

ks. Adam SKRECZKO<sup>1</sup>

## NIEDZIELA DNIEM RODZINNEGO ODPOCZYNKU I DIALOGU

*Pierwsze przykazanie kościelne wymaga od ludzi wierzących święcenia niedzieli i najważniejszych świąt liturgicznych. Tradycja chrześcijańska nakazuje poświęcić niedzielę Bogu i rodzinie, podkreślając w ten sposób jej wyjątkowe znaczenie. Zauważyć można obecnie powszechne niemal odrzucanie tradycji świętowania niedzieli w chrześcijańskim rozumieniu i uleganie nowym modom. Artykuł jest próbą odpowiedzi na pytanie: jak ma odpoczywać rodzina chrześcijańska w niedzielę, aby umożliwić międzyosobowy dialog, odzyskać siły po pracy, bardziej się zjednoczyć i uszanować niedzielę jako Dzień Pański?*

**Słowa kluczowe:** rodzina, dialog, praca, niedziela, świętowanie w rodzinie.

### Wstęp

Dlaczego w obecnym czasie trzeba mówić o świętowaniu niedzieli? Przecież świętowanie jest czymś tak naturalnym, tak oczywistym, tak fundamentalnym, że samo pytanie budzić już może zdziwienie. Jednak postawmy je. Wystarczy wymienić niektóre powody, aby się przekonać, jak ważną sprawą jest proponowany do rozważenia temat.

Doświadczamy szeroko pojmowanej laicyzacji. Niedziela to już często nie Dzień Pański, ale tylko jeden z dni wolnych. Samo świętowanie jest zagrożone.

---

<sup>1</sup> **Ks. Adam Skreczko** – kapłan archidiecezji białostockiej, profesor doktor habilitowany nauk teologicznych w zakresie teologii pastoralnej. Kierownik Katedry Teologii Pastoralnej Małżeństwa i Rodziny na Wydziale Studiów nad Rodziną Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, wykładowca na Papieskim Wydziale Teologicznym w Warszawie oraz na Uniwersytecie w Białymstoku. Redaktor naczelny „Studiów Teologicznych. Białystok-Drohiczyń-Łomża”. Autor wielu publikacji z zakresu pedagogiki rodziny i teologii pastoralnej małżeństwa i rodziny.

Zauważyć można powszechne niemal odrzucanie tradycji świętowania niedziele i uleganie nowym modom. Tradycja wspólnego rodzinnego bycia w niedzielę jest przeciwstawiana kształceniu w systemie zaocznym obejmującym niedziele, dokszałtom, kursom, firmowym wyjazdom integrującym, targom, giełdom, zakupom i spędzaniu czasu w centrach handlowych. Także media niosą szereg propozycji stojących często w opozycji do klimatu chrześcijańskiego świętowania<sup>2</sup>. Zasadnym wydaje się więc poszukiwanie odpowiedzi na pytanie o to, jak ma odpoczywać rodzina chrześcijańska, aby umożliwić międzyosobowy dialog, odzyskać siły po pracy, bardziej się zjednoczyć i uszanować niedzielę jako Dzień Pański? Niniejsze opracowanie jest próba odpowiedzi na tak postawione pytanie.

### Niedziela dniem wolnym od pracy

Niedziela ma być oderwaniem, odpoczynkiem od pracy<sup>3</sup>. *Katechizm Kościoła Katolickiego* poucza: „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” (KKK 2185). Mogą, a nawet powinny w niedzielę być wykonywane prace konieczne dla rodziny i społeczeństwa. „Obowiązki rodzinne lub ważne zadania społeczne stanowią słuszne usprawiedliwienie niewypełnienia nakazu odpoczynku niedzielnego. Wierni powinni jednak czuwać, by uzasadnione powody nie doprowadziły do nawyków niekorzystnych dla czci Boga, życia rodzinnego oraz zdrowia”<sup>4</sup>. Usprawiedliwione są te formy pracy, które dyktuje miłość, jak to wyraża św. Augustyn: „Umiłowanie prawdy szuka czasu wolnego, a potrzeba miłości podejmuje uzasadnioną pracę”<sup>5</sup>.

Odpoczynek w niedzielę daje możliwość świętowania przynajmniej raz w tygodniu. Tym samym daje nam wszystkim możliwość sprowadzenia do właściwych proporcji spraw doczesnych i duchowych. Niedziela ma być dla rodziny dniem radości oraz wypoczynku, by nabrać sił do służenia Bogu i ludziom przez następne dni tygodnia, by należycie przygotować się do wypeł-

<sup>2</sup> Por. *Rodzina w mediach. Media w rodzinie*, red. M. Sitarczyk, Warszawa 2013.

<sup>3</sup> Por. A. Skreczko, *Rodzina: praca i świętowanie*, „Drogi Miłosierdzia” 2012, nr 7-8 (23-24), s. 25.

