



## **SABBAT**

**Repos • Santé • Confiance • Collectivité**

### **Voici quelques techniques pour l'observance du sabbat :**

#### **1. RECONNAÎTRE LE DON DU SABBAT**

Parfois, nous assumons trop de responsabilités depuis trop longtemps, et tombons d'épuisement. La pratique régulière du sabbat nous permet de récupérer physiquement, mentalement et spirituellement. Le sabbat est un cadeau inestimable de Dieu, et non un fardeau. « Jésus leur dit encore : "Le Sabbat a été fait pour l'homme; l'homme n'a pas été fait pour le Sabbat." » (Marc 2:27) Christ nous a montré comment pratiquer le sabbat : célébration collective du culte, partage de la communion et périodes de repos et de prière réparatrices.

#### **2. ÉTABLIR DES LIMITES**

Pour que le sabbat fasse partie de notre quotidien, nous devons en faire une priorité. Pour lui faire de la place, nous devons cibler tout ce que nous devons changer dans notre vie, établir la durée et la fréquence du sabbat, l'inscrire dans notre emploi du temps, et, par politesse, informer les autres que nous serons absents. Tout ceci nous responsabilise. Il faut protéger les bienfaits du sabbat tout comme on garde notre cœur. « Garde ton cœur plus que toute autre chose, car de lui viennent les sources de la vie. » (Psaumes 4:23)

#### **3. DÉCROCHER POUR MIEUX REPRENDRE CONTACT**

Nous ne pratiquons pas tous le sabbat de la même manière, mais nous avons tous un point en commun : un jour sacré par semaine, où nous mettons de côté nos tâches quotidiennes pour découvrir la présence de Dieu et célébrer ensemble sa création. Entrer dans le repos de Dieu sous-entend aimer l'humanité, comme en témoigne Jésus le jour du sabbat. Cela fait également allusion à passer du temps à l'extérieur. La nature a une façon unique de nous permettre de reprendre contact avec notre créateur. La pratique du sabbat nous permet de décrocher du travail et d'établir la communication avec ce qui nous régénère et nous ravive – notre relation avec Dieu, notre entourage, la nature ou des activités relaxantes. « Car je rafraîchis l'âme épuisée, et je rassasie toute âme languissante. » (Jérémie 31:25)

#### **4. SE REPOSER POUR RECOUVRER SES FORCES**

Nous devons inclure la prière – la meilleure source de repos – dans notre pratique du sabbat afin de rétablir le lien avec le Tout-Puissant. Ces moments de prière doivent être différents de ceux que nous avons régulièrement dans le cadre de notre travail ou de nos fonctions. Offrons en toute confiance à Dieu tout ce qui nous empêche de nous reposer. Nous devons nous évertuer à trouver le repos réparateur. Cela peut consister à demeurer calme, et même, à faire une sieste. Pour atteindre cet état, nous pouvons aussi bouger; rien ne nous empêche de faire une marche ou des étirements pour nous détendre. Certains trouveront le repos lors d'une balade en voiture, car ils pourront s'évader des tracas du quotidien, le but du sabbat. « C'est seulement près de Dieu que je peux être tranquille, c'est de lui que me vient le salut. » (Psaumes 62:2) Choisissez le moyen qui vous permet de retrouver la force et la volonté nécessaires pour exercer de nouveau une activité productive dans la collectivité, et ce, avec le Seigneur à vos côtés.

### **Mon plan d'action**

- |   |   |   |
|---|---|---|
| → Reconnaître les avantages du don du sabbat que Dieu m'a offert. Faire des recherches dans la Bible et échanger avec les autres afin de favoriser la pratique de cette discipline. | → M'assurer que le sabbat est une priorité dans ma vie en lui consacrant suffisamment de temps selon mes habiletés et ma situation. | → Cultiver l'expérience du sabbat en combinant un repos holistique à une prise de conscience renouvelée de la présence de Christ. |
|---|---|---|

### **RÉFLEXION À PARTIR DES ÉCRITURES**

Découpez ce signet et mettez-le dans votre bible ou votre journal. Laissez ces versets guider votre sabbat.

« Dieu, après avoir achevé son œuvre, se reposa le septième jour de tout son travail. » (Genèse 2:2)

« Jésus leur dit encore : "Le sabbat a été fait pour l'homme; l'homme n'a pas été fait pour le sabbat." » (Marc 2:27)

« Après avoir renvoyé les foules, il monta sur la montagne pour prier à l'écart; le soir venu, il était encore là, seul. » (Matthieu 14:23)

« Mais Jésus se retirait dans des endroits isolés où il priait. » (Luc 5:16)

« Vous avez six jours dans la semaine pour accomplir votre ouvrage, mais le septième jour, vous cesserez toute activité, afin que vos bœufs et vos ânes puissent se reposer, et que les serviteurs et les étrangers puissent reprendre haleine. » (Exode 23:12)

« Très tôt le lendemain, alors qu'il faisait encore nuit noire, Jésus se leva et sortit de la maison. Il s'en alla hors de la ville, dans un endroit isolé; là, il se mit à prier. » (Marc 1:35)

« Cependant, les gens qui allaient et venaient étaient si nombreux que Jésus et ses disciples n'avaient même pas le temps de manger. C'est pourquoi il leur dit : "Venez avec moi dans un endroit isolé pour vous reposer un moment." » (Marc 6:31)

« Venez à moi vous tous qui êtes fatigués de porter un lourd fardeau et je vous donnerai le repos. Prenez sur vous mon joug et laissez-moi vous instruire, car je suis doux et humble de cœur, et vous trouverez le repos pour vous-mêmes. Le joug que je vous invite à prendre est facile à porter et le fardeau que je vous propose est léger. » (Matthieu 11:28-30)