

Le 3^{ème} commandement

Tu te souviendras du jour du Sabbat pour le sanctifier

I. Introduction – Généralités

Cette année, nous avons choisi un fil rouge pour porter nos réflexions spirituelles lors des randonnées Frassati, il s'agit des dix commandements. Parmi ces Dix Paroles (Décalogue) dictées à Moïse pour le peuple d'Israël, les trois premières se rapportent plutôt à l'amour de Dieu, tandis que les sept suivantes décrivent plutôt l'amour du prochain. Jésus les résume en ces deux axes, car toutes forment un seul ensemble ; chacune des Dix Paroles fait écho aux neuf autres. C'est pourquoi, enfreindre un seul de ces commandements revient à violer toute la Loi.

Aujourd'hui, nous abordons le troisième commandement : « *Tu observeras le jour du Sabbat pour le sanctifier.* »

II. Qu'est-ce que le Sabbat ?

A. Bouddhisme, hindouisme

À notre connaissance, la notion de Sabbat, d'un jour de repos régulièrement récurrent, est absente des religions orientales telles que les traditions bouddhiques et l'hindouisme. Différents calendriers ont existé ou existent encore selon les cultures, il s'agit de calendriers soli-lunaires, basés sur le mouvement des astres ; les mois lunaires ne sont pas subdivisés en plus petites périodes.

B. Polythéisme sous l'Empire romain

Dans la civilisation romaine, les mois sont divisés en trois ou quatre périodes de durées inégales. Le principe de la semaine existe mais il n'y a pas la même régularité. Les romains avaient un calendrier avec des jours dédiés au repos, aux loisirs, chômés pour tout le monde, mais selon un rythme irrégulier. Le concept du Sabbat, jour chômé et célébré systématiquement une fois tous les sept jours, est vraisemblablement une innovation du judaïsme. L'origine de ce rythme remonterait aux Babyloniens, ensuite adopté par les civilisations grecque et romaine.

Les noms que l'on donne aux jours de la semaine en français dérivent directement des cultes polythéistes existant sous l'Empire romain :

Jour de la semaine	Nom latin	Divinité romaine	Divinité grecque
Lundi	<i>Lunae dies</i>	Déesse de Lune	Séléné
Mardi	<i>Martis dies</i>	Mars	Arès
Mercredi	<i>Mercurii dies</i>	Mercure	Hermès
Jeudi	<i>Jovis dies</i>	Jupiter	Zeus
Vendredi	<i>Veneris dies</i>	Venus	Aphrodite
Samedi	<i>Saturni dies</i>	Saturne	Chronos
Dimanche	<i>Solis dies</i>	Soleil	

Plus tard, avec la christianisation, le samedi va devenir *sabbati dies* (jour du sabbat) et le dimanche *dominicus dies* (jour du Seigneur).

C. Judaïsme

Le concept du Sabbat, jour de repos hebdomadaire, est à notre connaissance une innovation du judaïsme. Les textes bibliques nous permettent de décrypter sa signification.

Extrait du livre de la Genèse. Chapitre 2. Versets 2 et 3

Le septième jour, Dieu avait achevé l'œuvre qu'il avait faite. Il se reposa, le septième jour, de toute l'œuvre qu'il avait faite. Et Dieu bénit le septième jour : il le sanctifia puisque, ce jour-là, il se reposa de toute l'œuvre de création qu'il avait faite.

- La signification première est une aspiration à imiter Dieu.

Extrait du livre de l'Exode. Chapitre 20. Versets 8 à 11

Tu feras du sabbat un mémorial, un jour sacré. Pendant six jours tu travailleras et tu feras tout ton ouvrage ; mais le septième jour est le jour du repos, sabbat en l'honneur du Seigneur ton Dieu: tu ne feras aucun ouvrage, ni toi, ni ton fils, ni ta fille, ni ton serviteur, ni ta servante, ni tes bêtes, ni l'immigré qui réside dans ta ville. Car en six jours le Seigneur a fait le ciel, la terre, la mer et tout ce qu'ils contiennent, mais il s'est reposé le septième jour. C'est pourquoi le Seigneur a béni le jour du sabbat et l'a consacré.

