

## Vivre dans une société 24/7

### Sabbat Après-Midi

#### Lecture de la semaine

Gen. 2:1-3, Jer. 45:1-5, Ex. 20:11, 2 Sam. 7:12, Marc 6:30-32, Gen. 4:1-17.

#### Verset à mémoriser

**« Mon âme soupire et languit après les parvis de l'Éternel,  
mon cœur et ma chair poussent des cris vers le Dieu vivant »**  
(Ps. 84:2, LSG).

Tic-tac; tic-tac; tic-tac. L'horloge fait tic-tac de façon constante et sans merci. Deux heures seulement avant le début du sabbat. Marie soupira en surveillant le petit appartement. Les jouets des enfants traînaient encore tout autour du salon; la cuisine était en désordre; Sarah, leur cadette, était couchée et souffrait d'une fièvre; et elle avait accepté de servir d'hôtesse d'accueil dans leur église le lendemain, ce qui signifiait qu'ils devaient quitter la maison 30 minutes avant l'heure normale. J'aimerais trouver un peu de calme demain, pensa Marie avec nostalgie.

Au même moment, à l'autre bout de la ville, Josh, le mari de Marie, faisait la queue pour payer leurs courses hebdomadaires. La circulation avait de nouveau été un cauchemar. Les files d'attente devant les caisses étaient longues. Tout le monde semblait faire ses courses à ce moment précis. J'ai besoin de repos, je ne peux pas continuer ainsi, murmurait Josh intérieurement. Il doit y avoir autre chose dans cette vie.

Nos vies sont régies par les heures de pointe, les heures de travail, les rendez-vous médicaux, les conversations sur médias, les achats et les activités scolaires. Que nous utilisions les transports publics, que nous conduisions un petit scooter ou que nous conduisions une camionnette pour rendre visite à nos familles, le battement du tambour de notre engagement constant avec le monde qui nous entoure menace de noyer ce qui est vraiment important.

Comment trouver le repos au milieu de tant d'agitation?

Étudiez cette leçon pour le sabbat 3 Juillet.

## Fatigués et Chargés

**Lisez** Genèse 2:1-3. **Pourquoi Dieu a-t-Il créé un jour de repos avant même que quelqu'un ne soit fatigué?**

Avant même que l'humanité ne se lance dans une vie stressante qu'elle s'est elle-même imposée, Dieu a établi un repère, une façon vivante de rafraîchir notre mémoire. Ce jour serait un moment pour s'arrêter et jouir délibérément de la vie; un jour pour être et non pour faire, un jour pour célébrer tout particulièrement le don de l'herbe, de l'air, de la faune, de l'eau, des gens, et, surtout, du Créateur de tout don excellent.

Ce n'était pas une invitation unique qui a expiré avec l'exil de l'Éden. Dieu voulait s'assurer que l'invitation résiste à l'épreuve du temps, et dès le début, Il a intégré le repos du sabbat dans le tissu même du temps. Il y aurait toujours l'invitation, sans cesse, à une célébration paisible de la création tous les septièmes jours.

On pourrait penser qu'avec tous nos dispositifs d'économie de la main-d'œuvre, nous devrions être moins fatigués physiquement que ne l'étaient les gens il y a deux cents ans. Mais, en fait, le repos semble manquer, même aujourd'hui. Même les moments où nous ne travaillons pas sont passés dans une activité frénétique. Il semble toujours que nous soyons en retard d'une manière ou d'une autre; peu importe ce que nous réussissons à faire, il y a toujours plus à faire.

Les recherches montrent également que nous dormons moins et que de nombreuses personnes sont très dépendantes de la caféine pour continuer dans cette lancée. Bien que nous ayons des téléphones portables plus rapides, des ordinateurs plus performants, des connexions internet plus rapides, nous ne semblons jamais avoir assez de temps.

**Que nous apprennent les textes suivants sur l'importance du repos?** Marc 6:31, Psaume 4:8, Exode 23:12, Deutéronome 5:14, et Matthieu 11:28.

Le Dieu qui nous a créés savait que nous aurions besoin du repos physique. Il a établi des cycles dans le temps, la nuit et le sabbat, pour nous offrir une chance de repos physique. Reconnaître Jésus comme Le Seigneur de notre vie implique également, de prendre au sérieux notre responsabilité de créer du temps pour nous reposer. Après tout, le commandement du sabbat n'est pas une simple suggestion. Il s'agit d'un commandement!

**Qu'en est-il de votre propre existence harcelée? Que pouvez-vous faire pour mieux expérimenter, physiquement et spirituellement, le repos que Dieu veut que nous ayons?**

Lundi 28 Juin

## Vides d'un point de vue émotionnel

Le manque de sommeil et l'épuisement dû au surmenage physique sont de véritables problèmes. Mais ce qui est plus troublant, c'est lorsque nous avons le sentiment de nous épuiser « *émotionnellement* ». Et, bien sûr, lorsque le manque de sommeil s'ajoute aux épreuves émotionnelles, nous pouvons nous décourager terriblement.

