



MAGISTERO EPISCOPALE

S.E. Mons. Raffaello Martinelli
Vescovo Tuscolano



NOTA PASTORALE

La santificazione della Domenica

Diocesi
di Frascati

7





S. E. P. Mons. Raffaello Martinelli
Vescovo di Frascati

Prot. n. 43/12

Decreto di promulgazione della Nota Pastorale circa la santificazione della Domenica

Con la mia potestà ordinaria, ascoltato il parere dell'Assemblea dei Sacerdoti (gennaio-marzo 2012), del Collegio dei Consultori (14 marzo 2012), del Consiglio Pastorale Diocesano (15 marzo 2012), dei Direttori degli Uffici di Curia (2 maggio 2012) e dell'Assemblea dei Catechisti (19 maggio 2012), in virtù del presente decreto

DISPONGO

la promulgazione del documento su:

Santifica la Domenica

nel testo allegato al presente Decreto, che si compone di due parti.

Dato in Frascati, dalla Sede della Curia Vescovile,
il giorno 12 del mese di settembre, A.D. 2012,
Terzo anniversario della mia Ordinazione Episcopale

✠ Sua Ecc. Mons. Raffaello Martinelli
Vescovo di Frascati

Il Cancelliere
Avv. Patrizia Sabatini

I PARTE:

PERCHÈ È IMPORTANTE LA DOMENICA?

Per comprendere l'importanza della domenica, al fine di santificarla nel modo dovuto, è necessaria una adeguata catechesi.

Queste note, in forma dialogica, seppure sintetiche e sommarie, ne offrono un'occasione e un aiuto.

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.
- In quello stesso giorno, Gesù si manifesta ai discepoli di Emmaus (cf. *Lc* 24,13-35) e poi agli undici Apostoli (cf. *Lc* 24, 36; *Gv* 20,19) e dona loro lo Spirito Santo (cf. *Gv* 20, 22-23).

- Otto giorni dopo, il Risorto incontra nuovamente i suoi (cf. *Gv* 20,26).
- È ancora domenica quando, cinquanta giorni dopo la risurrezione, lo Spirito Santo, sotto forma di «vento gagliardo» e «fuoco» (*At* 2, 23), viene effuso sugli Apostoli, riuniti con Maria nel Cenacolo.
- Importante notare che nell'Apocalisse (cf. 1,10) troviamo l'unica attestazione neo-testamentaria del nuovo nome, che viene attribuito al «primo giorno dopo il sabato». Esso è «il giorno del Signore – *Kyriaké heméra*» (cf. anche *Didachè*, 14,1), in latino *dies dominicus*, da cui appunto «domenica» (cfr. S. GIUSTINO, *I Apologia*, cap. 65/67).

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” (*1 Cor* 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. Il fulgore della sua Risurrezione segna anche l'epifania luminosa della sua gloria. 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.

Quali fonti antiche attestano l'importanza della domenica?

Numerose sono le fonti antiche, che attestano l'importanza della domenica e perfino l'origine apostolica di questo giorno vissuto in maniera speciale. Eccone alcune:

- Una testimonianza la troviamo già nella Prima Lettera di san Paolo ai Corinzi (cf. 16,2) e nel Libro degli Atti (cf. 20,7-8).
- Sant'Ignazio di Antiochia (inizio II secolo), poi, significativamente presentava i cristiani come *iuxta dominicam viventes* (*Epistola ai Magnesii*, 9,1), ovvero coloro che vivono secondo la domenica.

- Tertulliano (155-220 ca.) non esita ad affermare che di domenica «noi celebriamo ogni settimana la festa della nostra Pasqua» (*De sollemnitate paschali*, 7).
- Un autore orientale dell'inizio del III secolo, Bardesane, riferisce che in ogni regione i fedeli già allora santificavano regolarmente la domenica (cf. *Dialogo sul destino*, 46).
- “Senza domenica non possiamo vivere” («*Sine dominico non possumus*»): così, nell'anno 304, proclamarono 49 cristiani di Abitene (nell'attuale Tunisia), che subirono il martirio sotto Diocleziano, proprio perché non vollero rinunciare a celebrare l'Eucaristia domenicale.
- San Girolamo (vissuto tra il 347 e 420), definiva la domenica «il giorno dei cristiani, il nostro giorno» (*In die dominica Paschae*, II, 52).
- Il Papa Innocenzo I, agli inizi del V secolo, scriveva: «Noi celebriamo la domenica a causa della venerabile Risurrezione del nostro Signore Gesù Cristo, non soltanto a Pasqua, ma anche a ogni ciclo settimanale» (*Epist. ad Decentium*, XXV, 4,7).

