

# Comment utiliser le sabbat pour plaire à Dieu ?



## Lectures de la messe

### Première lecture

« Cette espérance, nous la tenons comme une ancre sûre et solide » (He 6, 10-20)

Lecture de la lettre aux Hébreux

Frères,

Dieu n'est pas injuste :

il n'oublie pas votre action

ni l'amour que vous avez manifesté à son égard,

en vous mettant au service des fidèles

et en vous y tenant.

Notre désir est que chacun d'entre vous

manifeste le même empressement jusqu'à la fin,

pour que votre espérance se réalise pleinement ;

ne devenez pas paresseux,

imitiez plutôt ceux qui, par la foi et la persévérance,

obtiennent l'héritage promis.

Quand Dieu fit la promesse à Abraham,

comme il ne pouvait prêter serment par quelqu'un de plus grand que lui,

il prêta serment par lui-même,

et il dit :

*Je te comblerai de bénédictions*

*et je multiplierai ta descendance.*

Et ainsi, par sa persévérance,

Abraham a obtenu ce que Dieu lui avait promis.

Les hommes prêtent serment par un plus grand qu'eux,

et le serment est entre eux une garantie

qui met fin à toute discussion ;

Dieu a donc pris le moyen du serment

quand il a voulu montrer aux héritiers de la promesse,

de manière encore plus claire,

que sa décision était irrévocable.

Dieu s'est ainsi engagé doublement de façon irrévocable,

et il est impossible que Dieu ait menti.

Cela nous encourage fortement,

nous qui avons cherché refuge dans l'espérance  
qui nous était proposée et que nous avons saisie.  
Cette espérance,  
nous la tenons comme une ancre sûre et solide pour l'âme ;  
elle entre au-delà du rideau,  
dans le Sanctuaire  
où Jésus est entré pour nous en précurseur,  
lui qui est devenu grand prêtre de l'ordre de Melkisédek  
pour l'éternité.

- Parole du Seigneur.

## **Psaume**

**(110 (111), 1-2, 4-5, 9.10c)**

**R/ Le Seigneur garde toujours  
mémoire de son alliance.**

**ou : Alléluia !** (cf. 110, 5b)

De tout cœur je rendrai grâce au Seigneur  
dans l'assemblée, parmi les justes.  
Grandes sont les œuvres du Seigneur ;  
tous ceux qui les aiment s'en instruisent.

De ses merveilles il a laissé un mémorial ;  
le Seigneur est tendresse et pitié.  
Il a donné des vivres à ses fidèles,  
gardant toujours mémoire de son alliance.

Il apporte la délivrance à son peuple ;  
son alliance est promulguée pour toujours :  
saint et redoutable est son nom.  
À jamais se maintiendra sa louange.

## **Évangile**

**« Le sabbat a été fait pour l'homme, et non pas l'homme pour le sabbat » (Mc 2, 23-28)**

**Alléluia. Alléluia.**

Que le Père de notre Seigneur Jésus Christ  
ouvre à sa lumière les yeux de notre cœur,  
pour que nous percevions l'espérance que donne son appel.

**Alléluia.** (cf. Ep 1, 17-18)

Évangile de Jésus Christ selon saint Marc

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. »

- Acclamons la Parole de Dieu.

## Méditation

Frères et sœurs bien-aimés dans le Seigneur, que la grâce de notre Seigneur Jésus-Christ abonde dans nos vies. Aujourd'hui, dans le texte de l'Évangile, Jésus débat avec les pharisiens sur une question qui revient souvent : le sabbat. Qu'est-il permis de faire pendant le sabbat ? Qu'est-ce qui ne l'est pas ? Notre méditation propose d'aborder cette question différemment : comment utiliser le sabbat pour plaire à Dieu ? Comment permettre à Jésus d'être véritablement le maître du sabbat, ce temps consacré au repos ?

Le sabbat, une tradition juive, est aussi un commandement divin. Dieu lui-même s'est reposé le septième jour (Gn 2, 2-3). Dans le livre de l'Exode, le Seigneur ordonne à Moïse d'enjoindre au peuple de sanctifier le sabbat (Ex 20, 8). Le mot « sabbat » (Shabbat en hébreu) signifie littéralement « s'arrêter, cesser ». C'est donc une tradition de grande importance. Mais Jésus, en s'adressant aux pharisiens, nous demande-t-il d'abandonner ce jour de repos ? Non, il souhaite plutôt nous aider à mieux comprendre le sens profond du sabbat, à en faire un jour où Dieu est honoré davantage encore.

Aujourd'hui, bien que beaucoup de pays respectent un jour de repos, souvent le dimanche, que faisons-nous réellement de ce jour ? Souvent, au lieu de s'arrêter, de cesser nos activités, nous en faisons une journée de réunions, de sport, de sorties dans les bars ou buvettes, de visionnage télévisuel en continu ou encore d'immersion prolongée dans les réseaux sociaux. Ces occupations, au lieu de nous ramener à l'essentiel et de ressourcer notre âme, nous dispersent et nous fatiguent davantage.

Dans l'intention divine, Jésus doit demeurer le maître du sabbat. Ce jour de repos doit être vécu avec Dieu, qui nous montre la direction à suivre. Le sabbat est un temps pour faire silence et pour aimer.

- **Aimer Dieu** : Sanctifier le sabbat en participant à la messe, en communiant spirituellement avec nos frères et sœurs, et en consacrant du temps à des activités spirituelles.
- **S'aimer soi-même** : Prendre un moment pour examiner la semaine écoulée, rendre grâce pour les bénédictions reçues, demander pardon pour les manquements, et planifier la semaine à venir. C'est aussi l'occasion de reposer notre corps et de nous divertir sagement, dans des

activités qui honorent Dieu.

- **Aimer les autres** : Consacrer du temps à sa famille, partager un repas avec ses proches, écouter et offrir une attention particulière à ceux qui nous entourent.

Le travail pendant le sabbat ne devrait être qu'exceptionnel, réservé aux cas urgents et prioritaires, si Dieu lui-même nous inspire de le faire. Ce n'est pas la règle.

L'amour doit être au centre du sabbat : amour pour Dieu, pour les autres et pour soi-même. Le silence est également essentiel pour prier, se ressourcer, et reposer son âme.

Prenons un moment pour réfléchir à la manière dont nous utilisons notre jour de repos. Jésus en est-il vraiment le centre et le guide ? Prenons-nous le temps de nous ressourcer, d'aimer Dieu et notre prochain, ou sommes-nous absorbés par des activités incessantes qui nous laissent épuisés ?

### **Prions**

Seigneur, toi qui es le maître du sabbat, accorde-nous la grâce d'en faire un moment de ressourcement et d'amour, où nos âmes et nos corps se reposent en toi.

### **Intercession**

Nous te prions, Seigneur, pour ceux qui sont prisonniers du travail et de l'activisme. Donne-leur la grâce de savoir s'arrêter et faire silence.

Maman Marie, intercède pour nous.

### **Exercice spirituel**

Prenons aujourd'hui un engagement concret pour sanctifier notre sabbat : assister à la messe, faire notre examen de conscience, ou consacrer du temps à un proche dans le besoin.