



„Pamiętaj, abyś dzień Pański święcił” (Wj 20,8)

Wprowadzenie: przykazanie zapomniane... a jednak bardzo aktualne

W przyspieszonym społeczeństwie, naznaczonym produktywnością, konsumpcjonizmem i stałą łącznością, **Trzecie Przykazanie** jawi się wielu osobom jako coś drugorzędnego, a nawet opcjonalnego. Tymczasem dla tradycji katolickiej — a w szczególności dla tradycyjnej duchowości katolickiej — przykazanie to dotyka **samego serca relacji człowieka z Bogiem**.

Nie chodzi jedynie o „chodzenie na Mszę w niedzielę”, lecz o **uznanie Boga za Pana czasu**, życia i historii. Niedziela nie jest po prostu dniem wolnym: jest **Dniem Pańskim (Dies Domini)**, pamiątką Zmartwychwstania Chrystusa, zapowiedzią wiecznego odpoczynku i duchową osią, która nadaje porządek całemu tygodniowi.

Celem tego artykułu jest **pouczać, inspirować i służyć jako przewodnik duchowy**, oferując jasne i pogłębione wyjaśnienie Trzeciego Przykazania oraz **obszerną i szczegółową listę konkretnych grzechów**, przygotowaną zwłaszcza po to, aby pomóc katolikowi wiernemu Tradycji w dobrym **rachunku sumienia przed spowiedzią**.

1. Biblijne i teologiczne podstawy Trzeciego Przykazania

1.1. W Piśmie Świętym

Przykazanie odpoczynku pojawia się już w **opisie stworzenia**:

„A gdy Bóg ukończył w dniu szóstym swe dzieło, nad którym pracował, odpoczął dnia siódmego po całym swym trudzie” (Rdz 2,2).

Nie dlatego, że Bóg potrzebował odpoczynku, lecz aby **nauczyć człowieka świętego rytmu czasu**: pracy i odpoczynku, działania i kontemplacji.



W Dekalogu przykazanie to brzmi:

„Pamiętaj o dniu szabatu, aby go uświęcić” (Wj 20,8).

W Chrystusie szabat zostaje przemieniony w **niedzielę**, dzień Zmartwychwstania, nowego stworzenia i centrum życia chrześcijańskiego.

1.2. Nauczanie Kościoła

Katechizm Kościoła Katolickiego (KKK 2168–2195) naucza, że to przykazanie zobowiązuje do:

- Oddawania Bogu publicznego kultu
- Uczestnictwa we Mszy Świętej
- Powstrzymania się od niekoniecznych prac służebnych
- Troski o odpoczynek ciała i duszy
- Praktykowania miłości bliźniego i życia rodzinnego

Nie jest to przepis arbitralny, lecz **dar dla człowieka**.

2. Niedziela: dzień Mszy, odpoczynku i miłości bliźniego

Niedziela posiada **trzy nierozzerwalne wymiary**:

1. **Kult Boga** (Msza i modlitwa)
2. **Uświęcony odpoczynek** (powstrzymanie się od prac służebnych)
3. **Miłość bliźniego i życie rodzinne** (czas ofiarowany Bogu i innym)

Grzech przeciwko Trzeciemu Przykazaniu polega na zaburzeniu tej równowagi.

3. Grzechy przeciwko Trzeciemu Przykazaniu

Poniżej przedstawiona jest **obszerna, konkretna i szczegółowa lista**, uporządkowana



według kategorii, aby ułatwić rachunek sumienia.

□ *Ważna uwaga: Ciężar grzechu (śmiertelny lub powszedni) zależy od **materii, świadomości i dobrowolnej zgody.***

3.1. Grzechy przeciwko uczestnictwu we Mszy Świętej

- Świadome opuszczenie Mszy w niedzielę lub w dzień nakazany bez poważnej przyczyny.
- Opuszczenie Mszy z lenistwa, wygody lub złej organizacji.
- Przedkładanie rozrywki, sportu, podróży lub odpoczynku nad Mszę.
- Opuszczenie Mszy z powodu dobrowolnego zbyt późnego pójścia spać.
- Opuszczenie Mszy z powodu możliwej do uniknięcia pracy.
- Świadome wybieranie planów, które uniemożliwiają udział we Mszy.
- Zwyczajowe i świadome spóźnianie się na Mszę.
- Wychodzenie z Mszy przed jej zakończeniem bez słusznej przyczyny.
- Fizyczna obecność przy dobrowolnym braku uwagi i zainteresowania.
- Uczestnictwo we Mszy jedynie z presji społecznej lub rodzinnej, bez dyspozycji wewnętrznej.
- Uczestnictwo w nieważnej Mszy z zaniedbania, mając świadomość sytuacji.