Baruc, le scribe de Jérémie, a souvent dû se sentir ainsi pendant les dernières années turbulentes de Jérusalem, avant le chaos, la souffrance et les ravages qui suivraient la destruction de la ville par les Babyloniens.

**Lisez Jérémie 45:1-5. Rédigez un diagnostic rapide de la santé émotionnelle de Baruc.**

Pouvez-vous imaginer ce que vous ressentiriez si Dieu vous envoyait personnellement un message sur mesure? Baruc a reçu un message directement de la salle du trône de Dieu (Jer. 45:2). On nous dit que cela s'est passé « *la quatrième année de Jojakim, roi de Juda* », vers 605 ou 604 avant JC. Jérémie 45:3 présente un bon résumé de ce que les gens ressentent lorsqu'ils s'épuisent.

De tout ce que nous savons des Écritures sur cette période, il est clair que les plaintes de Baruc n'étaient pas des gémissements superficiels. Il avait de bonnes raisons de se sentir découragé et émotionnellement épuisé. Beaucoup de mauvaises choses se produisaient, et d'autres étaient à venir.

Comment Dieu répond-Il aux douleurs de Baruc? Lisez Jérémie 45:4, 5.

La réponse de Dieu à la véritable douleur de Baruc nous rappelle que le désespoir et la douleur de Dieu ont dû être exponentiellement bien plus importants que ceux de Baruc. Il avait construit Jérusalem; Il était sur le point de la démolir; Il avait planté Israël comme une vigne (Esa. 5:1-7); Il était sur le point de le déraciner et de l'emporter en exil. Ce n'était pas ce que le Seigneur avait voulu pour Son peuple, mais cela devait arriver à cause de leur rébellion contre Lui.

Mais il y avait de la lumière au bout du tunnel pour Baruc. Dieu allait préserver la vie de Baruc, même au milieu de la destruction, de l'exil et de la perte.

**Relisez les paroles de Dieu adressées à Baruc. Quel message général pouvons-nous en tirer pour nous-mêmes? C'est-à-dire, que dit-il sur le fait que Dieu est finalement là pour nous, quelle que soit notre situation?**

Mardi 29 Juin

## Le repos dans l'Ancien Testament

Il est certain que nous avons tous besoin de repos, c'est pourquoi c'est un thème que l'on retrouve dans toute la Bible. Bien que Dieu nous ait créés pour l'activité, cette activité doit être ponctuée par le repos.

L'Ancien Testament hébreu, par exemple, contient un certain nombre de termes désignant le repos. La description du repos de Dieu au septième jour nouvellement créé dans Genèse 2:2, 3 utilise le verbe **shabbat**, « *cesser le travail, se reposer, prendre des vacances* », qui est la forme verbale du substantif « sabbat ». Le même verbe est utilisé dans Exode 5:5 sous une forme causale et traduit par « *amener quelqu'un à interrompre* » son travail. Le pharaon en colère accuse Moïse de « lui faire interrompre » ses travaux.

La référence à l'acte de repos de Dieu le jour du sabbat du septième jour dans le quatrième commandement est exprimée par la forme verbale hébraïque nuakh (Ex. 20:11, Deut. 5:14). Le verbe est traduit par « reposer » dans Job 3:13 ou, plus figurativement, « établi », faisant référence à l'arche de l'alliance dans Nombres 10:36. Le Deuxième livre des Rois 2:15 note que l'esprit d'Élie « reposait » sur Élisée.

Une autre forme verbale importante est shaqat, « *être au repos, accorder du soulagement, être tranquille*. » Elle est utilisée dans Josué 11:23, où elle décrit le repos du pays après la guerre, après la conquête initiale de Josué. Ce terme apparaît souvent pour indiquer la « paix » dans les livres de Josué et des Juges.

Le verbe **raga'** est également utilisé pour indiquer le repos. Dans les avertissements contre la désobéissance dans Deutéronome, Dieu dit à Israël qu'il ne trouvera pas de repos en exil (Deut. 28:65). Le même verbe apparaît également sous une forme causale dans Jérémie 50:34, décrivant l'incapacité à fournir le repos.

**Lisez** Deutéronome 31:16 et 2 Samuel 7:12. **De quel type de repos parle-t-on ici?**

Les deux versets utilisent une expression idiomatique du mot shakab, et signifie littéralement « *s'allonger, dormir* ». Dans l'alliance de Dieu avec David, Dieu promet au futur roi d'Israël que « **quand tes jours seront accomplis et que tu seras couché avec tes pères, j'élèverai ta postérité après toi** » (2 Sam. 7:12, LSG).

