings of Gordon B. Hinckley*, Seite 559f.)

Als die Erste Präsidentschaft 1980 das Kompaktprogramm der Sonntagsversammlungen ankündigte, gab sie den Mitgliedern den folgenden Rat:

„Auf den einzelnen Mitgliedern und Familien ruht nun eine größere Verantwortung, den Sabbat in angemessener Weise heilig zu halten. Sie haben mehr Zeit für das persönliche Schriftstudium und das Evangeliumsstudium in der Familie. ...

Es wird erwartet, dass dieses neue Versammlungsschema zu größerem geistigen Wachstum bei den einzelnen Mitgliedern der Kirche führt.“ (*Church News*, 2. Februar 1980, Seite 3; zitiert in *Der Stern*, Januar 1992, Seite 32.)

- Der Sabbat soll ein Tag des Betens sein. (LuB 59:14.) Wie können wir am Sabbat mehr beten? Wie können unsere Gebete bedeutsamer werden?
- Welche Herausforderungen stellen sich Ihnen bei Ihrem Bemühen, den Sabbat so bedeutsam zu machen, wie Sie ihn gerne hätten? Was tun Sie, um diese Herausforderungen zu überwinden? Wie können Sie diese Herausforderungen durch gute Planung beseitigen oder eindämmen?

5. Der Herr segnet diejenigen, die den Sabbat heilig halten

- Lesen Sie mit den Teilnehmern LuB 59:9, 13, 15–17. Welche Segnungen verheißt der Herr denjenigen, die den Sabbat heilig halten? (Schreiben Sie die Antworten der Teilnehmer an die Tafel.)
- Wie trägt die Sabbatheiligung dazu bei, dass wir uns „von der Welt unbefleckt halten“? (LuB 59:9; unter anderem soll auch folgendes genannt werden: Die Sabbatheiligung hilft uns, umzukehren, unsere Taufbündnisse zu erneuern und unsere Gedanken Gott und ewigen Belangen zuzuwenden, statt an Weltliches zu denken.)
- Wie trägt die Sabbatheiligung dazu bei, dass unsere Freude vollständig ist, wie der Herr das in LuB 59:13 verheißt hat? Inwiefern haben Sie sich, wenn Sie den Sabbat auf rechte Weise heilig gehalten haben, körperlich und geistig gestärkt gefühlt? Wie hat das dazu beigetragen, dass Sie an den übrigen Wochentagen mehr erledigen konnten?
- Der Herr hat denjenigen, die den Sabbat heilig halten, „die Fülle der Erde“ und „alles Gute ... aus der Erde“ versprochen. (LuB 59:16,17; siehe auch Jesaja 58:14.) Inwiefern haben Sie erlebt, dass diese Verheißung in Erfüllung gegangen ist?
- Wodurch sind Sie und Ihre Familie noch gesegnet worden, weil Sie den Sabbat heilig gehalten haben?
- Der Herr hat offenbart, dass der Sabbat ein Tag des Sichfreuens sein solle. (LuB 59:14.) Jesaja hat gesagt, dass wir den Sabbat „einen Ehrentag“ nennen sollen. (Jesaja 58:13.) Ist Ihnen der Sabbat schon einmal eher wie ein Tag voller Einschränkungen

kungen als wie ein Tag des Sichfreuens vorgekommen? Wie können wir den Sabbat zu einem „Ehrentag“ und einem Tag des Sichfreuens machen? (Unter anderem dadurch, dass wir uns auf das konzentrieren, was wir sonntags tun sollen, statt auf das, was wir meiden sollen.)

Zum Abschluss

Bitten Sie die Teilnehmer, darüber nachzudenken, wie sie den Sabbat besser heilig halten können. Bezeugen Sie: Wer diesen Tag heilig hält, den wird der Herr mit vermehrter Geisteskraft und Freude segnen.

Zur Vertiefung

Das folgende Material ergänzt den Unterricht. Sie können einen oder beide Vorschläge im Unterricht verwenden.

1. Anregungen für diejenigen, die sonntags arbeiten müssen

Erklären Sie: Als Mitglieder der Kirche sollen wir uns sehr um eine Arbeitsstelle bemühen, bei der wir sonntags nicht arbeiten müssen. Gelegentlich fordert unser Arbeitgeber aber vielleicht, dass wir sonntags arbeiten. Fragen Sie, ob ein Teilnehmer oder ein Angehöriger schon jemals in dieser Lage gewesen ist. Sprechen Sie darüber, wie man den Geist des Sabbats unter diesen Umständen trotzdem möglichst viel bei sich haben kann. Schlagen Sie vor, dass die Teilnehmer ihrem Arbeitgeber sagen, dass sie den Sabbat heilig halten möchten. (Falls Sie Jugendliche unterrichten, können Sie hierzu in der Broschüre *Eine starke Jugend* (34285 150) auf Seite 16f. nachlesen.)

2. Der Herr segnet uns als Gemeinschaft, wenn wir den Sabbat heilig halten

Der Herr segnet nicht nur jeden einzelnen, der den Sabbat heilig hält, sondern auch uns alle gemeinsam. Er kann uns als Kirche oder als Gemeinwesen segnen. Weisen Sie darauf hin, dass wir daher alle gemeinsam den Sabbat heilig halten müssen.

- Was ist die Folge, wenn man leichtfertig mit dem Sabbat umgeht? Inwiefern ist Ihrem eigenen Gemeinwesen Segen entstanden oder hat es Segen eingebüßt, weil der Sabbat gehalten bzw. nicht gehalten wurde?