- Le Sabbat est un mémorial de la Création.
- Il permet le repos du corps et de l'esprit.
- Il permet de prendre soin des plus faibles.

Extrait du Deutéronome. Chapitre 5. Versets 11 à 15

Observe le jour du sabbat, en le sanctifiant, selon l'ordre du Seigneur ton Dieu. Pendant six jours tu travailleras et tu feras tout ton ouvrage, mais le septième jour est le jour du repos, sabbat en l'honneur du Seigneur ton Dieu. Tu ne feras aucun ouvrage, ni toi, ni ton fils, ni ta fille, ni ton serviteur, ni ta servante, ni ton bœuf, ni ton âne, ni aucune de tes bêtes, ni l'immigré qui réside dans ta ville. Ainsi, comme toi-même, ton serviteur et ta servante se reposeront. Tu te souviendras que tu as été esclave au pays d'Égypte, et que le Seigneur ton Dieu t'en a fait sortir à main forte et à bras étendu. C'est pourquoi le Seigneur ton Dieu t'a ordonné de célébrer le jour du sabbat.

- C'est également un mémorial de la libération d'esclavage du peuple d'Israël.
- On y entend une modération du rapport au travail.
- Le Sabbat invite à mettre Dieu en priorité par rapport à l'argent.

D. Christianisme

Le christianisme reprend toutes ces valeurs issues du judaïsme, ce sont nos racines. Mais il le complète, comme le Christ accomplit la Loi reçue par Moïse.

- On célèbre le Dimanche, Jour du Seigneur, comme premier jour et comme huitième jour
- Jour de renouveau, de recommencement, de Création nouvelle
- Mémoire de la Résurrection du Christ, qui s'ajoute au mémorial de la Création et de la libération de l'esclavage.

Extraits de l'Évangile selon Saint Marc

Chapitre 2. Versets 23 à 28

Un jour de sabbat, Jésus marchait à travers les champs de blé ; et ses disciples, chemin faisant, se mirent à arracher des épis. Les pharisiens lui disaient : « Regarde ce qu'ils font le jour du sabbat ! Cela n'est pas permis. » Et Jésus leur dit : « N'avez-vous jamais lu ce que fit David, lorsqu'il fut dans le besoin et qu'il eut faim, lui-même et ceux qui l'accompagnaient ? Au temps du grand prêtre Abiatar, il entra dans la maison de Dieu et mangea les pains de l'offrande que nul n'a le droit de manger, sinon les prêtres, et il en donna aussi à ceux qui l'accompagnaient. » Il leur disait encore : « Le sabbat a été fait pour l'homme, et non pas l'homme pour le sabbat. Voilà pourquoi le Fils de l'homme est maître, même du sabbat. »

Jésus entra de nouveau dans la synagogue ; il y avait là un homme dont la main était atrophiée. On observait Jésus pour voir s'il le guérirait le jour du sabbat. C'était afin de pouvoir l'accuser. Il dit à l'homme qui avait la main atrophiée : « Lève-toi, viens au milieu. » Et s'adressant aux autres : « Est-il permis, le jour du sabbat, de faire le bien ou de faire le mal ? de sauver une vie ou de tuer ? » Mais eux se taisaient. Alors, promenant sur eux un regard de colère, navré de l'endurcissement de leurs cœurs, il dit à l'homme : « Étends la main. » Il l'étendit, et sa main redevint normale.

E. Islam

Les musulmans célèbrent Allah le vendredi. Le choix de ce jour est basé sur leurs textes sacrés. Il y a probablement une intention de se distinguer des croyants Juifs et chrétiens, toutefois cette religion a elle aussi adopté ce rythme de sept jours hérité de la tradition juive.