La longue liste (et incomplète ici) des différents verbes hébreux désignant le repos nous aide à comprendre que le concept théologique du repos n'est pas lié à un ou deux mots particuliers. Nous nous reposons individuellement et collectivement. Le repos nous affecte physiquement, socialement et émotionnellement et ne se limite pas au sabbat seul.

**La mort est certainement un ennemi et sera un jour éliminée. Et même si nos morts nous manquent et que nous les pleurons, pourquoi est-il réconfortant de savoir qu'ils se reposent, du moins pour l'instant?**

Mercredi 30 Juin

## Le repos dans le Nouveau Testament

Une forme verbale du repos que l'on trouve souvent dans le Nouveau Testament est *anapauō*, « se reposer, se détendre, tranquilliser ». Elle est utilisée dans l'une des plus célèbres déclarations de Jésus sur le repos, Matthieu 11:28: « **Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos** » (LSG). Cela peut faire référence au repos physique (Matt. 26:45). Dans la dernière salutation aux Corinthiens, Paul exprime sa joie à l'arrivée d'amis qui ont apaisé son esprit (1 Cor. 16:18).

Un autre verbe utilisé pour exprimer le repos est *hēsychazō*. Il décrit le repos des disciples le jour du sabbat, alors que Jésus se reposait dans la tombe (Luc 23:56). Mais il est également utilisé pour décrire une vie tranquille (1 Thes. 4:11) et peut indiquer qu'une personne n'a pas d'objections, et par conséquent, elle se tait (Actes 11:18).

Lorsque l'Épître aux Hébreux, dans Hébreux 4:4, décrit le repos de la création de Dieu le septième jour, elle utilise le verbe grec *katapauō*, « faire cesser, mettre au repos, se reposer », faisant ainsi écho à l'usage de la Septante, la traduction grecque de l'Ancien Testament. Fait intrigant, la plupart des usages de ce verbe dans le Nouveau Testament se retrouvent dans Hébreux 4.

**Lisez Marc 6:30-32. Pourquoi Jésus a-t-Il dit à Ses disciples de venir à l'écart et de se reposer, compte tenu des nombreuses possibilités missionnaires qu'ils avaient alors? Considérez le contexte plus large de Marc 6 lorsque vous réfléchissez à cette question.**

L'expression « **Venez à l'écart... et reposez-vous un peu** » (Marc 6:31, LSG) n'est pas présentée comme une invitation. Elle est exprimée sous la forme d'un impératif, ce qui est un ordre ou un commandement. Jésus se soucie de Ses disciples et de leur bien-être physique et émotionnel. Ils venaient de rentrer d'un long voyage missionnaire pour lequel Jésus les avait envoyés deux par deux (Marc 6:7). Marc 6:30 décrit leur retour enthousiaste. Leur cœur devait être rempli de joie. Ils voulaient partager leurs victoires et leurs échecs avec Jésus; pourtant, Jésus arrête tout et les appelle d'abord à se reposer. Marc inclut une note explicative: « **Car il y avait beaucoup d'allants et de venants, et ils n'avaient même pas le temps de manger** » (Marc 6:31, LSG). Être débordé et trop occupé par les affaires de Dieu est aussi un véritable défi pour les disciples. Jésus nous rappelle que nous devons veiller à notre santé et à notre bien-être émotionnel en prévoyant des périodes de repos.

**Quels sont les moyens d'aider et de soulager le pasteur ou l'ancien de l'église locale ou toute personne que vous connaissez qui pourrait être épuisée par l'accomplissement de l'œuvre du Seigneur? Que pourriez-vous faire pour exprimer votre reconnaissance et aider cette personne à trouver le repos?**

Jeudi 1<sup>er</sup> Juillet

## Un vagabond sans repos

**Lisez** Genèse 4:1-12. **Qu'est-ce qui a rendu Caïn « errant et vagabond » sur la terre** (Gen. 4:12, LSG)?

Le texte biblique n'indique pas explicitement pourquoi Dieu eut égard à Abel et à son offrande, mais « *n'eut pas égard* » à Caïn et à son offrande (Gen. 4:4, 5). Mais nous savons pourquoi. « *Caïn s'était approché de Dieu le murmure sur les lèvres et l'incrédulité au cœur à l'égard de l'expiation promise et de la nécessité des sacrifices. Son offrande n'impliquait aucun aveu de ses fautes. Ainsi que beaucoup de nos contemporains, c'était pour lui un acte de faiblesse que de suivre scrupuleusement les directions divines et d'attendre son salut uniquement d'un Sauveur à venir. Déterminé à conserver son indépendance, fort de ses mérites* ». -Ellen G. White, Patriarches et Prophètes, p.52.

