



MATERIAŁY NA SPOTKANIE FORMACYJNE

DLA GRUP MODLITWY OJCA PIO

lipiec 2026

## KATECHEZA

### Niedziela – dzień Pański

**Bóg pobłogosławił ten czas i uczynił go świętym, to znaczy oddzielił od pozostałych dni, aby pośród nich był Jemu poświęcony. Do dzisiaj przypomina o tym w trzecim przykazaniu Dekalogu: „Pamiętaj, abyś dzień święty święcił”.**

Dlaczego niedziela jest dniem świętym? Przenieśmy się myślami do raju: Bóg stwarza człowieka i oddaje mu do dyspozycji sześć dni, podczas których ma pracować – być panem i władcą świata. Co do siódmego dnia czyni jednak wyraźną uwagę, że należy wtedy zrobić przerwę od pracy, by złożyć w ofierze jej owoce. Ma to być dzień odpoczynku duchowego służącego wewnętrznej odnowie.

### Dzień święty święcić

W Księdze Rodzaju każdy dzień stworzenia kończy się słowami: „I tak upłynął wieczór i poranek”, ale przy siódmym tego stwierdzenia już nie ma. Bibliści od dawna zwracają uwagę na ten szczegół. Siódmy dzień się nie kończy. Dlaczego? Bo odpoczynek Boga trwa, a człowiek został stworzony po to, aby w nim uczestniczyć.

Dlaczego niedziela, a nie inny dzień tygodnia ma być dla nas czasem świętym? Otóż jest ona dniem zmartwychwstania naszego Pana, Jezusa Chrystusa. Według zgodnego świadectwa czterech ewangelistów nastąpiło ono pierwszego dnia tygodnia. Stąd też już w pierwszych wiekach chrześcijanie świętowali niedzielę, aby pamiętać o zmartwychwstaniu nie tylko w Wielkanoc, lecz każdego tygodnia. To jednak nie wszystko. Pięćdziesiąt dni po zmartwychwstaniu, również w pierwszy dzień tygodnia Chrystus posłał od swego Ojca Ducha Świętego. Niedziela jest więc też wspomnieniem Jego zesłania.

Jednym słowem jest ona najstarszym świętem chrześcijan, dla których była dniem kultu, spotkania na Eucharystii i braterstwa. Tak było poprzez wieki, dlatego poeta Jan Kochanowski napisze:

*Święto niechaj świętem będzie!*

*Tak bywało przedtem wszędzie.  
Święta przedtem ludzie czcili,  
A wszystko na czas zrobili.*

### **Zawężenie horyzontu człowieczeństwa**

A dziś? Współcześnie próbuje się nam wmówić, że niedziela to tylko jeden z dni wolnych, podobny do innych. Modne stało się słowo weekend, które ma ją przytłumić. Tak odbywa się desakralizacja, czyli odarcie tego dnia ze świętości. Jan Paweł II w liście apostołskim *Dies Domini* pisał: „Niestety, gdy niedziela zatracza pierwotny sens i staje się jedynie zakończeniem tygodnia, zdarza się czasem, że horyzont człowieka stał się tak ciasny, że nie pozwala mu dojrzeć nieba. Nawet odświętnie ubrany nie potrafi już świętować”.

Laicyzacja rozpoczyna się właśnie od desakralizacji dnia świątecznego. Kryzys wiary stał się kryzysem kultury, kryzysem sztuki, kryzysem człowieczeństwa. Zapomnieliśmy o mądrości zawartej w starym powiedzeniu: „Bez boskiej pomocy na nic wstawać nawet o północy”. Weekendy, wczasy, podróże odnawiają siły fizyczne, ale gdzie szukać odnowy sił duchowych, jeśli dla wielu niedziela będzie dniem takim samym jak pozostałe w tygodniu?

