

des dangers de l'épuisement physique, du stress et de l'aliénation relationnelle qui sont le lot de ceux qui se laissent engloutir par le travail.» – Richard Exley, *The Rythm of Life*, Honor Books, Tulsa, Okla., 1987, p. 73.

Examinons quelques-uns des bienfaits apportés par le repos du sabbat.

1. Le sabbat est un mémorial de la création, une invitation à rencontrer Dieu à travers ses œuvres. Les heures sacrées du sabbat nous offrent une merveilleuse occasion de nous ressourcer dans la nature créée par Dieu. Quand, pour la dernière fois, avez-vous pris le temps de contempler avec votre famille la tranquille beauté d'un chemin forestier ou d'un ruisseau champêtre? Tant de réalisations artificielles tendent à étouffer les images et les sons de la nature ! Le sabbat nous donne le temps de contempler Dieu au milieu des merveilles qu'il a créées pour nous.

2. Le sabbat, nous expérimentons la joie d'adorer et de fraterniser avec d'autres chrétiens. Le sabbat élève nos regards vers le ciel. Nous avons désespérément besoin que notre perspective soit réajustée chaque semaine. Et nous devons aussi faire cela collectivement. Il y a de réels bienfaits à louer Dieu avec d'autres croyants, à chanter, à prier ensemble, à partager notre foi, à nous mettre ensemble à l'écoute de la Bible et à fraterniser. Nous avons besoin d'exprimer notre foi publiquement, tout autant que dans l'intimité de notre cœur. Le sabbat constitue une occasion spéciale de nous réunir en tant que corps du Christ, en tant qu'église, pour recharger nos batteries spirituelles.

Ésaïe avait compris la joie suscitée par l'adoration le jour du sabbat.