Lorsque Dieu a dit que Caïn serait « **errant et vagabond** » sur la terre, ce n'est pas que Dieu l'ait fait ainsi; c'est plutôt ce qui s'est passé à la suite de ses actions pécheresses et de sa désobéissance. Ne trouvant pas le repos en Dieu, Caïn a découvert qu'il ne pouvait pas le trouver d'une autre manière, du moins pas le vrai repos.

L'expression hébraïque traduite par « eut égard » (Gen. 4:4) pouvait aussi se traduire par « porté un regard favorable, considéré avec attention ». Le regard considéré et favorable de Dieu ne porte pas tant sur l'offrande que sur l'attitude de celui qui l'offre. Le rejet par Dieu de l'offrande de fruits de Caïn n'est pas une réaction arbitraire d'un Dieu capricieux. Il décrit plutôt le processus qui consiste à examiner et à peser soigneusement le caractère, les attitudes et les motivations de celui qui apporte l'offrande. C'est un bon exemple d'instruction du jugement.

**Lisez** Genèse 4:13-17 **et décrivez la réaction de Caïn face au jugement de Dieu.**

Lorsque nous essayons de fuir de la présence de Dieu, nous devenons errants. Nous essayons de combler le désir ardent de la grâce divine avec des choses, des relations humaines, ou des vies trop chargées. Caïn a commencé à construire une dynastie et une ville. Ce sont toutes de grandes réalisations et elles parlent de détermination et d'énergie, mais si c'est une dynastie sans Dieu et une ville rebelle, cela ne mènera finalement à rien.

**Même si nous finissons par subir les conséquences de nos péchés comme nous le faisons habituellement, comment pouvons-nous apprendre à accepter le pardon qui nous est offert par la croix?**

Vendredi 2 Juillet

## Réflexion avancée

*« Les rabbins estimaient une activité tumultueuse comme la plus haute expression de la piété. Celle-ci devait se montrer par des actes extérieurs. Ils s'éloignaient donc de Dieu et se drapaient dans leur propre suffisance. Les mêmes dangers existent aujourd'hui. Dans la mesure où l'activité s'accroît et où l'on réussit dans ce que l'on fait pour Dieu, on risque de mettre sa confiance dans des méthodes et des plans humains. On est enclin à prier moins, à avoir moins de foi. On risque, ainsi que les disciples, de ne plus sentir sa dépendance à l'égard de Dieu et de chercher un moyen de salut dans sa propre activité. Il nous faut toujours regarder à Jésus et comprendre que c'est sa puissance qui agit. Tout en travaillant avec zèle en vue de sauver ceux qui sont perdus, prenons le temps de prier, de méditer la Parole de Dieu. Seuls, les efforts accompagnés de beaucoup de prières et sanctifiés par les mérites du Christ, serviront, d'une manière durable, la bonne cause. » – Ellen G. White, Jésus-Christ, p. 320.*

## Discussion

**La pression constante d'être au-dessus des choses, d'être disponible (physiquement ou virtuellement) tout le temps, et d'essayer d'être à la hauteur d'idéaux qui ne sont ni réalistes ni donnés par Dieu peut rendre les gens malades émotionnellement, physiquement et spirituellement. Comment votre église peut-elle devenir un lieu accueillant pour des personnes épuisées et fatiguées qui aspirent au repos?**

**Est-il possible que nous soyons trop occupés, même à faire de bonnes choses pour Dieu? Réfléchissez à l'histoire de Jésus et de Ses disciples dans Marc 6:30-32 et discutez de ses applications dans votre groupe de l'école du sabbat.**

**En 1899, un record de vitesse avait été battu. Quelqu'un avait fait 63,15 Km/h à voiture, et a vécu pour le raconter! Aujourd'hui, bien sûr, les voitures vont beaucoup plus vite que cela. Et la vitesse des processeurs de nos téléphones portables est bien plus rapide que celle des gros ordinateurs les plus rapides de la génération précédente. Et les voyages en avion sont plus rapides qu'autrefois, et le sont encore plus. Le fait est que presque tout ce que nous faisons aujourd'hui est fait plus vite que par le passé, et pourtant, quoi? Nous nous sentons toujours pressés et sans assez de repos. Qu'est-ce que cela devrait nous apprendre sur la nature humaine fondamentale et sur la raison pour laquelle Dieu aurait fait du repos un élément si important au point d'être l'un de Ses commandements?**

**Penchons-nous sur l'idée que même en Éden, avant le péché, le repos du sabbat avait été institué. Outre l'intéressante implication théologique de cette vérité, qu'est-ce que cela devrait nous apprendre sur le fait que le repos était nécessaire même dans un monde parfait et sans péché?**