



«Ricòrdati del giorno del Signore per santificarlo» (Es 20,8)

Introduzione: un comandamento dimenticato... eppure attualissimo

In una società accelerata, segnata dalla produttività, dal consumo e dall'iperconnessione, il **Terzo Comandamento** appare a molti come qualcosa di secondario, persino facoltativo. Tuttavia, per la tradizione cattolica — e in modo particolare per la spiritualità cattolica tradizionale — questo comandamento tocca il **cuore stesso del rapporto dell'uomo con Dio**.

Non si tratta semplicemente di “andare a Messa la domenica”, ma di **riconoscere Dio come Signore del tempo**, della vita e della storia. La domenica non è solo un giorno libero: è il **Giorno del Signore (Dies Domini)**, memoriale della Risurrezione di Cristo, anticipazione del riposo eterno e asse spirituale che dà ordine a tutta la settimana.

Questo articolo intende **educare, ispirare e servire come guida spirituale**, offrendo una spiegazione chiara e profonda del Terzo Comandamento e una **lista ampia e minuziosa di peccati concreti**, pensata in modo particolare per aiutare un cattolico tradizionale a compiere un buon **esame di coscienza prima della Confessione**.

1. Fondamento biblico e teologico del Terzo Comandamento

1.1. Nella Sacra Scrittura

Il comandamento del riposo appare già nel **racconto della creazione**:

«E Dio si riposò nel settimo giorno da ogni lavoro che aveva fatto»
(Gen 2,2).

Non perché Dio avesse bisogno di riposare, ma per **insegnare all'uomo il ritmo sacro del tempo**: lavoro e riposo, azione e contemplazione.

Nel Decalogo, il comandamento è formulato così:



«Ricòrdati del giorno di sabato per santificarlo» (Es 20,8).

Con Cristo, il sabato si trasforma nella **domenica**, giorno della Risurrezione, della nuova creazione e centro della vita cristiana.

1.2. Insegnamento della Chiesa

Il Catechismo della Chiesa Cattolica (CCC 2168-2195) insegna che questo comandamento obbliga a:

- Rendere culto pubblico a Dio
- Partecipare alla Santa Messa
- Astenersi dai lavori servili non necessari
- Favorire il riposo del corpo e dell'anima
- Praticare la carità e la vita familiare

Non si tratta di una norma arbitraria, ma di un **dono per l'uomo**.

2. La domenica: giorno della Messa, del riposo e della carità

La domenica possiede **tre dimensioni inseparabili**:

1. **Il culto a Dio** (Messa e preghiera)
2. **Il riposo santificato** (astensione dai lavori servili)
3. **La carità e la vita familiare** (tempo donato a Dio e agli altri)

Peccare contro il Terzo Comandamento significa rompere questo equilibrio.

3. Peccati contro il Terzo Comandamento

Di seguito si presenta una **lista ampia, concreta e dettagliata**, organizzata per categorie per facilitare l'esame di coscienza.



□ *Nota importante: La gravità (peccato mortale o veniale) dipende dalla **materia**, dalla **conoscenza** e dal **consenso**.*

3.1. Peccati contro la partecipazione alla Santa Messa

- Mancare deliberatamente alla Messa di domenica o nei giorni di precetto senza una causa grave.
 - Mancare alla Messa per pigrizia, comodità o cattiva organizzazione.
 - Preferire attività di svago, sport, viaggi o riposo alla Messa.
 - Mancare alla Messa per essersi volontariamente coricati troppo tardi.
 - Mancare alla Messa per lavoro evitabile.
 - Scegliere consapevolmente orari che impediscono la partecipazione alla Messa.
 - Arrivare abitualmente e volontariamente in ritardo alla Messa.
 - Uscire dalla Messa prima della fine senza giusta causa.
 - Essere fisicamente presenti ma volontariamente distratti per disinteresse.
 - Andare a Messa solo per pressione sociale o familiare, senza disposizione interiore.
 - Partecipare a una Messa invalida per negligenza pur conoscendo la situazione.
-

3.2. Peccati contro la santificazione interiore della domenica

- Vivere la domenica come un giorno uguale agli altri.
 - Non dedicare alcun tempo alla preghiera personale domenicale.
 - Omettere ogni azione di grazie dopo la Messa.
 - Trattare la domenica solo come giorno di consumo o di divertimento.
 - Non preparare il cuore alla Messa (mancanza di raccoglimento previo).
 - Disprezzare interiormente il valore spirituale della domenica.
-

3.3. Peccati contro il riposo domenicale

- Compiere lavori servili non necessari pur potendo evitarli.
- Imporre lavori inutili a dipendenti o subordinati.
- Lavorare per ambizione economica senza giusta causa.



- Giustificare lavori inutili con il consumismo.
 - Svolgere lavori domestici pesanti senza reale necessità.
 - Non rispettare il riposo domenicale altrui.
-

3.4. Peccati legati al commercio e al consumo

- Fare acquisti non necessari favorendo il lavoro domenicale.
 - Aprire attività commerciali senza grave necessità.
 - Dare priorità agli acquisti rispetto alla Messa.
 - Favorire una mentalità consumistica della domenica.
-

3.5. Peccati contro la vita familiare e la carità

- Non dedicare tempo alla famiglia a causa di svaghi individualisti.
 - Generare conflitti familiari inutili la domenica.
 - Trascurare malati o anziani pur potendo aiutarli.
 - Rifiutare opere di carità per comodità.
-

3.6. Peccati di scandalo contro il Terzo Comandamento

- Ridicolizzare l'obbligo domenicale.
 - Insegnare agli altri che la Messa non è necessaria.
 - Dare cattivo esempio a figli o subordinati.
 - Giustificare pubblicamente l'omissione della Messa.
-

3.7. Peccati per ignoranza colpevole o negligenza

- Non informarsi sui giorni di precetto.
- Non insegnare ai figli la santificazione della domenica.
- Non correggere errori noti nel proprio comportamento.



4. Guida spirituale per vivere bene il Terzo Comandamento

- Preparare la domenica a partire dal sabato.
- Scegliere la Messa come centro della giornata.
- Vestirsi con dignità per il culto.
- Dedicare tempo alla famiglia e al silenzio.
- Leggere il Vangelo del giorno.
- Compiere un'opera di carità.

5. Conclusione: la domenica, anticipo del Cielo

Il Terzo Comandamento non è un peso, ma una **profezia del riposo eterno**. Ogni domenica vissuta fedelmente è un piccolo passo verso il Cielo.

Santificare la domenica significa **riordinare la propria vita**, restituire a Dio il suo giusto posto e ricordare che non siamo schiavi del lavoro né del mondo, ma **figli di Dio chiamati all'eternità**.

«La domenica è il giorno in cui il cristiano ricorda chi è e verso dove cammina».

Che questo esame di coscienza aiuti a una Confessione più profonda, più umile e più fruttuosa.