

**ST Pamiętaj o dniu szabat, aby go uświęcić (Wj 20,8)**

**NT Trwali oni w nauce Apostołów i we wspólnocie, w łamaniu chleba i w modlitwach (Dz 2,42)**

---

## **EWANGELICZNA REWIZJA ŻYCIA**

**Temat: Dzień święty – dzień odpoczynku poświęcony Panu.**

Celem spotkania jest podkreślenie wagi świętowania Dnia Pańskiego, dnia poświęconego Bogu i ukazanie sposobu świętowania niedzieli.

Wszyscy odczuwamy potrzebę odpoczynku i świętowania, wpisaną w ludzką naturę. Niedzielę powinniśmy świętować przez odpoczynek w duchu chrześcijańskiego braterstwa i radości.

Dzień Pański stanowi centrum chrześcijańskiego życia. Dlatego dzień ten winniśmy ofiarować Chrystusowi, jako dar naszej miłości. Ojciec Święty Jan Paweł II zapewniał nas, że „czas ofiarowany Chrystusowi nigdy nie jest czasem straconym, ale raczej czasem, który zyskujemy, aby nadać głęboko ludzki charakter naszym relacjom z innymi i naszemu życiu”.

### **Widzieć**

---

**Jak współczesny człowiek świętuje niedzielę?**

W oparciu o rozdany na kartkach tekst zaczerpnięty z internetu z poradami dotyczącymi „świętowania niedzieli” odpowiedzmy na pytanie co proponuje „świat” współczesnemu człowiekowi na niedzielę? Czy chce „zapchać” ten czas? Na co ukierunkowane jest tzw. „świętowanie niedzieli”?

*Ukazanie niewłaściwego obrazu dnia świątecznego skierowanego na człowieka a nie na Boga, na zaspokajanie potrzeb ludzkich (również potrzeby odpoczynku) metodami „tego świata”, a nie w łączności z Bogiem.*

### **Osądzić**

---

Na podstawie wybranych fragmentów z Katechizmu Kościoła Katolickiego odpowiedzmy na pytania:

**Po co człowiekowi niedziela?**

**Jak chrześcijanin świętuje niedzielę?**

*Całe życie człowieka powinno być przeżywane, jako akt uwielbienia i dziękczynienia składanego Bogu Stworzycielowi, jednakże niedziela jest najbardziej odpowiednim dniem, w którym wyraża się więź człowieka z Bogiem poprzez modlitwę we wspólnocie Kościoła.*

*Odpoczynek niedzielny ma za cel odbudować nasze, wyczerpane tygodniowym trudem człowieczeństwo, dlatego zakłada wolność od pracy. Niedzielny odpoczynek daje możliwość wspólnego świętowania, daje nam wszystkim możliwość sprowadzenia do właściwych proporcji spraw doczesnych i duchowych. Niedziela jest tym dniem, w którym mamy okazję do tego, aby w inny sposób (niż w dniu powszednim) spojrzeć na cuda przyrody, dać się im porwać i uświadomić sobie, jak pięknym i wielkim jest Ten, który to wszystko stworzył.*

### **Działać**

---

**Wspólnie zastanowimy się jak możemy dobrze świętować niedzielę?**

**Jakie zajęcia i spotkania w niedzielę należy ograniczyć a jakie warto wprowadzić do planu niedzielnego dnia?**

## **Jak świętować niedzielę? /porady z internetu/**

Niedziela to dzień odpoczynku po całym tygodniu pracy. To czas na odświeżenie i odnowę przed nadchodzącym tygodniem.

### krok 1

Śpij tak długo, jak tylko dasz radę. Jeśli chodzisz do pracy, w tygodniu musisz najprawdopodobniej wstać o 6 rano, aby się nie spóźnić. Dlaczego zatem jak masz wolne nie spać trochę dłużej? W tym dniu spróbuj się zrelaksować i odprężyć. Sen regeneruje organizm i przywraca siły.

### krok 2

Zrób sobie duże śniadanie. W tygodniu prawdopodobnie nie masz na to czasu i zjadasz w pośpiechu kanapki lub nawet wychodzisz do pracy głodna nic nie jedząc. W niedzielę przygotuj francuskie tosty, zrób jajecznicę z bekonem. Usiądź przy stole, zrelaksuj się i zjedz pełne śniadanie, zasługujesz na to.

### krok 3

Odwiedź najbliższy park. Spędź trochę czasu wśród przyrody, zrób sobie mały spacer lub usiądź na ławeczce i poczytaj książkę. Niedziela powinna kojarzyć się z czymś przyjemnym.

### krok 3

Usiądź w ogródku lub na balkonie i czytaj książki, które masz na swoich półkach. Słuchaj ptaków, szumu drzew na wietrze, zatrac się w swojej wyobraźni.