### **Zapomniany prezent od Boga**

Niedziela to nie tylko dzień wolny, ale wspaniały prezent, który co tydzień daje nam Bóg. Tymczasem zaczyna on w naszych czasach blednąć, bo ludzie przestają doceniać jego wspaniałość. Przykładów na potwierdzenie tego dostarcza życie. Pamiętamy, ilu katolików spędzało czas w sklepach, gdy były otwarte w każdą niedzielę. Chcąc szukać winnych, można mieć pretensje do polityków ustanawiających prawo czy właścicieli sklepów. Ale czy tylko? Dla wielu ludzi przestało być oczywiste, że dzień święty trzeba święcić, a zatem nie wypada robić wtedy zakupów ani pracować. Dzisiaj największym problemem nie jest jednak bunt przeciwko niedzieli, ale przemęczenie. Żyjemy w ciągłym pośpiechu, w świecie powiadomień, pod presją wyników, w nieustannym porównywaniu się z innymi, zapominając, że niedziela jest Bożą odpowiedzią na wypalenie, a jej celebrowanie może uratować życie: Bóg nie wybrał tego czasu dla siebie, ale dał go człowiekowi, żeby się nie zatracił i nie oderwał z człowieczeństwa.

W książce zatytułowanej „Kazania najkrótsze” ks. Mieczysław Maliński napisał: „W którąś niedzielę ekspedientka w supermarkecie zwariowała – tak przynajmniej niektórzy to określili. Przerwała obsługiwanie klientów i zaczęła krzyknąć: «Ludzie, czyście chrześcijanie?! W niedzielę robić zakupy? Jeszcze rozumiem: chleb czy mleko, bo zapomniał! Ale meble, kołdry, odkurzacze?! A do tego ciągniecie ze sobą umęczone dzieci! Mówicie, że dla was to przyjemność. Ale czy nie zdajecie sobie sprawy, że dla nas to udręczenie?! My przez was nie mamy niedziel!»”.

Trudno przyjąć, że większość robiących zakupy w niedzielę to ateści czy agnostycy, gdyż w naszym kraju stanowią ją katolicy. Nie chodzi o to, by tak postępujących napiętnować, gdyż nie zawsze ze złej woli, a raczej z bezmyślności chodzili wtedy do sklepów. Powinni jednak się tego wstydzić, bo naprawdę nie przystoi, aby ludzie wierzący profanowali dzień Pański. Nie godzi się niszczyć kulturę chrześcijańską i propagować pogańską. Nie uchodzi „dawać powód” pracodawcom do zatrudniania w niedzielę zdeterminowanych biedą i strachem innych katolików. Nie wypada zabijać w sercach młodzieży i dzieci poczucia świętości, a w konsekwencji wiary.

### **Rodzina Bogiem silna**

Jeszcze większym zagrożeniem niż galeria handlowa jest dla współczesnego człowieka telefon. Można bowiem nie pójść do sklepu, a zamiast tego cały dzień spędzić na TikToku, Instagramie, Netflixie czy YouTube: fizycznie być w domu, ale duchowo przebywać z dala od rodziny.

Kiedy jednak na niedzielę spojrzymy z perspektywy nieba – jak ojcowie Kościoła, którzy upatrywali w niej przedsmak wieczności – wówczas dostrzeżemy, że wtedy słońce świeci dostojniej, natura się ucisza i podnosi ku górze. Nie dzieje się to bez racji. Dzień święty ma nas przecieżyć przemieniać, zmienić nasze spojrzenie na świat i życie zawierzone Bogu. Przeżyta po Bożemu niedziela pozwala odepchnąć od siebie całe ubóstwo zagonionego życia, wyrwać się z kręgu bezsily i odetchnąć czystością, pokojem i modlitwą. Nasze życie nie kończy się bowiem na pracy, emeryturze i cmentarzu.

Przed nami – uczniami Chrystusa – staje dziś potężne zadanie dawania świadectwa takiego, jakie przed laty dali górnicy, których wabiono w niedzielę lepszymi zarobkami i talonami na intratne produkty. Wtedy z ich ust padały słowa: „Niedziela jest Boża i nasza”.