Con quali espressioni viene indicata la domenica?

La domenica è anche chiamata: il Giorno del Signore, di Cristo, dello Spirito, della Chiesa, dell'uomo, del sole, il primo giorno della settimana, l'ottavo giorno, il giorno della festa, della gioia.

E ogni denominazione evidenzia, in modo complementare, aspetti importanti della identità cristiana della domenica.

«Veramente grande è la ricchezza spirituale e pastorale della domenica, quale la tradizione ce l'ha consegnata. Colta nella totalità dei suoi significati e delle sue implicazioni, essa è, in qualche modo, sintesi della vita cristiana e condizione per viverla bene» (*Dies Domini*, 81). Ecco una presentazione sintetica di ciascuno di questi aspetti.

Perché la domenica è chiamata:

■ 1) Il giorno del Signore Dio (*Dies Domini*)?

È il giorno di Dio, il quale, creando il mondo, cessò da ogni lavoro, «benedisse il settimo giorno e lo santificò» (*Gn* 2, 3). Nel Decalogo, Dio

impone l'osservanza del sabato: «Ricordati del giorno di sabato per santificarlo... perché in sei giorni il Signore ha fatto il cielo e la terra e il mare e quanto è in essi, ma si è riposato il giorno settimo. Perché il Signore ha benedetto il giorno di sabato e lo ha dichiarato sacro» (*Es* 20, 8-11). Il precetto del sabato della prima Alleanza prepara, prefigura la domenica della nuova ed eterna Alleanza, che si attua in Cristo.

■ 2) “*Dies Christi*”?

La domenica è il giorno di Cristo, perchè è il giorno della Sua Risurrezione, avvenuta nel «primo giorno dopo il sabato» (*Mc* 16, 2.9; *Lc* 24, 1; *Gv* 20, 1).

Nell'Inno della liturgia delle Ore cantiamo: «O giorno primo ed ultimo, giorno radioso e splendido del trionfo di Cristo».

La domenica è il giorno in cui, nella Santa Messa, celebriamo, nell'attesa della Sua venuta: il memoriale della Pasqua di Cristo Signore; la Sua presenza viva e attuale nella Chiesa, Sua Sposa e Suo mistico Corpo; il Suo farsi cibo per noi e con noi; la Sua vittoria sul peccato e sulla morte.

■ 3) Il giorno del dono dello Spirito?

La sera della domenica di Pasqua, Gesù risorto, apparendo agli Apostoli, donò loro l'effusione dello Spirito Santo: « Ricevete lo Spirito Santo. A chi rimetterete i peccati saranno rimessi e a chi non li rimetterete, resteranno non rimessi » (*Gv* 20, 22-23).

■ 4) Il giorno della Chiesa (*Dies Ecclesiae*)?

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. «La domenica è per eccellenza il giorno dell'assemblea liturgica, giorno in cui i fedeli si riuniscono» (*Catechismo della Chiesa Cattolica* [CCC], 1167).

■ 5) Il giorno dell'uomo (*Dies Hominis*)?

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 profondo del suo essere e agire.

■ 6) Il primo giorno della settimana (*Dies Primus*)?

La domenica è anche chiamata il primo giorno della settimana, perché nella concezione ebraica, il giorno di festa è il sabato, e la domenica dunque è il primo giorno della settimana, dopo il sabato.

Perché è importante tale denominazione?

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*).

■ 7) **L’ottavo giorno (*Dies Octavus*)?**

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, il giorno ultimo, quello escatologico, che non conosce tramonto, 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!*” (1Cor 16, 22). In questo grido di speranza e di attesa, essa si fa compagnia e sostegno della speranza degli uomini.

■ 8) Il giorno del sole (*Dies Solis*)?

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), la luce del mondo (cf. *Gv* 9,5), venuto "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.

