

# LA DOMENICA: COME LA SANTIFICO?

## *Perché è importante, per il cristiano, la domenica?*

Perché, in tale giorno, Cristo è risorto. E infatti, “il primo giorno dopo il sabato” (Mc 16, 2), le donne, che avevano assistito alla crocifissione di Cristo, si recarono al sepolcro di buon mattino e lo trovarono vuoto. Tale “primo giorno dopo il sabato”, pertanto, i cristiani lo chiamarono *Dies Dominicus*, domenica, Giorno del Signore.

La domenica ha lo scopo di “far rivivere alla Chiesa il gesto del Risorto che apre anche per noi il tesoro della sua Parola perché possiamo essere nel mondo annunciatori di questa inesauribile ricchezza” (PAPA FRANCESCO, *Motu proprio Aperuit illis*, 30 -9-2019).

## *Perché la Risurrezione di Cristo è così importante?*

■ Perché la Risurrezione di Gesù è il dato fondamentale, centrale e originario su cui poggia la Fede cristiana: “Se Cristo non è risorto, allora è vana la nostra predicazione ed è vana anche la vostra Fede” (1Cor 15,14).

■ La Risurrezione di Cristo è l’evento mirabile che non solo si distingue in modo assolutamente singolare nella storia degli uomini, ma si colloca al centro del mistero del tempo e della storia. A Cristo, appartengono il tempo e i secoli. Egli costituisce l’asse portante della storia, al quale si riconducono il mistero delle origini e quello del destino finale del mondo.

## *Con quali altre espressioni viene indicata la domenica?*

La domenica è anche chiamata: il Giorno del Signore, della Chiesa, dell’uomo, del sole, il primo giorno della settimana, l’ottavo giorno.

## *Perché la domenica è chiamata:*

### ■ Il giorno del Signore?

In quanto la domenica è il giorno della celebrazione della Pasqua (Passione-Morte-Risurrezione-Ascensione) del Signore per la salvezza del mondo. Di tale Pasqua l’Eucaristia, che di domenica viene celebrata, è memoriale (e cioè rende presente, attuale ed efficace nell’oggi, qui e ora sull’altare della celebrazione, la Pasqua del Signore, che Egli ha compiuto duemila anni fa). Per questo la domenica è chiamata anche la Pasqua settimanale. Allo stesso tempo il “giorno del Signore” è anche chiamato il “signore dei giorni”, “festa primordiale” in quanto “tutto è stato fatto per mezzo di Lui e senza di Lui niente è stato fatto di tutto ciò che esiste” (Gv 1, 3).

### ■ Il giorno della Chiesa?

La domenica è anche chiamata giorno della Chiesa, in quanto, nella Celebrazione Eucaristica domenicale, la comunità cristiana ritrova la sua fonte e il suo culmine, la ragione della sua esistenza, l’origine del suo benessere, il suo vero e insostituibile principio di azione. È attorno all’Eucaristia della domenica che cresce e matura la comunità, la quale ha la missione di comunicare il Vangelo e di condividere l’esperienza intensa di comunione tra tutti i suoi membri.

### ■ Il giorno dell’uomo?

Come giorno dell’uomo, la domenica, con la sua dimensione della festa, coinvolge l’uomo nella sua identità personale, familiare e comunitaria nella logica di un modo di essere e di vivere trascendente. Nello stesso tempo, la domenica svela all’uomo il senso del suo essere e agire.

### ■ Il primo giorno della settimana?

La domenica è anche chiamata il «primo giorno della settimana» (Mc 16,2):

- perché viene dopo il sabato, che per gli ebrei è il giorno di festa, e la domenica dunque è il primo giorno della settimana;
- ma soprattutto perché richiama la prima creazione.

Indicando la domenica come il primo giorno della settimana viene evidenziata la singolare connessione che esiste tra la Risurrezione e la creazione, tra “il primo giorno della settimana” in cui è avvenuta la Risurrezione di Cristo e il primo giorno della settimana cosmica in cui Dio ha creato il mondo (cfr. *Gn* 1, 1-2.4). Infatti la Risurrezione costituisce come l’inizio di una nuova creazione, della quale il Cristo, “generato prima di ogni creatura” (*Col* 1, 15), costituisce anche la primizia, “il primogenito di coloro che risuscitano dai morti” (*Col* 1, 18).

