



POUR MIEUX VIVRE  
NOS DIMANCHES



## IV JOUR DE L'HOMME

**Le dimanche, jour de joie,  
de repos et de solidarité**

### Jour de joie

57. Si nous voulons pleinement redécouvrir le dimanche, il faut retrouver également cette dimension de l'existence croyante. La joie chrétienne doit sans doute caractériser toute la vie, et non seulement un jour de la semaine, mais, étant donné sa signification de jour du Seigneur ressuscité au cours duquel on célèbre l'œuvre divine de la création et de la « nouvelle création », le dimanche est à un titre spécial un jour de joie, et même un jour propre à se former à la joie et à en redécouvrir les traits authentiques et les racines profondes.

### Jour de repos

68. Étant donné que, pour ne pas se perdre dans le vide ou devenir une source d'ennui, le repos doit apporter lui-même un enrichissement spirituel, une plus grande liberté, la possibilité d'une contemplation et d'une communion fraternelle, les fidèles choisiront, parmi les moyens de se cultiver et les divertissements offerts par la société, ceux qui s'accordent le mieux avec une vie conforme aux préceptes de l'Évangile. Dans cette perspective, le repos des dimanches et des jours de fête revêt une dimension « prophétique », puisqu'il affirme non seulement le primat absolu de Dieu, mais aussi le primat et la dignité de la personne qui l'emporte sur les exigences de la vie sociale et économique, en quelque sorte par anticipation des « cieux nouveaux » et de la « terre nouvelle », où la libération de l'esclavage des besoins sera définitive et totale. Bref, le jour du Seigneur devient aussi, de la manière la plus authentique, le jour de l'homme.

### Jour de solidarité

72. L'Eucharistie est un événement de fraternité et un appel à vivre la fraternité. Il rayonne de la Messe dominicale une onde de charité, destinée à se diffuser dans toute la vie des fidèles, en commençant par animer aussi la façon de vivre le reste du dimanche. Si c'est un jour de joie, il faut que le chrétien dise par ses attitudes concrètes qu'on ne peut être heureux « tout seul ». Il regarde autour de lui, pour découvrir les personnes qui peuvent avoir besoin de son sens de la solidarité. Il peut arriver que, dans son voisinage ou dans le cercle de ses connaissances, il y ait des malades, des personnes âgées, des enfants, des immigrés, qui, précisément le dimanche, ressentent plus vivement encore leur solitude, leur pauvreté, la souffrance liée à leur condition. À leur égard, l'engagement ne peut certainement pas se limiter à des initiatives dominicales sporadiques, mais pourquoi... ne pas donner durant le jour du Seigneur une place plus grande au partage, en utilisant toutes les ressources dont dispose la charité chrétienne? Inviter à sa table une personne seule, faire une visite à des malades, donner à manger à une famille dans le besoin, consacrer une heure à certaines activités bénévoles et de solidarité, ce serait à coup sûr une façon d'introduire dans la vie la charité du Christ puisée à la Table eucharistique.

# Jour du Seigneur jour de joie



POUR MIEUX VIVRE  
NOS DIMANCHES



## I JOUR DU SEIGNEUR

**La célébration de l'œuvre  
du Créateur**

### Le « shabbat », repos joyeux du Créateur

11. Le repos divin du septième jour n'évoque pas un Dieu inactif, mais il souligne la plénitude de la réalisation accomplie et exprime en quelque sorte la pause faite par Dieu devant l'œuvre « très bonne » sortie de ses mains, pour porter sur elle un regard plein d'une joyeuse satisfaction: c'est un regard « contemplatif », qui ne vise plus de nouvelles réalisations, mais plutôt la jouissance de la beauté de ce qui a été accompli.

### «Dieu bénit le 7<sup>o</sup> jour et le sanctifia»

15. En réalité, toute la vie de l'homme et tout le temps de l'homme doivent être vécus comme louange et action de grâce envers le Créateur. Mais la relation de l'homme avec Dieu a également besoin de temps de prière explicite, où le rapport devient un dialogue intense, qui engage tous les aspects de la personne. Le « jour du Seigneur » est, par excellence, le jour de cette relation dans laquelle l'homme élève à Dieu son chant, en se faisant la voix de toute la création. C'est précisément pourquoi il est aussi le jour du repos: l'interruption du rythme souvent oppressant des occupations traduit, dans le langage expressif de la « nouveauté » et du « détachement », la reconnaissance de la dépendance de la personne et du cosmos par rapport à Dieu. Tout est de Dieu! Le jour du Seigneur vient continuellement affirmer ce principe.

