



## Il grido dei martiri che sfida un mondo che ha dimenticato Dio

In un'epoca in cui milioni di cattolici considerano la Messa domenicale come qualcosa di facoltativo, un'antica frase risuona dai primi secoli del cristianesimo con una forza straordinaria:

**“Sine dominico non possumus.”**

Tradotta letteralmente significa:

**“Senza la domenica non possiamo vivere.”**

Tuttavia, questa espressione racchiude molto più di un semplice riferimento a un giorno della settimana. Per i cristiani che la pronunciarono, significava:

**“Senza l'Eucaristia, senza l'assemblea cristiana, senza Cristo presente in mezzo a noi, non possiamo vivere.”**

Quelle parole furono pronunciate davanti a un tribunale romano da uomini, donne e bambini che sapevano di andare incontro alla morte per essere rimasti fedeli alla Santa Messa.

Oggi, mentre molti abbandonano volontariamente ciò per cui altri hanno versato il proprio sangue, vale la pena riscoprire il significato profondo di questa frase, diventata uno dei motti più potenti di tutta la storia del cristianesimo.

---

## Il contesto storico: i Martiri di Abitina

Per comprendere il significato di *Sine Dominico Non Possumus*, dobbiamo tornare all'anno 304.

L'Impero Romano stava attraversando una delle peggiori persecuzioni contro i cristiani sotto l'imperatore Diocleziano.

Fu promulgato un editto che proibiva le riunioni cristiane e ordinava la consegna delle Sacre Scritture.



Celebrare l’Eucaristia era diventato un crimine punibile con la morte.

Nella città nordafricana di Abitina, un gruppo di quarantanove cristiani decise di riunirsi in segreto per celebrare il Santo Sacrificio della Messa.

Conoscevano perfettamente il rischio che correvano.

Non erano imprudenti.

Non ignoravano le conseguenze.

Semplicemente ritenevano che obbedire a Dio fosse più importante che conservare la propria vita.

Le autorità scoprirono la riunione e tutti furono arrestati.

Durante il processo fu chiesto loro perché avessero violato il decreto imperiale.

La risposta di uno di loro rimase impressa per sempre nella memoria della Chiesa:

| *“Sine dominico non possumus.”*

Cioè:

| *“Senza la domenica non possiamo vivere.”*

Poco dopo furono torturati e giustiziati.

La Chiesa li ricorda come i **Martiri di Abitina**.

---



## Che cosa significa realmente “Dominicum”?

Esiste un dettaglio linguistico molto importante.

La parola latina *dominicum* può riferirsi sia al **Giorno del Signore (la domenica)** sia a ciò che appartiene al Signore, specialmente all'**Eucaristia**.

Per questo motivo molti storici e teologi ritengono che la frase possa essere compresa in un senso più profondo:

**“Senza l’Eucaristia del Signore non possiamo vivere.”**

I martiri non stavano semplicemente difendendo un calendario religioso.

Non stavano dicendo:

“Ci piace riunirci la domenica.”

Stavano affermando qualcosa di infinitamente più profondo:

**“La nostra vita dipende da Cristo.”**

E Cristo si dona a noi in modo unico nella Santa Messa.

---

## La domenica: un’istituzione divina

Dal punto di vista cattolico, la domenica non è un’invenzione umana.

Le sue radici sono direttamente collegate al mistero di Cristo.

I Vangeli sottolineano ripetutamente che la Risurrezione avvenne:

| *“Il primo giorno della settimana.”*



| *(Mc 16,2)*

Quel giorno divenne immediatamente il centro della vita cristiana.

Gli Apostoli iniziarono a riunirsi per spezzare il pane proprio la domenica.

Il libro degli Atti racconta:

| *“Il primo giorno della settimana, mentre eravamo riuniti per spezzare il pane...”*

| *(At 20,7)*

Anche San Paolo fa riferimento a questa pratica:

| *“Ogni primo giorno della settimana, ciascuno di voi metta da parte ciò che è riuscito a risparmiare.”*

| *(1 Cor 16,2)*

Già alla fine del primo secolo la domenica era conosciuta come:

| *“Il Giorno del Signore.”*

| *(Ap 1,10)*

Pertanto, la santificazione della domenica non è un’usanza tardiva.