### ■ L’ottavo giorno?

La domenica è anche chiamata l’ottavo giorno, perché nella concezione ebraica il sabato risulta essere il settimo giorno della settimana, e dunque la domenica è anche l’ottavo giorno.

#### - Che cosa evidenzia la domenica intesa come l’ottavo giorno?

L’ottavo giorno evidenzia il legame della domenica con l’eternità. Infatti la domenica, oltre che primo giorno, è anche “giorno ottavo”, posto cioè, rispetto alla successione settenaria dei giorni, in una posizione unica e trascendente, evocatrice non solo dell’inizio del tempo, ma anche della sua fine nel “secolo futuro”. La domenica in tal senso:

- significa il giorno veramente nuovo, unico, che seguirà il tempo attuale, il giorno senza termine che non conoscerà né sera né mattino, il secolo imperituro che non potrà invecchiare;
- è il preannuncio incessante della vita senza fine, della vita eterna verso cui il cristiano viene proiettato;
- prefigura il giorno finale, quello della *Parusía*, già in qualche modo anticipata dalla gloria di Cristo nell’evento della Risurrezione. In effetti, tutto quanto avverrà, fino alla fine del mondo, non sarà che una espansione e una esplicitazione di ciò che è avvenuto nel giorno in cui il corpo martoriato del Crocifisso è risuscitato;
- è invito a guardare in avanti, è il giorno in cui la comunità cristiana grida a Cristo il suo “*Marána-tha: vieni, o Signore!*” (*ICor* 16, 22). In questo grido di speranza e di attesa, essa si fa compagnia e sostegno della speranza degli uomini.

### ■ Il giorno del sole?

Questa espressione giorno del sole, attribuita alla domenica, viene da molto lontano.

All’inizio della storia del cristianesimo, un’accorta intuizione pastorale suggerì alla Chiesa di cristianizzare, per la domenica, la connotazione di giorno del sole, espressione con cui i romani denominavano questo giorno e che ancora emerge in alcune lingue contemporanee. In tal modo la Chiesa delle origini sottraeva i fedeli alle seduzioni di culti che divinizzavano il sole, e indirizzava la celebrazione di questo giorno a Cristo, vero “sole” dell’umanità, “sole che sorge per rischiarare quelli che stanno nelle tenebre e nell’ombra della morte” (*Lc* 1, 78-79), venuto come “luce per illuminare le genti” (*Lc* 2, 32), e che ritornerà alla fine dei tempi, per essere e trasfigurare con la Sua luce sfolgorante tutti e tutto.

#### *In che senso la domenica rivela all’uomo il significato del tempo?*

La domenica, sgorgando dalla Risurrezione di Cristo, fende i tempi dell’uomo (i giorni, i mesi, gli anni, i secoli) come una freccia direzionale che li collega sia al primo giorno della creazione sia all’ultimo giorno (l’ottavo) del mondo, nel quale il Signore Gesù verrà nella gloria e farà nuove tutte le cose.

#### *Quale relazione esiste tra la domenica e l’anno liturgico?*

La domenica è la festa primordiale, il fondamento e il nucleo di tutto l’anno liturgico, il naturale modello per comprendere e celebrare, nel corso dell’anno liturgico, tutto il mistero di Cristo, dall’Incarnazione e Natività fino all’Ascensione, al giorno di Pentecoste e all’attesa della beata speranza e del ritorno del Signore. La domenica, con la sua ordinaria “solennità”, scandisce così, di anno in anno, il tempo del pellegrinaggio della Chiesa, fino alla domenica senza tramonto. Infatti la Chiesa, di domenica in domenica, illuminata da Cristo, cammina verso la domenica senza fine della Gerusalemme celeste, quando sarà compiuta in tutti i suoi lineamenti la mistica Città di Dio, che “non ha bisogno della luce del sole, né della luce della luna perché la gloria di Dio la illumina e la sua lampada è l’Agnello” (*Ap* 21, 23).