F. Société civile

Enfin la semaine de sept jours est utilisée dans la plupart des pas du monde, pour des questions aussi pratiques, d'organisation, d'harmonisation. Bien qu'il existe dans d'autres cultures des semaines de 5 ou 6 jours, c'est le calendrier d'origine judéo-chrétienne qui est le plus répandu.

III. Comment sanctifier le Jour du Seigneur ?

A. Rapport au travail

Le troisième commandement souligne explicitement la place, l'importance du travail dans l'existence humaine. Six jours sur sept doivent être consacrés à faire « tout notre ouvrage ». Six jours dans la semaine, c'est davantage que ce qui nous est demandé en travail rémunéré avec la « semaine anglaise » en Occident. Ceci nous invite à nous questionner sur le sens, la définition et la valeur du travail. En gardant à l'esprit que c'est une chose bonne, puisqu'elle est commandée par Dieu.

Le travail a plusieurs définitions ! En sciences physiques, ce terme désigne une grandeur qui définit une quantité d'énergie, on parle du travail d'une force. Dans la pratique juive la plus rigoureuse, le sabbat est appliqué à la lettre (prenant en compte cette définition des sciences physiques?), puisque le travail fourni par les appareils électriques / motorisés est également interdit. Dans l'extrait d'Évangile cité ci-dessus, Jésus reproche aux pharisiens leur étroitesse d'esprit et explique : « *le sabbat est fait pour l'homme, non l'homme pour le sabbat* ». Le sabbat est bon pour nous, il nous permet de nous rasséréner dans notre dimension physique, corporelle d'abord.

Ne nous arrêtons pas à cette première dimension. Nous constatons qu'il est impossible de l'appliquer totalement, car même au repos notre corps fournit un travail dont nous n'avons pas conscience, pour maintenir opérationnelles toutes nos fonctions vitales : respiration, assimilation des nutriments, élimination... et pour sanctifier le Jour du Seigneur, il faut bien se lever de son lit et donc fournir au minimum un travail musculaire !

Vouloir annuler tout travail est impossible, en plus d'être incompatible avec l'amour du prochain comme Jésus le montre dans son discours. Il est donc plutôt question de modération. Trop de travail nous nuit, physiquement c'est une évidence, mais également sur le plan mental et psychique, spirituel. Comment modérer notre rapport au travail, à l'effort ?

Qui plus est, de nos jours, la notion de travail peut se révéler ambiguë ! Entre le travail rémunéré, le bénévolat, les tâches domestiques, les services rendus à la famille, aux amis, les services à la communauté de l'église... et les activités sportives qui correspondent à un travail musculaire... tout se confond un peu. Qu'est-ce qui est du travail ? Comment comprendre l'exigence de « repos » ?

Le catéchisme de l'église catholique nous fournit une base (en complément de notre bon sens =D) pour mieux situer ce qui est souhaitable et ce qui est à proscrire.

B. Catéchisme de l'église catholique : recommandations

2174 Jésus est ressuscité d'entre les morts, " le premier jour de la semaine " (Mt 28, 1 ; Mc 16, 2 ; Lc 24, 1 ; Jn 20, 1). En tant que " premier jour ", le jour de la Résurrection du Christ rappelle la première création. En tant que " huitième jour " qui suit le sabbat (cf. Mc 16, 1 ; Mt 28, 1) il signifie la nouvelle création inaugurée avec la Résurrection du Christ. Il est devenu pour les chrétiens le premier de tous les jours, la première de toutes les fêtes, le jour du Seigneur (*Hè kuriakè hèmèra, dies dominica*), le dimanche.

2175 Le Dimanche se distingue expressément du Sabbat auquel il succède chronologiquement, chaque semaine, et dont il remplace pour les chrétiens la prescription cérémonielle. Il accomplit, dans la Pâque du Christ, la vérité spirituelle du sabbat juif et annonce le repos éternel de l'homme en Dieu.