Fa parte della vita della Chiesa fin dai tempi apostolici.



## L'Eucaristia: il cuore della domenica

Quando i martiri affermavano di non poter vivere senza la domenica, indicavano una verità essenziale:

### **L'Eucaristia è il cuore dell'esistenza cristiana.**

La Chiesa insegna che la Santa Messa non è semplicemente una riunione di credenti.

Non è una conferenza spirituale.

Non è una cerimonia simbolica.

È la ripresentazione sacramentale del Sacrificio del Calvario.

Lo stesso Cristo che è morto ed è risorto si rende realmente presente sull'altare.

Per questo ha insegnato:

“Io sono il pane vivo disceso dal cielo; se uno mangia di questo pane vivrà in eterno.”

(Gv 6,51)

E ancora:

“Se non mangiate la carne del Figlio dell'uomo e non bevete il suo sangue, non avete in voi la vita.”

(Gv 6,53)



Queste parole sono fondamentali.

Gesù non presenta l’Eucaristia come un complemento facoltativo.

La presenta come la fonte della vita soprannaturale.

---

## La visione dei Padri della Chiesa

I primi cristiani comprendevano perfettamente questa realtà.

Sant’Ignazio di Antiochia chiamava l’Eucaristia:

| *“Medicina d’immortalità.”*

Non la considerava un semplice ricordo.

Era il rimedio divino contro la morte spirituale.

San Giustino Martire descrisse nel II secolo come i cristiani si riunissero ogni domenica per ascoltare le Scritture e celebrare l’Eucaristia.

Per loro era impossibile separare la fede cristiana dalla partecipazione al Sacrificio eucaristico.

La comunità cristiana nasceva attorno all’altare.

---

## Il problema moderno: quando la domenica



## perde il suo significato

Una delle più grandi tragedie spirituali del nostro tempo è la progressiva scomparsa del significato cristiano della domenica.

Per molti è diventata semplicemente:

- Un giorno di riposo.
- Una giornata sportiva.
- Un giorno dedicato agli acquisti.
- Un tempo per il divertimento.
- Un'occasione per dormire di più.

Tutte queste cose possono avere il loro legittimo posto.

Ma quando la domenica perde il suo riferimento a Dio, perde la sua vera identità.

Il risultato è una società spiritualmente esausta.

Paradossalmente, non ci sono mai state così tante forme di intrattenimento e, tuttavia, così tante persone sperimentano un vuoto interiore.

I Martiri di Abitina ci ricordano una verità scomoda:

**l'essere umano non può vivere soltanto di attività materiali.**

Ha bisogno di incontrare Dio.

Ha bisogno di nutrimento spirituale.

Ha bisogno di adorazione.

Ha bisogno della grazia.



## Perché la Chiesa obbliga a partecipare alla Messa domenicale?

Molti pongono questa domanda:

“Se Dio è amore, perché la Chiesa impone un obbligo?”

La risposta è semplice.

Perché la Chiesa agisce come una madre.

Una madre non obbliga un bambino a mangiare perché le piace imporre regole.

Lo fa perché sa che senza cibo il bambino si ammalerà.

Allo stesso modo, la Chiesa conosce la necessità spirituale dell’Eucaristia.

Per questo stabilisce il precetto domenicale.

Non come un peso.

Ma come una protezione.

Il Catechismo insegna che la partecipazione alla Messa domenicale costituisce una testimonianza di appartenenza a Cristo e alla sua Chiesa.

---

## Una lezione per i cattolici di oggi

I Martiri di Abitina andarono incontro al martirio perché non erano disposti a rinunciare alla Messa.

Oggi molti hanno chiese aperte, libertà religiosa e numerosi orari per le celebrazioni.

Eppure la partecipazione alla Messa domenicale continua a diminuire in molti luoghi.



