

**LA DOMENICA:  
COME LA SANTIFICO?**

**Raffaello Martinelli**

**Collana: Catechesi in immagini - X° volume**

© Editrice Shalom s.r.l. - 01.11.2024 Solennità di tutti i Santi  
ISBN **979 12 5639 183 7**



SHALOM  
editrice

Via Galvani, 1  
60020 Camerata Picena (AN)

**Per ordinare citare il codice 8989:**

**[www.editriceshalom.it](http://www.editriceshalom.it)  
[ordina@editriceshalom.it](mailto:ordina@editriceshalom.it)**

**Tel. 071 74 50 440**  
dal lunedì al venerdì dalle 8:00 alle 18:00

**Whatsapp 36 66 06 16 00** (solo messaggi)

**Fax 071 74 50 140**  
in qualsiasi ora del giorno e della notte

*L'editrice Shalom non concede diritti d'autore (né patrimoniali né morali) all'Autore del presente libro e si riserva di utilizzare ogni parte di questo testo per altre sue pubblicazioni.*



## PRESENTAZIONE

(di S.E.R. Mons. Raffaello Martinelli)

Scrivono il Concilio Ecumenico Vaticano II: “La Domenica è la festa primordiale che deve essere proposta e inculcata alla pietà dei fedeli, in modo che risulti anche giorno di gioia e di riposo dal lavoro. Non le venga anteposta alcun’altra solennità che non sia di grandissima importanza, perché la Domenica è il fondamento e il nucleo di tutto l’anno liturgico” (*Sacrosanctum Concilium*, n. 106).

“Questo è il giorno fatto dal Signore: ralleghiamoci e esultiamo in esso” (*Sal 118,24*), il “Suo” giorno, il *Dies Domini*, il giorno di Cristo risorto, *Dies dominica*, la Pasqua settimanale.

La liturgia, nelle Lodi mattutine, canta la sua bellezza: «O giorno primo ed ultimo, giorno radioso e splendido del trionfo di Cristo!».

Anche la molteplicità e complementarità dei nomi con cui è indicata la Domenica: il Giorno del Signore, della Chiesa, dell’uomo, del sole, il giorno dei giorni, il primo giorno della settimana, l’ottavo giorno, il giorno della letizia, della famiglia, dell’incontro religioso comunitario, del riposo, della solidarietà (verso i malati, i poveri, i defunti), dell’ecologia sta a indicarne la sua importanza.

Papa Benedetto con felice intuizione ha scritto: “La Domenica rimane il fondamento germinale e, insieme, il nucleo primordiale dell’anno liturgico, che attinge la sua origine dalla risurrezione di Cristo, grazie alla quale sono stati impressi nel tempo i tratti dell’eternità. La Domenica è allora, per così dire, un frammento di tempo pervaso di eternità, perché la sua alba ha visto il Crocifisso risuscitato entrare vittorioso nella vita eterna” (*Lettera al Cardinale Francis Arinze, 27-11-2006*).

E, per il cristiano, non ci può essere Domenica, senza l’Eucaristia. “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. Avevano ben compreso che l’Eucaristia Domenicale è *una questione di identità*, anzi un bisogno, una necessità vitale, della quale non si può far a meno.

Tutti ci ricordiamo la formula catechistica del terzo Comandamento: “Ricordati di santificare le feste”.

Ora, per santificare la Domenica è sì indispensabile la partecipazione alla S. Messa, ma non è sufficiente.

La partecipazione alla S. Messa Domenicale richiede infatti di prolungarsi, di completarsi, di attuarsi durante tutta la giornata Domenicale, dedicando maggiore tempo e spazio:

- anzitutto a Dio: maggior tempo dedicato alla preghiera personale-coniugale-familiare, agli incontri e alle letture di approfondimento religioso, alle visite ai cimiteri...;
- e poi alle relazioni interpersonali, più che alle cose e alle attività materiali, assicurando anche il giusto e doveroso riposo del corpo e dello spirito, e dedicandosi alle opere di carità, in particolare al servizio dei malati e dei poveri.

Mi auguro che questo 10 volume della Collana *Catechesi in immagini*, realizzato con le *slides* del *power point*, possa aiutare tutti noi a riscoprire e a vivere sempre meglio la Domenica, il *Dies Domini*.