### «Faire mémoire» pour «sanctifier»

17. Le contenu du précepte n'est donc pas d'abord une simple interruption du travail, mais la célébration des merveilles opérées par Dieu. Dans la mesure où ce « souvenir », plein de reconnaissance et de louange pour Dieu, est vif, le repos de l'homme, le jour du Seigneur, prend sa pleine signification.



Extraits de la lettre de Jean-Paul II «Dies Domini»

**Pèlerinages**

**à Notre-Dame  
du Chêne**



POUR MIEUX VIVRE  
NOS DIMANCHES



POUR MIEUX VIVRE  
NOS DIMANCHES



POUR MIEUX VIVRE  
NOS DIMANCHES



## II JOUR DU CHRIST

### Le jour du Seigneur ressuscité et du don de l'Esprit

#### La Pâque hebdomadaire

19. Même si le jour du Seigneur plonge ses racines, comme on l'a dit, dans l'œuvre même de la création, et plus directement dans le mystère biblique du « repos » de Dieu, c'est cependant à la résurrection du Christ qu'il faut se référer précisément pour en saisir pleinement la signification. C'est bien le cas du dimanche chrétien, qui propose chaque semaine à la méditation et à la vie des fidèles l'événement pascal, d'où jaillit le salut du monde.

20. Selon le témoignage concordant des Évangiles, la résurrection de Jésus Christ d'entre les morts eut lieu « le premier jour après le sabbat ». En ce même jour, le Ressuscité se manifesta aux deux disciples d'Emmaüs et il apparut aux onze Apôtres réunis. Huit jours après — comme en témoigne l'Évangile de Jean — les disciples se trouvaient de nouveau réunis, quand Jésus leur apparut et se fit reconnaître par Thomas, en lui montrant les signes de sa passion. Le jour de la Pentecôte était un dimanche... Ce fut le jour de la première annonce et des premiers baptêmes... Ce fut l'épiphanie de l'Église, manifestée comme peuple dans lequel se rejoignent dans l'unité, au-delà de toutes les diversités, les enfants de Dieu dispersés.

#### Le jour de la foi

29. Par toutes ces dimensions qui le caractérisent, le dimanche apparaît par excellence comme le jour de la foi. En lui l'Esprit Saint, « mémoire » vive de l'Église, fait de la première manifestation du Ressuscité un événement qui se renouvelle dans « l'aujourd'hui » de chacun des disciples du Christ. Situés devant lui, dans l'assemblée dominicale, les croyants se sentent interpellés comme l'Apôtre Thomas: « Porte ton doigt ici: voici mes mains; avance ta main et mets-la dans mon côté, et ne deviens pas incrédule, mais croyant! ». Oui, le dimanche est le jour de la foi... Le « Credo », récit ou chanté, souligne le caractère baptismal et pascal du dimanche, en en faisant le jour où, à titre spécial, le baptisé renouvelle son adhésion au Christ et à son Évangile... Accueillant la Parole et recevant le Corps du Seigneur, il contemple Jésus ressuscité présent dans les « signes sacrés » et il confesse avec l'apôtre Thomas: « Mon Seigneur et mon Dieu! ».

## III JOUR DE L'ÉGLISE

### L'assemblée eucharistique, cœur du dimanche

#### Le jour de l'Église

34. L'Eucharistie dominicale, avec l'obligation de la présence communautaire et la solennité particulière qui la distingue, précisément parce qu'elle est célébrée « le jour où le Christ est ressuscité d'entre les morts et nous a fait participer à sa vie immortelle », souligne avec plus de force sa dimension ecclésiale, se situant comme le modèle des autres célébrations eucharistiques. Chaque communauté, réunissant tous ses membres pour la « fraction du pain », prend conscience d'être un lieu où le mystère de l'Église se réalise concrètement. Dans la célébration même, la communauté s'ouvre à la communion avec l'Église universelle, en implorant le Père afin qu'« il se souvienne de son Église répandue à travers le monde » et la fasse grandir dans l'unité de tous les fidèles avec le Pape et avec les Pasteurs des différentes Églises, afin qu'elle parvienne à la perfection de l'amour.