2181 L'Eucharistie du dimanche fonde et sanctionne toute la pratique chrétienne. C'est pourquoi les fidèles sont obligés de participer à l'Eucharistie les jours de précepte, à moins d'en être excusés pour une raison sérieuse (par exemple la maladie, le soin des nourrissons) ou dispensés par leur pasteur propre (cf. CIC, can. 1245). Ceux qui délibérément manquent à cette obligation commettent un péché grave.

2182 La participation à la célébration commune de l'Eucharistie dominicale est un témoignage d'appartenance et de fidélité au Christ et à son Église. Les fidèles attestent par là leur communion dans la foi et la charité. Ils témoignent ensemble de la sainteté de Dieu et de leur espérance du Salut. Ils se réconfortent mutuellement sous la guidance de l'Esprit Saint.

2185 Pendant le dimanche et les autres jours de fête de précepte, les fidèles s'abstiendront de se livrer à des travaux ou à des activités qui empêchent le culte dû à Dieu, la joie propre au Jour du Seigneur, la pratique des œuvres de miséricorde et la détente convenable de l'esprit et du corps (cf. CIC, can. 1247). Les nécessités familiales ou une grande utilité sociale constituent des excuses légitimes vis-à-vis du précepte du repos dominical. Les fidèles veilleront à ce que de légitimes excuses n'introduisent pas des habitudes préjudiciables à la religion, à la vie de famille et à la santé.

2186 [...] Le dimanche est traditionnellement consacré par la piété chrétienne aux bonnes œuvres et aux humbles services des malades, des infirmes, des vieillards. Les chrétiens sanctifieront encore le dimanche en donnant à leur famille et à leurs proches le temps et les soins, difficiles à accorder les autres jours de la semaine. Le dimanche est un temps de réflexion, de silence, de culture et de méditation qui favorisent la croissance de la vie intérieure et chrétienne.

2188 Dans le respect de la liberté religieuse et du bien commun de tous, les chrétiens ont à faire reconnaître les dimanches et jours de fête de l'Église comme des jours fériés légaux. Ils ont à donner à tous un exemple public de prière, de respect et de joie et à défendre leurs traditions comme une contribution précieuse à la vie spirituelle de la société humaine. [...]

C. Coup de pression ! Comment bien le vivre ?

Ces quelques articles du CEC nous invitent à un engagement radical dans notre quotidien ! Avons-nous toujours le courage et la simplicité de raconter à nos collègues, nos voisins, nos amis athées ou confessant d'autres religions, ce que nous avons vécu en église ? Osons-nous expliquer ce que nous célébrons à la messe, pourquoi nous sommes partis en retraite ou en pèlerinage, comment nous gardons chaque jour la Parole du Christ dans notre cœur ? Sommes-nous capables de rayonner la joie que notre vie spirituelle nous procure ? De témoigner de la présence de Dieu dans notre intimité ?

Un autre défi du quotidien réside dans le respect du repos d'autrui. Sous prétexte de temps de repos et de loisirs, de relaxation, comment occupons-nous nos journées le dimanche ? Lorsque nous allons partager un repas en famille au restaurant, boire un verre entre amis, visiter un lieu, faire des achats, nager à la piscine municipale, etc. quoi de plus naturel ? Ce sont des comportements admis et ancrés dans notre société. Je me souviens même de m'être plainte quand je ne trouvais pas de commerces ouverts le dimanche. Comme si c'était quelque chose de normal, de dû.

Pourtant, dans ces moments de divertissement, pensons-nous à nos prochains ? Quel respect avons-nous envers les professionnels qui nous servent ? Ont-ils eux aussi du temps pour se reposer, pour profiter de leurs proches, pour fêter Dieu s'ils s'y sentent appelés ? Ont-ils l'occasion, le

dimanche, de se sentir appelés par Dieu ? Les recommandations du CEC nous placent face à notre rôle de témoins.