### krok 5

Zrób sobie maraton filmowy. To czas, kiedy możesz nadrobić zaległości z całego tygodnia. Sprawdź, co ciekawego oferują stacje telewizyjne lub też wybierz się do wypożyczalni i weź kilka filmów, które zawsze chciałaś obejrzeć. Nie zapomnij zabrać ze sobą przed TV miski z popcornem.

### krok 6

Ugotuj coś na cały tydzień. Jeśli lubisz gotować, przygotuj kilka potraw na cały nadchodzący tydzień. Nie będziesz musiała się wówczas martwić o gotowanie, gdy wrócisz do domu, wystarczy, że odgrzejesz sos lub odmrozsiz pieczonego kurczaka. Jeśli jesteś w nastroju na gotowanie, zrób to, oszczędzisz w ten sposób swój czas w tygodniu i będziesz mieć więcej wolnego.

### krok 7

Zjedz posiłek z rodziną. Niedzielny obiad jest doskonałą okazją na spędzenie trochę czasu z rodziną. W ciągu tygodnia każdy jest zabiegany, a napięty plan dnia nie pozwala na przygotowanie wspólnych posiłków. Nie można bowiem idealnie dopasować pory dla każdego członka rodziny. W niedzielę usiądźcie razem przy stole i opowiedzcie o wydarzeniach z tygodnia. Podzielcie się przygodami z innymi członkami rodziny.

### krok 8

Umów się ze znajomymi i wybierz się do jakiegoś lokalu. Zamów kilka drinków, zrelaksuj się, nadrób wszelkie zaległości, rozbawiaj towarzystwo i spędź miło czas.

### krok 9

Zrób sobie drzemkę. Niedziela to świetny czas na zrobienie sobie dłuższej drzemki w ciągu dnia. Najlepsza pora to godzina 15, czas na relaks po obiedzie.

### krok 10

Przede wszystkim nie myśl o poniedziałku. Osoby, które boją się swojej pracy są najbardziej nieszczęśliwi około godziny 17. Jeśli będziesz myśleć o pracy, nie zrelaksujesz się. Wszystko co jest związane z pracą, zrób w sobotę, będziesz mieć wówczas jeden całkiem wolny dzień.

## **Katechizm Kościoła Katolickiego**

KKK 2176 Świętowanie niedzieli jest wypełnieniem przepisu moralnego w sposób naturalny wpisanego w serce człowieka, aby "w sposób zewnętrzny oddawać cześć Bogu dla upamiętnienia tego wielkiego, najpowszechniejszego dobrodziejstwa, jakim jest dzieło stworzenia świata". Kult niedzielny wypełnia przepis moralny Starego Przymierza, przejmując jego rytm i ducha przez oddawanie co tydzień czci Stwórcy i Odkupicielowi Jego ludu.

KKK 2182 Uczestnictwo w niedzielę we wspólnej celebracji Eucharystii jest świadectwem przynależności do Chrystusa i Jego Kościoła oraz wierności Chrystusowi i Kościołowi. Wierni potwierdzają w ten sposób swoją komunie w wierze i miłości. Wspólnie świadczą o świętości Boga i nadziei zbawienia. Umacniają się nawzajem pod przewodnictwem Ducha Świętego.

KKK 2185 W niedzielę oraz w inne dni świąteczne nakazane wierni powinni powstrzymać się od wykonywania prac lub zajęć, które przeszkadzają oddawaniu czci należnej Bogu, przeżywaniu radości właściwej dniowi Pańskiemu, pełnieniu uczynków miłosierdzia i koniecznemu odpoczynkowi duchowemu i fizycznemu. Obowiązki rodzinne lub ważne zadania społeczne stanowią słusze usprawiedliwienie niewypełnienia nakazu odpoczynku niedzielnego. Wierni powinni jednak czuć, by uzasadnione powody nie doprowadziły do nawyków niekorzystnych dla czci Boga, życia rodzinnego oraz zdrowia.

KKK 2186 Chrześcijanie dysponujący wolnym czasem powinni pamiętać o swoich braciach, którzy mają te same potrzeby i te same prawa, a którzy nie mogą odpoczywać z powodu ubóstwa i nędzy. W pobożności chrześcijańskiej niedziela jest tradycyjnie poświęcona na dobre uczynki i pokorne posługi względem ludzi chorych, kalekich i starszych. Chrześcijanie powinni także świętować niedzielę, oddając swojej rodzinie i bliskim czas i staranie, o które trudno w pozostałe dni tygodnia. Niedziela jest czasem refleksji, ciszy, lektury i medytacji, które sprzyjają wzrostowi życia wewnętrznego i chrześcijańskiego.