26-11-2024 Domenica di Gesù Cristo, Re dell’Universo

✠ Raffaello Martinelli

# Capitolo I



## L'EUCARISTIA DOMENICALE



### **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 comprende tutte le nostre preghiere e azioni.



1



- alle persone vicine: curare la propria vita coniugale, familiare, parentale;
- assicurare il giusto e doveroso riposo del corpo e dello spirito;
- astensione dalle spese commerciali: Il papà di Santa Teresina teneva sempre chiuso il negozio la Domenica... e gli affari andavano a gonfie vele!
- dedicarsi alle opere di carità soprattutto a servizio dei malati, degli anziani, dei poveri...



4



**La S. Messa è quanto di più prezioso**  
la Chiesa possa avere nel suo cammino. In essa è racchiuso tutto il bene spirituale della Chiesa.



2



### **È obbligatorio partecipare alla S. Messa domenicale?**

- L'Eucaristia domenicale è "una questione di identità", anzi un bisogno, una necessità vitale, della quale non si può far a meno.
- 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...).



5



### **Come si santifica la domenica?**

Partecipando alla S. Messa: necessario sì, ma non sufficiente;  
Occorre anche dedicarsi a quelle attività che consentono di dedicarsi alle persone:

- anzitutto a Dio: maggior tempo dedicato:



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

3



- In assenza di tali gravi motivi, il cristiano, **che non partecipa alla S. Messa domenicale, commette peccato mortale**, e, pertanto, si deve confessare, prima di ricevere la S. Comunione.



6







## Perché è obbligatorio proprio di domenica?

Perché Gesù Cristo è risorto

“il primo giorno dopo il sabato” (Lc 24,1),

il **dies solis**

(il giorno del sole),  
poi chiamato

**dies Domini:**

il giorno di domenica

(cfr. S. GIUSTINO, *I Apologia*, cap. 65/67).



7



E' incontrovertibile il fatto che, in questi nostri ultimi anni, la domenica si è andata svuotando progressivamente del suo contenuto religioso-culturale.

Anche linguisticamente si è passati

- da "il giorno del Signore" al "week-end":
- da "il primo giorno dopo il sabato" al "fine settimana"

10



## • E la Risurrezione di Cristo

è l'evento centrale

di tutta la vita

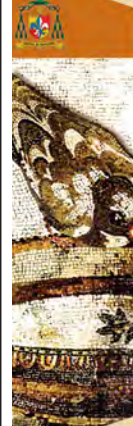
di Cristo,

e della nostra

Fede cristiana.



8



La cultura, la civiltà contemporanea hanno trasformato la domenica in un giorno non di liberazione, ma di alienazione.

E' nata addirittura l'industria del tempo libero, che programma tutto:

come, con chi, dove far festa,

offrendo all'uomo divertimenti che

lo distraggono,

ma non lo aiutano

a cambiare il cuore,

11



## LA DOMENICA: SUA IMPORTANZA

- (da: <http://www.umanesimocristiano.org/it/details-articles/il-senso-cristiano-della-domenica/25795928/>)

9



al fine di recuperare lo spazio e il senso della sua grandezza, della sua dignità, della sua libertà....

L'apertura domenicale dei grandi

centri commerciali con attrezzate

oasi di ritrovo e svago annesse,

se sono una vera comodità per le

famiglie,

rendono più difficile,

che in altre epoche,

la celebrazione cristiana della

domenica.

12





E neppure il riposo domenicale favorisce una domenica cristiana, poiché per molti giovani esso è tempo di frenetica evasione notturna alimentata da alcool o droghe, mentre per molti adulti è tempo di fuga, di evasione, di alienazione, cosicché molto spesso si torna a casa più stanchi di quanto il fine settimana è iniziato.

13



Non la Chiesa ha creato la domenica: essa l'ha ricevuta come dono dal Signore. La domenica è nata, infatti, dalla Risurrezione! E' la Pasqua settimanale, come la Pasqua è la domenica annuale.

16



Il dramma nel dramma è che le domeniche sono diventate giornate non molto diverse dagli altri giorni della settimana.

E lo sfaldarsi del senso della domenica e della sua fondamentale importanza cristiana, oltre che a tendere a svuotare la domenica del suo significato religioso ed originario, tende altresì a far perdere il significato e l'importanza della Messa domenicale.