■ 9) Il giorno dei giorni (*Dies Dierum*)?

La domenica, festa primordiale, rivela il senso 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. La domenica diventa in qualche modo l'anima degli altri giorni. Per questo lo Pseudo Eusebio di Alessandria definiva mirabilmente il giorno del Signore, come il «signore dei giorni» (*Sermone* 16). In questo senso si può richiamare anche la riflessione di Origene, secondo il quale il cristiano perfetto « è sempre nel giorno del Signore, celebra sempre la domenica » (*Contro Celso* VIII, 22).

■ 10) Il giorno della festa, della gioia?

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 la 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).

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" (*Epist.* 55, 28).

Il carattere festoso dell'Eucaristia domenicale esprime la gioia che Cristo trasmette alla sua Chiesa, attraverso il dono dello Spirito.

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).

Come Benedetto XVI ha sintetizzato l’importanza della domenica, nell’incontro mondiale delle famiglie del giugno 2012?

BENEDETTO XVI, nell’*omelia* della celebrazione Eucaristica di domenica 3 giugno 2012, in occasione dell’incontro mondiale delle famiglie a Milano, ha così sintetizzato il valore e l’importanza della domenica:

“L’uomo, in quanto immagine di Dio, è chiamato anche al riposo e alla festa. Il racconto della creazione si conclude con queste parole: «Dio, nel settimo giorno, portò a compimento il

lavoro che aveva fatto e cessò nel settimo giorno da ogni suo lavoro che aveva fatto. Dio benedisse il settimo giorno e lo consacrò» (*Gen 2,2-3*).

Per noi cristiani, il giorno di festa è la Domenica, giorno del Signore, Pasqua settimanale.

È il giorno della Chiesa, assemblea convocata dal Signore attorno alla mensa della Parola e del Sacrificio Eucaristico, come stiamo facendo noi oggi, per nutrirci di Lui, entrare nel suo amore e vivere del suo amore.

È il giorno dell'uomo e dei suoi valori: convivialità, amicizia, solidarietà, cultura, contatto con la natura, gioco, sport.

È il giorno della famiglia, nel quale vivere assieme il senso della festa, dell'incontro, della condivisione, anche nella partecipazione alla Santa Messa.

Care famiglie, pur nei ritmi serrati della nostra epoca, non perdetevi il senso del giorno del Signore! E' come l'oasi in cui fermarsi per assaporare la gioia dell'incontro e dissetare la nostra sete di Dio”.

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”.

II PARTE: COME SI SANTIFICA LA DOMENICA?

1) Si santifica la domenica, anzitutto partecipando alla S. Messa.

La partecipazione della S. Messa è necessaria, in quanto la Celebrazione Eucaristica è veramente, per ogni battezzato, il cuore della domenica. La celebrazione dell'Eucaristia domenicale è infatti:

- la celebrazione della Pasqua settimanale: memoriale della Passione, Morte e Risurrezione di Cristo Signore; rende presente, attuale ed efficace, nell'oggi, qui e ora, la Pasqua del Signore, che Egli ha compiuto duemila anni fa;
- l'ascolto della Parola di Dio (Liturgia della Parola), che trova in Cristo, il Figlio di Dio fatto uomo "la Parola unica, perfetta e definitiva del Padre, il quale in Lui dice tutto, e non ci sarà altra parola che quella" (CCC, 65);

- la presenza vera, reale, sostanziale del Cristo con il Suo Corpo, Sangue, Anima e Divinità: vero Dio e vero Uomo;
- il banchetto-comunione con Cristo e, grazie a Lui, con i fratelli: mediante il suo sacrificio, Cristo ci unisce mirabilmente a sè e tra noi, così da costituire una “cosa sola”;
- il pilastro fondamentale di tutta la vita della Chiesa (cf. CCC, 2177), fonte e culmine della vita di ogni cristiano e di tutta la Chiesa;
- il culto di Dio e la santificazione del popolo di Dio, fino alla domenica senza tramonto, alla Pasqua eterna e definitiva di Dio con le sue creature.

C'è una preghiera che sia uguale o superi la S. Messa?

