

Le sabbat est le jour où nous pouvons remplacer les distractions par l'interaction, les pressions par la prière, le travail par les rires, les programmes chargés par une tranquille réflexion. Le repos du sabbat donne aux familles le temps de s'unir au Christ et de se brancher sur son énergie spirituelle.

5. Le sabbat est un moment où Jésus s'approche de nous. Pour cultiver une relation, il faut du temps, du temps de qualité et notre relation avec Christ ne fait pas exception. Consacrer une journée entière au Christ chaque semaine est un moyen fantastique de cultiver notre amitié avec lui, de la garder fraîche et vivante. Le sabbat nous donne du temps pour l'étude de la Bible et pour la prière; du temps pour rester seul avec Christ dans un endroit tranquille et pour écouter.

Jésus «bénit le septième jour, et il le sanctifia» (Genèse 2.3), ce qui est la promesse de sa présence particulière avec nous en ce jour. Voilà pourquoi il est important de mettre à part les heures du samedi, septième jour de la semaine, comme sabbat et jour de repos du Seigneur. C'est exactement ce dont notre génération a besoin, elle qui vit dans un environnement si stressé: un vrai congé, un temps de repos, un jour pour adorer Dieu, pour s'immerger dans la création et pour se concentrer sur les gens plutôt que sur les choses. Le sabbat est une bouffée d'air pur au milieu de la pollution d'une vie effrénée.

[Vous vous demandez peut-être qui a fait passer le sabbat du samedi, septième jour de la semaine au dimanche, premier jour de la semaine. Quand ce changement