35. Ainsi le dies Domini se révèle être aussi dies Ecclesiae. On comprend alors pourquoi la dimension communautaire de la célébration dominicale doit être particulièrement mise en valeur sur le plan pastoral. Comme j'ai eu l'occasion de le rappeler dans d'autres circonstances, parmi les nombreuses activités d'une paroisse, « pour la communauté, aucune n'est aussi vitale et n'apporte autant pour la formation que, le dimanche, la célébration du jour du Seigneur et de l'Eucharistie ».

#### Le peuple en pèlerinage

37. Dans la perspective de la route de l'Église au cours du temps, le rappel de la résurrection du Christ et le rythme hebdomadaire de cette mémoire solennelle aident à montrer que le peuple de Dieu est en pèlerinage et qu'il a une dimension eschatologique. En effet, de dimanche en dimanche, l'Église avance vers le dernier « jour du Seigneur », le dimanche éternel. En réalité, l'attente de la venue du Christ fait partie intégrante du mystère même de l'Église et s'exprime dans chaque célébration eucharistique. Mais le jour du Seigneur, avec la mémoire spécifique que l'on y fait de la gloire du Christ ressuscité, rappelle aussi avec plus de force la gloire de son futur « retour ». Cela fait du dimanche le jour où l'Église, manifestant plus clairement son caractère « sponsal », anticipe d'une certaine façon la réalité eschatologique de la Jérusalem céleste. En réunissant ses fils dans l'assemblée eucharistique et en leur apprenant à attendre « l'Époux divin », l'Église fait une sorte d'« exercice du désir », dans lequel elle connaît à l'avance la joie des cieux nouveaux et de la terre nouvelle, lorsque la cité sainte, la Jérusalem nouvelle, descendra du ciel, de chez Dieu, « belle comme une jeune mariée parée pour son époux ».

## L'assemblée eucharistique, cœur du dimanche (suite)

#### Le jour de l'espérance

38. Si le dimanche est le jour de la foi, il n'en est pas moins le jour de l'espérance chrétienne. La participation à la « Cène du Seigneur » est en effet une anticipation du banquet eschatologique pour les « noces de l'Agneau ». En célébrant le mémorial du Christ, ressuscité et monté au ciel, la communauté chrétienne se situe « en cette vie où nous espérons le bonheur que tu promets et l'avènement de Jésus Christ, notre Sauveur ». Vécue et nourrie à cet intense rythme hebdomadaire, l'espérance chrétienne se fait levain et lumière de toute l'espérance humaine. C'est pour cela que, dans la prière « universelle », on ne rassemble pas seulement les préoccupations de la communauté chrétienne, mais aussi celles de toute l'humanité; l'Église, réunie pour la célébration eucharistique, donne au monde le témoignage qu'elle fait siennes « les joies et les espoirs, les tristesses et les angoisses des hommes de notre temps, des pauvres surtout et de tous ceux qui souffrent ». En couronnant par l'offrande eucharistique dominicale le témoignage que ses fils, absorbés dans le travail et dans les diverses occupations de la vie, s'efforcent d'offrir tous les jours de la semaine par l'annonce de l'Évangile et la pratique de la charité, l'Église manifeste de la manière la plus évidente qu'elle est « en quelque sorte le sacrement, c'est-à-dire le signe et l'instrument de l'union intime avec Dieu et de l'unité de tout le genre humain ».

#### Le style de vie du dimanche

52. Si la participation à l'Eucharistie est le cœur du dimanche, il serait cependant réducteur de ramener à cela seul le devoir de le « sanctifier ». Le jour du Seigneur est en effet bien vécu s'il est tout entier marqué par la mémoire reconnaissante et active des merveilles de Dieu. Cela engage chacun des disciples du Christ à donner aussi à d'autres moments de la journée, vécus en dehors du contexte liturgique — la vie de famille, les relations sociales, les temps de détente —, un style qui aide à faire ressortir la paix et la joie du Ressuscité dans le tissu ordinaire de la vie. Par exemple, parents et enfants se retrouvant dans le calme, peuvent en profiter, non seulement pour s'ouvrir à l'écoute mutuelle, mais aussi pour vivre ensemble des moments de formation et de plus grand recueillement. Pourquoi ne pas prévoir, même dans la vie laïque lorsque c'est possible, des temps consacrés à la prière, comme en particulier la célébration solennelle des vêpres, ainsi qu'éventuellement des rencontres de catéchèse qui, la veille du dimanche ou l'après-midi du jour, préparent et complètent dans l'âme des chrétiens le don même de l'Eucharistie?