#### *Perché la domenica è legata al nostro Battesimo?*

La domenica, celebrazione della Morte e della Risurrezione di Cristo, ricorda, più degli altri giorni, che noi siamo, con Cristo e grazie a Lui, morti al peccato e risorti alla vita nuova dei figli di Dio, proprio nel giorno del nostro

Battesimo. “Con Lui infatti siete stati sepolti insieme nel Battesimo, in Lui siete anche stati insieme risuscitati per la Fede nella potenza di Dio, che lo ha risuscitato dai morti” (Col 2, 12). La Chiesa sottolinea questa dimensione battesimale della domenica esortando a celebrare i battesimi, oltre che nella Veglia pasquale, anche in questo giorno settimanale, la domenica, in cui si commemora la Risurrezione del Signore.

### *Come si santifica la domenica?*

■ Partecipando anzitutto alla Celebrazione Eucaristica, la quale è veramente, per ogni battezzato, il cuore della domenica. “Senza domenica non possiamo vivere”: così proclamarono nell’anno 304 alcuni cristiani di Abitene (nell’attuale Tunisia), che subirono il martirio sotto Diocleziano, proprio perché non vollero rinunciare a celebrare l’Eucaristia domenicale.

Papa FRANCESCO ha detto: « Per noi cristiani, il centro del giorno del Signore, la domenica, è l’Eucaristia, che significa “rendimento di grazie”. È il giorno per dire a Dio: grazie Signore della vita, della tua misericordia, di tutti i tuoi doni. La domenica non è il giorno per cancellare gli altri giorni ma per ricordarli, benedirli e fare pace con la vita » (Catechesi del mercoledì, 5-9-2018).

■ E anche mediante la preghiera, le opere di carità e l’astensione dal lavoro.

### *Come va vissuta la S. Messa domenicale?*

■ La S. Messa domenicale è, per il cristiano, un impegno irrinunciabile, da vivere non solo per assolvere a un precetto, ma come bisogno di una vita cristiana veramente consapevole e coerente.

■ I fedeli di domenica si riuniscono in assemblea perché, ascoltando la Parola di Dio e partecipando all’Eucaristia, fanno memoria della Passione, della Risurrezione e della Gloria del Signore Gesù e rendono grazie a Dio che li ha rigenerati per una speranza viva per mezzo della Risurrezione di Gesù Cristo dai morti (cfr. 1Pt 1, 3). In ogni Santa Messa, benediciamo il Signore, Dio dell’universo, presentandogli il pane e il vino, frutti della terra e del lavoro dell’uomo.

■ Quando poi i genitori partecipano con i loro figli alla S. Messa, le famiglie cristiane vivono una delle espressioni più qualificate della loro identità e del loro “ministero” di chiese domestiche.

■ Sant’Ignazio di Antiochia (?-c.110) presentava i cristiani come coloro che vivono **"secondo la domenica"** (Lettera ai cristiani di Magnesia, Pagina IX,1).

Questa formula del grande martire antiocheno mette chiaramente in luce:

- il nesso tra la realtà eucaristica e l’esistenza cristiana nella sua quotidianità;
- l’esistenza della persona rinnovata dall’incontro con Cristo, divenendo così un’esistenza eucaristica come offerta di se stessi a Dio;
- il valore paradigmatico che questo giorno santo possiede per ogni altro giorno della settimana;
- in ogni giorno si fa quindi memoria della radicale novità portata da Cristo: la liberazione dal peccato, portata da Cristo, che deve estendersi a tutti gli uomini attraverso una condotta intimamente rinnovata dei cristiani.

### *Quando il Cristiano è obbligato a partecipare alla S. Messa?*

“La domenica e le altre feste di precetto, i fedeli sono tenuti all’obbligo di partecipare alla Messa” (can. 1247 del CODICE DI DIRITTO CANONICO). Una tale legge implica un obbligo grave, e ben si comprende il motivo, se si considera la rilevanza che la domenica e l’Eucaristia hanno per la vita cristiana. Colui che deliberatamente non ottempera a tale obbligo commette un peccato grave.