3.2. Grzechy przeciwko wewnętrznemu uświęceniu niedzieli

- Przeżywanie niedzieli jak każdego innego dnia.
 - Niededykowanie żadnego czasu na osobistą modlitwę niedzielą.
 - Pomijanie wszelkiego dziękczynienia po Mszy.
 - Traktowanie niedzieli wyłącznie jako dnia konsumpcji lub rozrywki.
 - Brak przygotowania serca na Mszę (brak skupienia).
 - Wewnętrzne lekceważenie duchowej wartości niedzieli.
-



3.3. Grzechy przeciwko odpoczynkowi niedzielnemu

- Wykonywanie niepotrzebnych prac służebnych, choć można ich uniknąć.
 - Narzucanie niepotrzebnej pracy pracownikom lub podwładnym.
 - Praca z chciwości lub ambicji materialnej bez słusznej przyczyny.
 - Usprawiedliwianie niepotrzebnej pracy konsumpcjonizmem.
 - Wykonywanie ciężkich prac domowych bez rzeczywistej konieczności.
 - Nierespektowanie niedzielnego odpoczynku innych.
-

3.4. Grzechy związane z handlem i konsumpcją

- Dokonywanie niepotrzebnych zakupów wspierających pracę w niedzielę.
 - Otwieranie sklepów bez poważnej konieczności.
 - Przedkładanie zakupów nad Mszę Świętą.
 - Promowanie konsumpcyjnego stylu przeżywania niedzieli.
-

3.5. Grzechy przeciwko życiu rodzinnemu i miłości bliźniego

- Niededykowanie czasu rodzinie z powodu egoistycznych form wypoczynku.
 - Wywoływanie niepotrzebnych konfliktów rodzinnych w niedzielę.
 - Zaniedbywanie chorych lub osób starszych, choć można im pomóc.
 - Odmowa czynów miłosierdzia z wygody.
-

3.6. Grzechy zgorszenia przeciwko Trzeciemu Przykazaniu

- Ośmieszanie obowiązku niedzielnego.
 - Nauczanie innych, że Msza nie jest konieczna.
 - Dawanie złego przykładu dzieciom lub podwładnym.
 - Publiczne usprawiedliwianie opuszczania Mszy.
-



3.7. Grzechy z winy niewiedzy lub zaniedbania

- Brak zainteresowania dniami nakazanymi.
- Nieuczenie dzieci świętowania niedzieli.
- Niekorygowanie znanych błędów we własnym postępowaniu.

4. Przewodnik duchowy do właściwego przeżywania Trzeciego Przykazania

- Przygotowywać niedzielę już od soboty.
- Uczynić Mszę centrum dnia.
- Ubierać się godnie na kult Boży.
- Poświęcać czas rodzinie i ciszy.
- Czytać Ewangelię dnia.
- Spełniać uczynki miłosierdzia.

5. Zakończenie: niedziela jako zapowiedź Nieba

Trzecie Przykazanie nie jest ciężarem, lecz **proroctwem wiecznego odpoczynku**. Każda wiernie przeżyta niedziela jest małym krokiem ku Niebu.

Święcenie niedzieli oznacza **uporządkowanie własnego życia**, oddanie Bogu należnego Mu miejsca oraz pamięć o tym, że nie jesteśmy niewolnikami pracy ani świata, lecz **dziećmi Boga powołanymi do wieczności**.

„Niedziela jest dniem, w którym chrześcijanin przypomina sobie, kim jest i dokąd zmierza”.

Niech ten rachunek sumienia pomoże do spowiedzi głębszej, bardziej pokornej i owocnej.