Skoro to czas święty, nie można zapomnieć o mszy świętej, bo jak mówi traktat z III wieku zatytułowany „Didaskalia apostołskie”: „W dniu Pańskim porzućcie wszystko i nie zwlekając, spieszcie na swoje zgromadzenie, bo przez nie oddajecie chwałę Bogu”. Jeśli kochamy Boga, winniśmy dać wyraz tej miłości poprzez godne i pobożne uczestnictwo w niedzielnej Eucharystii. Ponadto wypada znaleźć czas na lekturę Pisma Świętego, książki czy prasy religijnej, a nade wszystko na modlitwę.

Skoro oprócz tego niedziela jest też nasza, niech zatem nie zabraknie czasu na godziwy odpoczynek po całotygodniowej gonitwie i ciężkiej pracy, do czego nawoływał Jan Paweł II: „Odpoczynek jest rzeczą świętą, pozwala bowiem człowiekowi wyrwać się z rytmu ziemskich zajęć, czasem nazbyt go pochłaniających, i na nowo sobie uświadomić, że wszystko jest dziełem Bożym”. Niech znajdzie się również czas dla rodziny: na rozmowy i wspólny spacer oraz odwiedziny. Współczesny człowiek, chociaż w telefonie zapisanych miewa tysiące kontaktów, cierpi na samotność, bo zapomniał o wartości budowania więzi, co odbywa się podczas spotkania

twarzą w twarz, pojednania, odwiedzin i biesiadowania przy stole rodzinnym. Niedziela bowiem nie tylko wzywa „nie pracuj”, ale nade wszystko „bądź z tymi, których kochasz”.

### **Kto nie świętuje, traci**

Współczesne badania pokazują, że człowiek potrzebuje rytmu pracy, odpoczynku i świętowania także w formie modlitwy. Bez niego człowiek funkcjonuje jak maszyna. W dawnych wiekach mówiono: „Kto nie świętuje, ten traci Boga”. Dzisiaj można dodać: „Kto nie świętuje, ten w końcu traci samego siebie”.

Nie zapominaj, że trzeba dać odpoczynek rękom, a zatrudnienie duszy. W tym czasie w szczególny sposób badaj swoje sumienie, zdejmuj z oczu łuski, sprawdzaj, czy aby nie żyjesz w złudzeniach co do swej religijności.

Papież Benedykt XVI w liście do prefekta Kongregacji Kultu Bożego i Dyscypliny Sakramentów, kard. Francisca Arinze napisał, że niedziela jest nie tylko „dniem Pańskim”, ale także „panem dni”. Brońmy więc jej świętości i przyczyniajmy się swoim świadectwem do tego, aby wszyscy mogli ją przeżywać godnie. Niedziela nie jest bowiem dniem, który Bóg zabiera człowiekowi. Przeciwnie: On co tydzień daje wolny czas, by przypomnieć, że nie jesteśmy niewolnikami pracy, pieniędzy ani obowiązków, lecz umiłowanymi dziećmi Bożymi przeznaczonymi do życia wiecznego.

ks. Andrzej Liszka

koordynator Grup Modlitwy diecezji tarnowskiej

### **Pytania do refleksji**

Moja niedziela przypomina spotkanie z Bogiem czy tylko przerwę od pracy? Kiedy ostatnio przeżyłem ją tak, że naprawdę „poczułem niebo”?

Co w moim życiu najczęściej kradnie świętość niedzieli: obowiązki, rozrywka czy obojętność?

Ludzie obserwujący mnie w niedzielę widzą ucznia Chrystusa czy człowieka zajętego sobą?

### **Fragment biblijny do rozważenia**

„To jest dzień, który Pan uczynił: radujmy się zeń i weselmy!” (Ps 118,24)