### *Chi può essere dispensato dal partecipare alla S. Messa domenicale?*

Colui che è giustificato da un serio motivo (per esempio a causa di una propria malattia o per l’assistenza indispensabile di un malato, o per la cura dei lattanti) o ne siano dispensati dal loro parroco (Cf canone 1245 del CODICE DI DIRITTO CANONICO).

### *Come santificare la domenica pregando di più?*

■ È quanto mai opportuno che il cristiano, oltre a partecipare alla S. Messa, santifichi la domenica dedicando maggior tempo alla preghiera: personale, coniugale, familiare, comunitaria. Tali momenti particolari di preghiera preparano e completano nell'animo cristiano il dono proprio dell'Eucaristia.

■ Particolarmente raccomandata è la celebrazione solenne e comunitaria dei Vespri. Importanti sono anche espressioni antiche della religiosità, come il pellegrinaggio: spesso i fedeli approfittano del riposo domenicale per recarsi a Santuari dove vivere, magari con l'intera famiglia, qualche ora di più intensa esperienza di Fede, momenti di grazia.

■ Il tempo donato a Cristo non è mai tempo perduto, ma piuttosto tempo guadagnato per l'umanizzazione profonda dei nostri rapporti, della nostra vita e di quella del mondo.

### *Perché per la santificazione della domenica si richiede il riposo, l'astensione dal lavoro?*

■ L'alternanza tra lavoro e riposo, inscritta nella natura umana, è voluta da Dio stesso, come si rileva dal brano della creazione nel Libro della Genesi (cfr. *Gn 2, 2-3; Es 20, 8-11*): il riposo è cosa "sacra", essendo per l'uomo la condizione per sottrarsi al ciclo, talvolta eccessivamente assorbente, degli impegni terreni e riprendere coscienza che tutto è opera di Dio. Se è esemplare per l'uomo, nella prima pagina della Genesi, il "lavoro" di Dio, altrettanto lo è il suo "riposo": "Cessò nel settimo giorno da ogni suo lavoro" (*Gn 2, 2*).

■ Afferma PAPA FRANCESCO: "L'astensione domenicale dal lavoro non esisteva nei primi secoli: è un apporto specifico del cristianesimo. Per tradizione biblica gli ebrei riposano il sabato, mentre nella società romana non era previsto un giorno settimanale di astensione dai lavori servili. Fu il senso cristiano del vivere da figli e non da schiavi, animato dall'Eucaristia, a fare della domenica – quasi universalmente – il giorno del riposo" (*catechesi del mercoledì*, 13 dicembre 2017).

■ L'interruzione del ritmo spesso opprimente delle occupazioni esprime, con la novità del riposo e il distacco dal lavoro, il riconoscimento della dipendenza propria e del cosmo da Dio. Tutto è di Dio! Il giorno del Signore torna continuamente ad affermare questo principio. Tanto più urgente è questo riconoscimento nella nostra epoca, nella quale la scienza e la tecnica hanno incredibilmente esteso il potere che l'uomo esercita attraverso il suo lavoro.

### *Quali sono i vantaggi del riposo domenicale?*

Grazie al riposo domenicale:

- le preoccupazioni e i compiti quotidiani possono ritrovare la loro giusta dimensione;
- le cose materiali, per le quali ci si agita spesso, lasciano posto ai valori dello spirito;
- le persone con le quali viviamo riprendono, nell'incontro e nel dialogo più pacato, il loro vero volto. Il riposo e la distensione sono necessari alla nostra dignità di persone: le molteplici e complementari esigenze religiose, familiari, culturali, interpersonali difficilmente possono essere soddisfatte se non viene salvaguardato almeno un giorno settimanale in cui godere insieme della possibilità di riposare e di far festa;
- le stesse bellezze della natura – troppe volte sciupate da una logica di dominio che si ritorce contro l'uomo – possono essere riscoperte e profondamente gustate;
- si può ritrovare un pò di pace con Dio, con se stessi e con i propri simili; un tempo propizio per la riflessione, il silenzio, lo studio e la meditazione, che favoriscono la crescita della vita interiore e cristiana;
- si possono vivere preziosi momenti di arricchimento spirituale, di più grande libertà, di maggiori possibilità di contemplazione e di comunione fraterna. Questo impegna ciascuno dei discepoli di Cristo a dare anche agli altri momenti della giornata, vissuti al di fuori del contesto liturgico – vita di famiglia, relazioni sociali, occasioni di svago – uno stile che aiuti a far emergere la pace e la gioia del Risorto nel tessuto ordinario della vita. Il più tranquillo ritrovarsi dei genitori e dei figli può essere, ad esempio, occasione non solo per aprirsi all'ascolto reciproco, ma anche per vivere insieme qualche momento formativo e di maggior raccoglimento;
- viene offerta l'occasione di dedicarsi, con maggiore disponibilità di energie e di tempo, alle attività di misericordia, di carità e di apostolato.