14



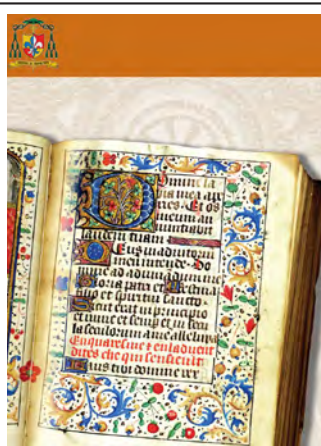
Papa Benedetto con felice intuizione ha scritto:

*«La domenica è, per così dire, un frammento di tempo pervaso di eternità, perché la sua alba ha visto il Crocifisso risuscitato entrare vittorioso nella vita eterna».*

La liturgia lo canta:

*“O giorno primo ed ultimo, giorno radioso e splendido del trionfo di Cristo”.*

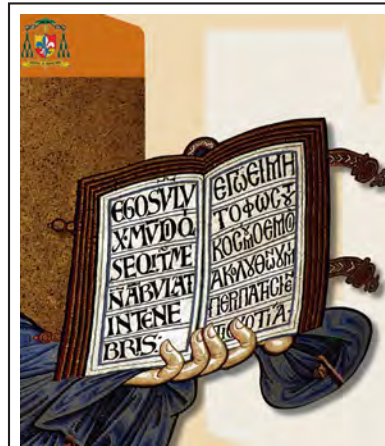
17



Sotto il profilo catechistico e pastorale e alla luce di questo dato di fatto sempre più inquietante, è necessario avere il coraggio di riproporre il recupero del senso cristiano della domenica,

- giorno primordiale per i cristiani,
- giorno del Signore risorto,
- il Signore dei giorni.

15



Anticamente il nome che definiva la domenica indicava anche la celebrazione eucaristica


- *dies dominicae resurrectionis*
- e il *dominicum*:

sono i due lati della confessione di fede pasquale.

18







Essa è:

- evento presente nella Chiesa,
- che ascolta la Parola e spezza il pane
- e celebrazione che fa accedere alla singolarità dell'evento pasquale.

19



Questo leggiamo nel secondo capitolo del libro dell'Esodo, parole antiche e situazioni ben descritte che la Chiesa ha tradotto in una formula più semplice:  
«Ricordati di santificare le feste».

22




Non dimentichiamo il richiamo all'AT (Esodo 2, 8-11);  
«Ricordati del giorno di riposo per santificarlo: lavorerai per sei giorni e farai tutto il tuo lavoro, ma il settimo giorno è il giorno del riposo, per il Signore tuo Dio.  
Non fare in esso lavoro alcuno, né tu, né il tuo figlio, né la tua figlia, né il tuo servo, né il tuo bestiame,

20




Il legame con il sabato è segnalato dai Vangeli nei racconti della risurrezione del Signore.  
Marco, ad esempio, scrive:  
«Passato il sabato» (16,1);  
Luca che era «il primo giorno dopo il sabato» (24,1).  
Giovanni dice chiaramente:  
«Nel giorno dopo il sabato».

23



./ né il forestiero che è dentro le tue porte, poiché in sei giorni il Signore fece il cielo e la terra, il mare e tutto quello che è in essi, ma il settimo giorno si riposò.  
Perciò il Signore ha benedetto il giorno del sabato e l'ha santificato».

21



Ma soprattutto Matteo, specifica:  
«Passato il sabato, all'alba del primo giorno della settimana (lett. «dei sabati»))» (28,1).  
Il suo significato è rafforzato dal fatto che in quel giorno Gesù si manifesta ai discepoli  
«La sera di quello stesso giorno, il primo dopo il sabato» (Giovanni 20,19),  
e poi, ancora, «otto giorni dopo» (Giovanni 20,26).

24







Come detto, fin dai tempi della Chiesa nascente, la domenica era considerata la Pasqua settimanale in cui il Signore passa sul bordo della nostra vita per trasformarla, rinnovarla, ricrearla.

La domenica è:

- il giorno dell'identità dei cristiani
- e la festa della nostra appartenenza alla Chiesa.

25



Per i primi cristiani la partecipazione alle celebrazioni domenicali costituiva la naturale espressione:

- della loro appartenenza a Cristo,
- della comunione al suo Corpo mistico,
- nella gioiosa attesa del suo ritorno glorioso.

Anche noi dobbiamo fare in modo che la partecipazione alla Eucarestia domenicale sia per ogni battezzato l'avvenimento centrale della settimana.