Assolutamente no. La S. Messa supera la portata delle altre preghiere, ed anzi nessun'altra azione della Chiesa ne uguaglia l'efficacia allo stesso titolo e allo stesso grado. Essa è quanto di più prezioso la Chiesa possa avere nel suo cammino nella storia. In essa è racchiuso tutto il bene spirituale della Chiesa.

È obbligatorio partecipare alla S. Messa?

I cristiani hanno l'obbligo di partecipare alla S. Messa ogni domenica e nelle altre feste di precetto, a meno che non vi siano gravi motivi (malattia...). In assenza di tali gravi motivi, il cristiano, che non adempie tale obbligo, commette peccato mortale, e pertanto deve confessarsi prima di accedere alla Santa Comunione.

L'Eucaristia domenicale è “una questione di identità”, anzi un bisogno, una necessità vitale, dalla quale non si può evadere.

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).

Come la S. Messa coinvolge la vita quotidiana?

La S. Messa costituisce il centro, il cuore di tutta la vita cristiana per la comunità ecclesiale, universale e locale, e per i singoli fedeli.

Infatti, la S. Messa:

- è il culmine dell'azione con cui Dio santifica il mondo in Cristo, e del culto che gli uomini danno al Padre;
- è fonte e vertice di tutta la vita cristiana. Si pone al centro della vita ecclesiale. Essa unisce il cielo e la terra. Comprende e pervade tutto il creato;
- è il punto di arrivo e di partenza di ogni attività della comunità cristiana e di ogni fedele. È dalla S. Messa che si va verso il mondo, verso la propria attività quotidiana con l'impegno di vivere ciò che si è celebrato (Messa - mandato - missione nel mondo).

Ed è alla S. Messa che si fa ritorno, tutti ripieni del proprio lavoro (Eucaristia, offerta e lode per tutto ciò e di tutto ciò che si è fatto per mezzo di Cristo, nello Spirito

- Santo);
- è il centro, la norma, il modello e il più sublime momento di ogni preghiera della Chiesa e del singolo cristiano;
 - è l'appuntamento d'amore, settimanale ma anche possibilmente quotidiano, con Colui che ha dato tutto se stesso per noi;
 - è il Sacramento nel quale viene manifestato e attuato il mistero di Cristo, il mistero della Chiesa, il mistero stesso della persona umana, la quale esprime e realizza compiutamente se stessa nella S. Messa;
 - è alimento, luce e forza per il nostro pellegrinaggio terreno, e suscita e alimenta il nostro desiderio della vita eterna: il Paradiso.

2) La partecipazione alla S. Messa domenicale è necessaria, ma non è sufficiente.

La partecipazione alla S. Messa domenicale richiede infatti di essere completata con quelle attività che consentono di:

- rendere culto a Dio (maggior tempo dedicato

alle preghiere personali e familiari, agli incontri e alle letture di approfondimento religioso, alle visite ai cimiteri...);

- curare la propria vita coniugale, familiare, parentale, dando maggiore importanza e tempo alle relazioni con le persone, più che al fare cose...;
- assicurare il giusto e doveroso riposo del corpo e dello spirito;
- dedicarsi alle opere di carità soprattutto a servizio dei malati, degli anziani, dei poveri...

«Dalla pietà cristiana la domenica è tradizionalmente consacrata alle opere di bene e agli umili servizi di cui necessitano i malati, gli infermi, gli anziani. I cristiani santificheranno la domenica anche dando alla loro famiglia e ai loro parenti il tempo e le attenzioni che difficilmente si possono loro accordare negli altri giorni della settimana. La domenica è un tempo propizio per la riflessione, il silenzio, lo studio e la meditazione, che favoriscono la crescita della vita interiore e cristiana» (CCC, 2186).

Dunque si santifica la domenica anche mediante la preghiera, l'astensione dal lavoro, le opere di carità.

2a - 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, 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 delle Lodi e 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;
 - ✓ la visita al cimitero, elevando a Dio preghiere di suffragio per i defunti propri e altrui.
- 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.

2b - Perché per la santificazione della domenica si richiede il riposo, l'astensione dal lavoro?

- La domenica è “la festa primordiale che dev'essere proposta e inculcata alla pietà dei fedeli, in modo che risulti anche giorno di gioia e di riposo dal lavoro” (CONC. ECUM. VAT. II, *Sacrosanctum concilium*, n. 106).
- 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).
- 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;

Per questo è quanto mai opportuno che certe attività, che possono essere svolte anche nei giorni feriali, siano evitate di domenica.