L'Eucaristia domenicale, dunque, non solo non distoglie dai doveri di carità, ma al contrario impegna maggiormente i fedeli "a tutte le opere di carità, di pietà, di apostolato, attraverso le quali divenga manifesto che i fedeli di Cristo non sono di questo mondo e tuttavia sono luce del mondo e rendono gloria al Padre dinanzi agli uomini" (CONC. ECUM. VAT. II, *Sacrosanctum Concilium*, n. 9);

- si favoriscono momenti di condivisione fraterna nei confronti dei più poveri. “Ogni primo giorno della settimana ciascuno metta da parte ciò che gli è riuscito di risparmiare” (1Cor 16, 2) e lo doni a chi ha meno di lui.

### *Quali lavori sono consentiti la domenica?*

Quelli che non impediscono di rendere culto a Dio e non turbano la letizia propria del giorno del Signore o il dovuto riposo della mente e del corpo. Sono consentite le attività familiari o attività che hanno una grande utilità sociale, a meno che non creino abitudini pregiudizievoli per la religione, la vita di famiglia e la salute. Ogni cristiano deve anche evitare di imporre, senza necessità, ad altri ciò che impedirebbe loro di osservare il giorno del Signore.

### *Che differenza c'è fra la domenica e il “fine settimana”?*

Ai discepoli di Cristo è chiesto di non confondere la celebrazione della domenica, che dev'essere una vera santificazione del giorno del Signore, col “fine settimana”, inteso fondamentalmente come tempo di semplice riposo o di evasione. Purtroppo, quando la domenica perde il significato originario e si riduce a puro “fine settimana”, può capitare che l'uomo rimanga chiuso in un orizzonte tanto ristretto che non gli consente più di vedere il “Cielo”.

### *Perché è importante santificare la domenica facendo festa?*

L'esigenza di “far festa” è insita nell'essere umano. Ora per il cristiano, la domenica, il giorno in cui il Signore è risorto, è il giorno per eccellenza della gioia. Alla domenica, ben s'addice l'esclamazione del Salmista: “Questo è il giorno che ha fatto il Signore: ralleghiamoci ed esultiamo in esso” (Sal 118). “Il primo giorno della settimana, siate tutti lieti” si legge nella *Didascalia* degli Apostoli, dei primi tempi del cristianesimo. Nel giorno del Signore, la Chiesa infatti testimonia fortemente la gioia provata dagli Apostoli nel vedere il Signore risorto la sera di Pasqua. SANT'AGOSTINO, facendosi interprete della diffusa coscienza ecclesiale, mette appunto in evidenza tale carattere della domenica: “Si tralasciano i digiuni e si prega stando in piedi come segno della risurrezione; per questo inoltre tutte le domeniche si canta l'alleluia”. Il carattere festoso dell'Eucaristia domenicale esprime la gioia che Cristo trasmette alla sua Chiesa attraverso il dono dello Spirito.

**NB:** Per approfondire l'argomento, si leggano i seguenti documenti pontifici:

\* CONC. ECUM. VAT. II, Cost. sulla sacra liturgia *Sacrosanctum Concilium*;

\* SAN GIOVANNI PAOLO II, *Dominicae Cenaes*, 1980; *Dies Domini*, 1998;

\* CATECHISMO DELLA CHIESA CATTOLICA (CCC), nn. 2168-2195; *COMPENDIO* del CCC, nn. 450-454.