28



E' il giorno nel quale tutti siamo invitati:

- a vivere la gioia della salvezza,
- a incrementare la nostra formazione cristiana,
- a vivere con serenità la vita familiare,
- a compiere le opere della carità e della solidarietà fraterna,
- a visitare gli infermi,
- a godere in pienezza dei doni di Dio.



26



Il Signore ci tiene così tanto alla S. Messa domenicale, che, qualora non vi partecipassi, in assenza di gravissimi motivi, mi chiede di confessarmi prima di accostarmi alla S. Comunione.

E' quanto insegna anche il Catechismo della Chiesa Cattolica:

« Coloro che deliberatamente non ottemperano a questo obbligo commettono un peccato grave » (n. 2181);

29



Ma nel giorno di domenica deve avere un posto preminente

- la preghiera,
- l'ascolto della Parola di Dio
- e soprattutto la celebrazione della Santa Messa.

E' urgente riscoprire la ricchezza spirituale della Eucarestia domenicale.



27



E' un dovere irrinunciabile che dobbiamo vivere

non solo per osservare un precetto,

ma come una vera necessità, poiché la nostra vita cristiana sia coerente e cosciente.

Più che un precetto, la domenica è un bisogno del cuore; da un precetto ci si libera facilmente, ma da un bisogno non ci si libera.

30





Ricordava Benedetto XVI:  
*“Partecipare alla Celebrazione domenicale,  
 cibarsi del Pane eucaristico  
 e sperimentare la comunione dei fratelli e  
 delle sorelle in Cristo,  
 è un bisogno per il cristiano,  
 è una gioia,  
 così il cristiano può trovare l’energia  
 necessaria per il cammino,  
 che dobbiamo percorrere ogni settimana”.*

31



Non dimentichiamo mai che  
 l’Eucarestia è il sostegno  
 e l’alimento di cui abbiamo maggior  
 bisogno  
 per vivere la nostra vita cristiana con  
 audace testimonianza.  
 Il precetto festivo non è quindi un dovere  
 imposto dall'esterno,  
 un peso sulle nostre spalle.  
 I cristiani dei primi secoli consideravano la  
 Messa domenicale una necessità,  
 senza la quale non potevano vivere.

32



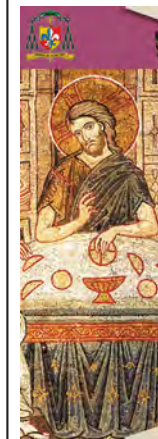
L’osservanza della Messa  
 domenicale era l’elemento che  
 distingueva i cristiani dagli altri.  
 S. Ignazio d’Antiochia, all’inizio del II  
 secolo, definisce i cristiani:  
*“coloro che celebrano la domenica”.*  
 Quando, nell’anno 303, 49 cristiani  
 di Abitene, cittadina vicina a  
 Cartagine, vennero interrogati e poi  
 condannati dal giudice

33



per aver partecipato alla Santa  
 Messa, risposero:  
*“Sine dominico non possumus”:*  
 cioè, senza riunirci insieme la  
 domenica per celebrare  
 l’Eucaristia,  
 non possiamo  
 • né essere  
 • né tanto meno vivere  
 da cristiani.

34



Papa Francesco commenta (*catechesi  
 del mercoledì, 8 NOV 2017*):  
 «Senza la domenica non possiamo  
 vivere», che voleva dire: se non  
 possiamo celebrare l’Eucaristia,  
 non possiamo vivere,  
 la nostra vita cristiana morirebbe.  
 In effetti Gesù disse ai suoi discepoli:  
 «Se non mangiate la carne del Figlio  
 dell'uomo  
 e non bevete il suo sangue,  
 non avete in voi la vita. ./.

35



./.- Chi mangia la mia carne e beve il mio  
 sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò  
 nell’ultimo giorno» (Gv 6,53-54).  
 Quei cristiani del nord Africa furono uccisi  
 perché celebravano l’Eucaristia.  
 Hanno lasciato la testimonianza  
 che si può rinunciare alla vita  
 terrena per l’Eucaristia,  
 perché essa ci dà la vita  
 eterna, rendendoci partecipi  
 della vittoria di Cristo  
 sulla morte. ./.

36







./ Una testimonianza che ci interpella tutti e chiede una risposta su che cosa significhi per ciascuno di noi partecipare al Sacrificio della Messa e accostarci alla Mensa del Signore. Siamo cercando quella sorgente che "zampilla acqua viva" per la vita eterna?, che fa della nostra vita un sacrificio spirituale di lode e di ringraziamento e fa di noi un solo corpo con Cristo?».