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.

2c - E come la domenica può essere impegnata in attività di carità?

La domenica è l'occasione privilegiata di dedicarsi, con maggiore disponibilità di energie

e di tempo, alle attività di misericordia, di carità, di apostolato, di volontariato, di solidarietà, in particolare verso gli ammalati, i diversamente abili, i poveri.

L'Eucaristia domenicale:

- 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” (*Sacrosanctum Concilium*, n. 9);
- favorisce 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.

Come si attua l'attività caritativa?

Benedetto XVI, nell'Enciclica *Deus caritas est*, scrive che l'attività caritativa:

- “Non è un mezzo per cambiare il mondo in modo ideologico e non sta al servizio di strategie mondane, ma è attualizzazione qui

ed ora dell'amore, di cui l'uomo ha sempre bisogno... Il programma del cristiano – il programma del buon Samaritano, il programma di Gesù – è «un cuore che vede». Questo cuore vede dove c'è bisogno di amore e agisce in modo conseguente...

- Non viene esercitata per raggiungere altri scopi. Ma questo non significa che l'azione caritativa debba, per così dire, lasciare Dio e Cristo da parte.

Il cristiano sa quando è tempo di parlare di Dio e quando è giusto tacere di Lui e lasciar parlare solamente l'amore. Egli sa che Dio è Amore e si rende presente proprio nei momenti in cui nient'altro viene fatto fuorché amare" (n. 31).

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

- CONC. ECUM. VAT. II, Cost. sulla sacra liturgia *Sacrosanctum Concilium*;
- GIOVANNI PAOLO II, *Dominicae Cenae*, 1980; *Dies Domini*, 1998;
- CATECHISMO DELLA CHIESA CATTOLICA (CCC), nn. 2168-2195; COMPENDIO del CCC, nn. 450-454;
- BENEDETTO XVI, Enciclica *Deus caritas est* (25-1-2006).

Curia Diocesana

Piazza Paolo III, 10
00040 Frascati (Rm)
Tel. 06.942.04.67
Fax 06.940.10.201

Pagina Web: www.diocesifrascati.it

Sua Ecc.za Mons. Raffaello Martinelli, e-mail: mrtraffaello@pcn.net
<http://www.youtube.com/user/DiocesiDiFrascati>

Grafica&Stampa EMMEZETA snc
Tel. 06.9470150 - e-mail: emmezeta.stampa@virgilio.it

IMMAGINI

1ª DI COPERTINA:

JACOMO ROCHETTI, *Madonna sotto l'influsso dello Spirito Santo*, quadro (1586) situato nella Cappella sx della Basilica Cattedrale di Frascati

- *con in braccio*, il Bambin Gesù
- *ai lati*, i Santi Filippo e Giacomo – patroni della Diocesi di Frascati
- *ai piedi*, lo stemma di Frascati.

4ª DI COPERTINA:

SEBASTIANO CONCA (1676-1754), *La Barca della Chiesa*, Cappella (1778) dell'Episcopio

- al centro del quadro: la **barca** indica la Chiesa, che è in un **mare burrascoso** (il mondo)
- sulla barca:
 - ✓ **le tre donne** indicano le tre Virtù Teologali:
 - la **Fede** con la Croce di Cristo, è bendata (perché il credente non vede ancora Dio faccia a faccia, ma attraverso i segni sacramentali);
 - la **Speranza**, vestita di verde e con l'ancora di salvezza;
 - la **Carità**, che dona se stessa nel gesto di allattare il bimbo e di salvarne un altro, che sta per cader in acqua;
 - ✓ al timone c'è l'**Apostolo Pietro**, a cui Cristo affida la guida della sua Chiesa
- in cima al quadro: la **SS.ma Trinità**, fonte, centro e culmine del viaggio della Chiesa pellegrinante sulla terra (si noti la collocazione della colomba, simbolo dello Spirito Santo, all'altezza del cuore di Dio Padre)
- a lato sx: **persone**, che attendono la barca per essere salvate: indicano quanti attendono l'annuncio del Vangelo di Salvezza, da parte della Chiesa.



Diocesi
di Frascati