Même sans tomber dans l'excès d'une pratique à la lettre, si nous essayons de vivre le dimanche en cohérence avec la Parole de Dieu, nous pourrions au premier abord en ressentir une frustration, y voir des privations. Pourtant, il ne s'agit pas de se priver, de s'interdire des choses jugées mauvaises (le travail, les loisirs, les rencontres sociales sont des choses bonnes). Il s'agit plutôt de nous libérer de l'espace et du temps pour d'autres choses bonnes, pour lesquelles nous avons peu de disponibilités les autres jours (le culte, les bonnes œuvres, l'étude, etc.)

Cela me rappelle une expérience personnelle. J'avais depuis plusieurs mois un objectif : réduire le temps que je passe à regarder l'écran de mon téléphone, à une heure par jour maximum. J'avais mis en place plein de petites astuces, par exemple, ne pas prendre mon téléphone avec moi pendant les repas, ne pas l'emporter à mon lieu de travail, ne pas le sortir de mon sac quand je suis en promenade ou dans les transports en commun.

Je n'arrivais pas à me plier à mes propres règles. Le problème, c'est que j'étais dans une vision restrictive, toutes mes nouvelles habitudes se définissaient par la négative, et je le vivais avec une certaine frustration : je ressentais un vide, un manque à combler. Dans ces moments déclarés « sans téléphone », je ne savais plus quoi faire de mes mains, de mes yeux, de mes pensées.

Alors j'ai voulu reformuler mes règles positivement, en proposant quelque chose de nouveau en remplacement de l'usage de mon téléphone. Par exemple, prendre mes repas en pleine conscience, admirer le paysage, sourire aux passants, lire un livre dans les transports, être complètement disponible pour les personnes avec qui je partage mon temps. En toute honnêteté, je dépasse encore régulièrement mon objectif d'une heure d'écran par jour, mais je me sens moins dépendante, beaucoup moins obnubilée, et plus efficace dans beaucoup de situations !

Toutes proportions gardées pour cette comparaison, on peut lire une intention semblable dans le commandement du sabbat. Essayons de ne pas entendre d'abord une restriction telle que : « Tu ne dois pas travailler car c'est mauvais », mais de prêter en priorité attention à cette invitation positive : « Tu dois sanctifier le jour du sabbat car le sabbat est bon pour toi. »

IV. Conclusion

Pour sanctifier le Jour du Seigneur il est attendu d'un chrétien d'une part qu'il fasse vivre son amour pour Dieu. Ceci est possible dans le meilleur des cas par le sacrement de l'Eucharistie, mémorial de la Résurrection, ou bien à défaut par la liturgie de la Parole, ou encore simplement en consacrant du temps à la prière. Les chrétiens sont vivement encouragés à faire église le dimanche ; privilégiant ceci à la prière personnelle. Il s'agit également de témoigner pour le monde.

D'autre part, les chrétiens sont particulièrement invités pour ce jour de fête, à vivre l'amour du prochain, en actes et en vérité. Cela pourra s'appliquer à tous les niveaux relationnels et contextes, le premier cercle social concerné étant évidemment la famille. Le dimanche est un temps privilégié pour profiter et prendre soin de ses parents, enfants ou anciens, de son / sa conjoint.e, de ses frères et sœurs, des proches souffrant d'isolement. On peut donc y voir un aboutissement des commandements « *Tu ne commettras pas d'adultère* » et « *Tu honoreras ton père et ta mère* ». Les Paroles du Décalogue qui interdisent de causer du tort à autrui peuvent s'entendre sous une version positive dans le commandement du Sabbat, car ce jour nous est donné aussi pour nous consacrer au soin des plus faibles, pour faire valoir le droit de tout être humain (et même tout être vivant, respect de la Création!) au repos.

Ainsi, on retrouvera bien l'ensemble des Dix Paroles dans le troisième commandement.