37



Attraverso la partecipazione alla Santa messa, il giorno del Signore si converte in giorno della Chiesa, che si costruisce e si edifica attraverso la celebrazione della Eucarestia: non c'è, infatti, Chiesa senza Eucarestia!

E' nella Chiesa che comprendiamo sempre meglio le nostre origini, da dove veniamo, dove andiamo e riconosciamo la nostra vera identità.

40



Nell'Eucarestia domenicale i cristiani si riuniscono come famiglia dei figli di Dio, intorno alla mensa della Parola e del Pane della vita.

Scrive il Concilio Vaticano II: la domenica "i fedeli devono riunirsi insieme per ascoltare la Parola di Dio ./.

38



Occorre riscoprire e accogliere in tutta la sua ricchezza il senso della domenica come giorno del Signore, come giorno della gioia dei cristiani.

È di capitale importanza che ciascun fedele si convinca di non poter vivere la propria fede senza partecipare regolarmente all'assemblea eucaristica

41



./ e partecipare all'Eucaristia, e così far memoria della Passione, della Risurrezione e della gloria del Signore Gesù e rendere grazie a Dio, che li ha rigenerati per una speranza viva mediante la Risurrezione di Gesù Cristo dai morti" (SC 106).

39



della domenica, senza nutrirsi regolarmente del Pane della vita. È un'esigenza inscritta nel più profondo dell'esistenza cristiana. E' la condizione per poter vivere bene la spiritualità cristiana.

42







Nel numero 82 dell'Esortazione apostolica *Ecclesia in Europa*, il papa San Giovanni Paolo II ci invitava a recuperare il senso profondo del giorno del Signore perché *“venga santificato con la partecipazione all'Eucaristia e con un riposo ricco di letizia cristiana e di fraternità.*

*Sia celebrato come centro di tutto il culto, ./.*

43



### Perché partecipare alla Messa il giorno della Domenica?

La prima risposta di Papa Francesco (*Udienza Generale* 13 dicembre, 2017) è chiara:

*“Noi cristiani andiamo a Messa la domenica per incontrare il Signore risorto, o meglio per lasciarci incontrare da Lui, ascoltare la sua parola, nutrirci alla sua mensa, ./.*

46



*./.* *preannuncio incessante della vita senza fine, che rianima la speranza e incoraggia nel cammino”.*

Al tempo stesso chiedeva a tutti i battezzati:

*“di difenderlo contro ogni attacco e di adoperarsi perché, nell'organizzazione del lavoro, esso sia salvaguardato, così che possa essere giorno per l'uomo, a vantaggio dell'intera società”.*

44



e così diventare Chiesa, ossia suo mistico Corpo vivente oggi nel mondo...

L'astensione domenicale dal lavoro non esisteva nei primi secoli:

è un apporto specifico del cristianesimo – osserva Francesco - 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, ./.

47



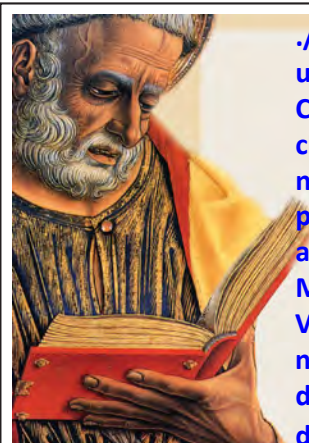
Se, infatti, la domenica fosse privata del suo significato originario

e in essa non fosse possibile dare spazio adeguato alla preghiera, al riposo, alla comunione e alla gioia,

potrebbe succedere che *« l'uomo rimanga chiuso in un orizzonte tanto ristretto che non gli consente più di vedere il “cielo”.*

Allora, per quanto vestito a festa, diventa intimamente incapace di *“far festa”* ».

45



*./.* a fare della domenica quasi universalmente il giorno del riposo... Cosa possiamo rispondere a chi dice che non serve andare a Messa, nemmeno la domenica, perché l'importante è vivere bene, amare il prossimo?

