



«Lembra-te do dia do Senhor para o santificar» (Ex 20,8)

Introdução: um mandamento esquecido... e, no entanto, muito atual

Numa sociedade acelerada, marcada pela produtividade, pelo consumo e pela hiperconectividade, o **Terceiro Mandamento** aparece para muitos como algo secundário, até opcional. No entanto, para a tradição católica — e de modo muito particular para a espiritualidade católica tradicional — este mandamento toca o **coração mesmo da relação do homem com Deus**.

Não se trata apenas de “ir à Missa aos domingos”, mas de **reconhecer Deus como Senhor do tempo**, da vida e da história. O domingo não é simplesmente um dia livre: é o **Dia do Senhor (Dies Domini)**, memorial da Ressurreição de Cristo, antecipação do descanso eterno e eixo espiritual que dá ordem a toda a semana.

Este artigo pretende **educar, inspirar e servir como guia espiritual**, oferecendo uma explicação clara e profunda do Terceiro Mandamento e uma **lista extensa e minuciosa de pecados concretos**, pensada especialmente para ajudar um católico tradicional a realizar um bom **exame de consciência antes da Confissão**.

1. Fundamento bíblico e teológico do Terceiro Mandamento

1.1. Na Sagrada Escritura

O mandamento do descanso aparece já no **relato da criação**:

«E Deus descansou no sétimo dia de toda a obra que tinha realizado» (Gn 2,2).

Não porque Deus necessitasse de descanso, mas para **ensinar ao homem o ritmo sagrado do tempo**: trabalho e descanso, ação e contemplação.

No Decálogo, o mandamento é formulado assim:



«Lembra-te do dia de sábado para o santificar» (Ex 20,8).

Com Cristo, o sábado transforma-se em **domingo**, dia da Ressurreição, da nova criação e centro da vida cristã.

1.2. Ensino da Igreja

O Catecismo da Igreja Católica (CIC 2168-2195) ensina que este mandamento obriga a:

- Prestar culto público a Deus
- Participar na Santa Missa
- Abster-se de trabalhos servis desnecessários
- Favorecer o descanso do corpo e da alma
- Praticar a caridade e a vida familiar

Não se trata de uma norma arbitrária, mas de um **dom para o homem**.

2. O domingo: dia da Missa, do descanso e da caridade

O domingo possui **três dimensões inseparáveis**:

1. **O culto a Deus** (Missa e oração)
2. **O descanso santificado** (abstenção de trabalhos servis)
3. **A caridade e a vida familiar** (tempo dado a Deus e aos outros)

Pecar contra o Terceiro Mandamento é romper este equilíbrio.

3. Pecados contra o Terceiro Mandamento

Segue-se uma **lista extensa, concreta e detalhada**, organizada por categorias para facilitar o exame de consciência.



□ *Nota importante: A gravidade (pecado mortal ou venial) depende da **matéria**, do **conhecimento** e do **consentimento**.*

3.1. Pecados contra a assistência à Santa Missa

- Faltar deliberadamente à Missa num domingo ou dia de preceito sem causa grave.
 - Faltar à Missa por preguiça, comodismo ou má organização.
 - Preferir atividades de lazer, desporto, viagens ou descanso à Missa.
 - Faltar à Missa por se ter deitado voluntariamente muito tarde.
 - Faltar à Missa por trabalho evitável.
 - Escolher conscientemente horários que impedem a participação na Missa.
 - Chegar habitualmente e de forma deliberada atrasado à Missa.
 - Sair da Missa antes do fim sem justa causa.
 - Estar fisicamente presente, mas voluntariamente distraído por desinteresse.
 - Ir à Missa apenas por pressão social ou familiar, sem disposição interior.
 - Assistir a uma Missa inválida por negligência, sabendo da situação.
-

3.2. Pecados contra a santificação interior do domingo

- Viver o domingo como um dia igual aos outros.
 - Não dedicar nenhum tempo à oração pessoal dominical.
 - Omitir toda a ação de graças após a Missa.
 - Tratar o domingo apenas como dia de consumo ou entretenimento.
 - Não preparar o coração para a Missa (falta de recolhimento prévio).
 - Desprezar interiormente o valor espiritual do domingo.
-

3.3. Pecados contra o descanso dominical

- Realizar trabalhos servis desnecessários podendo evitá-los.
- Impor trabalhos desnecessários a empregados ou subordinados.
- Trabalhar por ambição económica sem justa causa.
- Justificar trabalhos desnecessários pelo consumismo.



- Realizar tarefas domésticas pesadas sem verdadeira necessidade.
 - Não respeitar o descanso dominical dos outros.
-

3.4. Pecados relacionados com o comércio e o consumo

- Fazer compras desnecessárias fomentando o trabalho dominical.
 - Abrir estabelecimentos comerciais sem grave necessidade.
 - Dar prioridade às compras em detrimento da Missa.
 - Fomentar uma mentalidade consumista no domingo.
-

3.5. Pecados contra a vida familiar e a caridade

- Não dedicar tempo à família por lazer individualista.
 - Gerar conflitos familiares desnecessários no domingo.
 - Negligenciar doentes ou idosos podendo ajudá-los.
 - Recusar obras de caridade por comodismo.
-

3.6. Pecados de escândalo contra o Terceiro Mandamento

- Ridicularizar a obrigação dominical.
 - Ensinar aos outros que a Missa não é necessária.
 - Dar mau exemplo a filhos ou subordinados.
 - Justificar publicamente a omissão da Missa.
-

3.7. Pecados por ignorância culpável ou negligência

- Não se informar sobre os dias de preceito.
 - Não ensinar aos filhos a santificação do domingo.
 - Não corrigir erros conhecidos no próprio comportamento.
-



4. Guia espiritual para viver bem o Terceiro Mandamento

- Preparar o domingo a partir do sábado.
 - Escolher a Missa como centro do dia.
 - Vestir-se com dignidade para o culto.
 - Dedicar tempo à família e ao silêncio.
 - Ler o Evangelho do dia.
 - Praticar alguma obra de caridade.
-

5. Conclusão: o domingo, antecipação do Céu

O Terceiro Mandamento não é um peso, mas uma **profecia do descanso eterno**. Cada domingo vivido com fidelidade é um pequeno passo em direção ao Céu.

Santificar o domingo é **reordenar a própria vida**, devolver a Deus o seu lugar e recordar que não somos escravos do trabalho nem do mundo, mas **filhos de Deus chamados à eternidade**.

«O domingo é o dia em que o cristão recorda quem é e para onde caminha».

Que este exame de consciência ajude a uma Confissão mais profunda, mais humilde e mais frutuosa.