La domanda che questi martiri ci rivolgono dal cielo è diretta:

**Valutiamo davvero ciò per cui essi sono morti?**

Se qualcuno avesse detto a quei cristiani:

“Potete salvare la vostra vita semplicemente smettendo di andare a Messa per qualche settimana”,

avrebbero risposto:

**“Non possiamo.”**

Non perché fossero fanatici.

Ma perché avevano compreso che la vita biologica non è il bene supremo.

Il bene supremo è rimanere uniti a Cristo.

---

## “Senza Cristo non possiamo vivere”

Nel suo significato più profondo, la frase *Sine Dominico Non Possumus* riassume tutta la spiritualità cristiana.

Non si tratta semplicemente di adempiere a un obbligo.

Si tratta di riconoscere una dipendenza d'amore.

Il vero cristiano sa di aver bisogno di Dio.

Ha bisogno della grazia.

Ha bisogno della preghiera.

Ha bisogno dei sacramenti.

Ha bisogno della Chiesa.



Ha bisogno dell’Eucaristia.

Per questo la frase dei martiri rimane attuale anche dopo diciassette secoli.

In una cultura che proclama l’autosufficienza dell’uomo, essi ci ricordano una verità fondamentale:

“Io sono la vite, voi i tralci. Chi rimane in me e io in lui porta molto frutto, perché senza di me non potete far nulla.”

(Gv 15,5)

---

## Applicazioni pastorali per la nostra vita

### 1. Riscoprire la centralità della Messa

La Messa non dovrebbe occupare l’ultimo posto nel nostro programma settimanale.

Dovrebbe essere il centro attorno al quale organizziamo la nostra vita.

### 2. Prepararci spiritualmente

Arrivare in anticipo, mantenere il raccoglimento e partecipare con attenzione ci aiuta a vivere più profondamente il mistero eucaristico.

### 3. Recuperare il carattere sacro della domenica

La domenica dovrebbe includere momenti di preghiera, lettura spirituale, santo riposo e vita familiare.



## 4. Insegnare alle nuove generazioni

I bambini imparano osservando.

Se vedono che i loro genitori considerano la Messa una priorità, comprenderanno che la fede non è un semplice accessorio culturale.

## 5. Vivere eucaristicamente durante tutta la settimana

La Comunione domenicale dovrebbe prolungarsi nelle opere di carità, nella pazienza, nel sacrificio e nell'amore verso il prossimo.

---

# Conclusione: la sfida dei martiri rimane attuale

Le parole pronunciate ad Abitina più di diciassette secoli fa non appartengono al passato.

Sono un appello urgente per il nostro tempo.

Viviamo in una società che cerca di convincerci che possiamo vivere senza Dio, senza preghiera, senza sacramenti e senza Chiesa.

I martiri risposero con una certezza che nessuna tortura poté distruggere:

**“Sine Dominico Non Possumus.”**

Senza il Giorno del Signore non possiamo vivere.

Senza l'Eucaristia non possiamo vivere.

Senza Cristo non possiamo vivere.

E forse qui si trova una delle più grandi lezioni per il cattolico contemporaneo: comprendere che la Messa domenicale non è semplicemente un obbligo religioso, ma l'incontro settimanale con Colui che dà significato a tutta la nostra esistenza.

Perché quando tutto passa, quando le sicurezze umane scompaiono e quando il mondo offre



risposte insufficienti alle grandi domande del cuore, rimane una verità, quella che ha attraversato i secoli dalle prigioni di Abitina fino ai nostri giorni:

**l'uomo può sopravvivere senza molte cose, ma non può raggiungere la pienezza per cui è stato creato senza Dio.**

Per questo i martiri preferirono morire piuttosto che abbandonare l'Eucaristia.

Ed è per questo che la Chiesa continua a proclamare, secolo dopo secolo, lo stesso messaggio:

**“Sine Dominico Non Possumus.”** Senza il Signore, senza il suo Giorno e senza la sua presenza sacramentale, la nostra vita perde il suo centro, la sua forza e il suo destino eterno.