Ma come possiamo praticare il Vangelo senza attingere l'energia necessaria per farlo, una domenica dopo l'altra, alla fonte inesauribile dell'Eucaristia? *./.*

48







./ Non andiamo a Messa per dare qualcosa a Dio,  
 ma per ricevere da Lui ciò di cui abbiamo davvero bisogno...  
 Non basta rispondere che è un precetto della Chiesa;  
 questo aiuta a custodirne il valore, ma da solo non basta.  
 Noi cristiani abbiamo bisogno di partecipare alla Messa domenicale perché solo con la grazia di Gesù,  
 ./

49



./ ed il giorno dopo quello di Saturno, che è il giorno del Sole, apparve ai suoi Apostoli e discepoli» (Apologia I, 67, 3.7).  
 Nell'ultimo libro delle Scritture parla proprio così Giovanni del giorno del Signore:  
 «Io, Giovanni, vostro fratello e compagno nella tribolazione, nel regno e nella perseveranza in Gesù, mi trovavo nell'isola chiamata Patmos a causa della parola di Dio ./

52



con la sua presenza viva in noi e tra di noi, possiamo mettere in pratica il suo comandamento, e così essere suoi testimoni credibili".  
 Il martire san Giustino (100-165 d.C.) scrive nella sua appassionata difesa della fede cristiana:  
 «nel giorno chiamato "del Sole" ci si raduna tutti insieme, abitanti delle città o delle campagne,

50



./ e della testimonianza di Gesù. Fui preso dallo Spirito  
**nel giorno del Signore**  
 e udii dietro di me una voce potente, come di tromba» (Apocalisse 1, 9-10).

53



e si leggono le memorie degli Apostoli o gli scritti dei Profeti, finché il tempo consente.  
 ... Ci raccogliamo tutti insieme nel giorno del Sole, poiché questo è il primo giorno nel quale Dio, trasformate le tenebre e la materia, creò il mondo;  
 sempre in questo giorno Gesù Cristo, il nostro Salvatore, risuscitò dai morti.  
 Infatti Lo crocifisero la vigilia del giorno di Saturno,

51




La Chiesa fin dai primissimi tempi identificò nella domenica, cioè il primo giorno della creazione, la sacralità della festa, e riassunse in questo "Giorno del Signore",

54







**tre fondamentali interventi di Dio:**

- la Creazione,
- la Risurrezione di Cristo
- e la discesa dello Spirito Santo (Pentecoste)

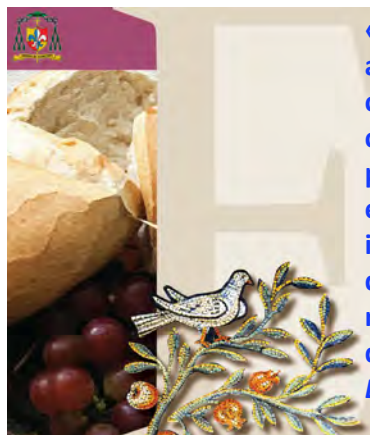
55



Dalla Costituzione «Sacrosanctum Concilium» del Concilio ecumenico Vaticano II sulla sacra Liturgia (N. 106):


“Secondo la tradizione apostolica, che ha origine dallo stesso giorno della risurrezione di Cristo, la Chiesa celebra il mistero pasquale ogni otto giorni, in quello che si chiama giustamente «giorno del Signore» o «domenica». ./.

58



«Alle soglie del terzo millennio», afferma Giovanni Paolo II, «la celebrazione della domenica cristiana, per i significati che evoca e le dimensioni che implica, in rapporto ai fondamenti stessi della fede, rimane un elemento qualificante dell'identità cristiana» (*Dies Domini*, 30).

56



./.. In questo giorno infatti i fedeli devono riunirsi in assemblea per ascoltare la parola di Dio e partecipare all'Eucaristia, e così far memoria della passione, della risurrezione e della gloria del Signore Gesù e rendere grazie a Dio che li «ha rigenerati nella speranza viva della risurrezione di Gesù Cristo dai morti» (1 Pt 1, 3). ./.

59



“Occorre dare particolare rilievo all'Eucaristia domenicale e alla stessa Domenica, sentita come:

- giorno speciale della fede,
- giorno del Signore risorto e del dono dello Spirito,
- vera Pasqua della settimana” (GIOVANNI PAOLO II, Lettera apostolica *Novo Millennio ineunte* n.35).

57



./.. La domenica è dunque 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. Non le vengano anteposte altre celebrazioni, a meno che siano di grandissima importanza, perché la domenica è il fondamento e il nucleo di tutto l'anno liturgico”.

60