<sup>4</sup> Por. W. Nowak, *Świętowanie niedziele w świetle wymogów nowego Katechizmu Kościoła Katolickiego*, Olsztyn 1995.

<sup>5</sup> Św. Augustyn, *De civitate Dei*, 19, 19; por. KKK 2185.

nienia wszystkich swoich obowiązków rodzinnych, społecznych i religijnych w ciągu całego tygodnia.

W niedzielę należy „uwolnić się od tych wszystkich prac i spraw, które ze swej natury przeszkadzają święcić ten dzień” (KKK 2042). A przeszkadzać może równie dobrze nieobecność kogoś kochanego, jak i to, że będąc w domu na niedzielę zaplanowało się generalne sprzątnięcie, albo przeglądanie dokumentacji zabranej z pracy.

Dla wierzących chrześcijan normalnością jest, że niedziela, dzień święta i radości, jest także dniem odpoczynku i czasu na dialog z najbliższymi osobami<sup>6</sup>. Cykl pracy i odpoczynku został bowiem wpisany w ludzką naturę i jest zgodny z wolą Boga (por. Rdz 2,2-3; Wj 20,8-11). Jan Paweł II napisał w Liście apostolskim *Dies Domini*, że „odpoczynek jest rzeczą świętą, pozwala bowiem człowiekowi wyrwać się z rytmu ziemskich zajęć, nieraz nazbyt go pochłaniających i na nowo sobie uświadomić, iż wszystko jest dziełem Boga” (DD 65). Bez niedzielnego odpoczynku, „człowiek obdarzony przez Boga ogromną władzą, mógłby zapomnieć, że to Bóg jest Stwórcą, od którego wszystko zależy” (DD 65). Prawo do odpoczynku i odprężenia, które równocześnie zakłada prawo do pracy, jest każdemu człowiekowi konieczne również ze względu na jego ludzką godność, aby mógł bardziej zatroszczyć się o inne wartości swojego życia, zgodnie z wizją zawartą w ewangelicznym orędziu (por. DD 66-67).

Pierwsze przykazanie kościelne wymaga święcenia niedzieli i najważniejszych świąt liturgicznych. Tradycja chrześcijańska nakazuje poświęcić niedzielę Bogu i rodzinie, podkreślając w ten sposób jej wyjątkowe znaczenie<sup>7</sup>. Jednakże coraz częściej niedziela zaczyna przypominać dzień powszedni. Odłożone na później zajęcia bardzo często są wykonywane właśnie w niedzielę. Polacy najczęściej właśnie w niedzielę wykonują zaległe prace domowe, odsypiają miniony tydzień, robią zakupy lub nawet małe remonty. A nawet jeśli traktują niedzielę jako dzień wolny od pracy, to zapominają o tym, co Boskie. Z powodu szerzącej się laicyzacji niedziela współcześnie przestaje być dniem Pańskim, a staje się jedynie jednym z wolnych dni od pracy. Samo świętowanie jest zagrożone. Gubi się jego zasadniczą wartość.

---

<sup>6</sup> Por. A. Skreczko, *Praca i świętowanie jako zadanie współczesnej rodziny*, w: *Małżeństwo i rodzina w kontekście współczesnych wyzwań*, red. R. Kantor, M. Kluz, J. Młyński, Tarnów 2012, s. 123-137.

<sup>7</sup> Por. S. Ropiak, *Teologia odpoczynku według Stefana Kardynała Wyszyńskiego w świetle „Dies Domini” Jana Pawła II*, „Studia Warmińskie” 2001, nr 28, s. 347-357.

Wzniosły charakter dnia odpoczynku pochodzi stąd, iż Bóg go „pobłogosławił” i „uświęcił”, czyli wyróżnił spośród siedmiu dni całego tygodnia. Pan Bóg nakazał Mojżeszowi, by w dniu szóstym zbierano manę w podwójnej ilości, aby móc zachować szabatowy odpoczynek (Wj 16, 22-23).

Do niedzieli odnoszą się słowa psalmisty: „Oto dzień, który Pan uczynił: radujmy się zeń i weselmy” (PS 118, 24). Niedziela dla chrześcijan jest cotygodniowym wspomnieniem Zmartwychwstania, jest przeniknięta tą radością, z jaką apostołowie witali swego Nauczyciela, który się im pokazał po swoim powstaniu z martwych: „Uradowali się zatem uczniowie ujrawszy Pana” (J 20, 20). Tak więc znaczenie dnia świętego w każdym tygodniu rozumieją tylko ci, którzy wierzą w zmartwychwstałego Chrystusa. Tylko dla nich „świętowanie” niedzieli jest prawdziwym uświęceniem dnia Pańskiego, a nie zakończeniem tygodnia, pojmowanym zasadniczo obecnie jako czas odpoczynku i rozrywki.

Dla każdego chrześcijanina wzorem jest zarówno „praca” Boga (przy dziele stwarzania), jak i Boży „odpoczynek” (Rz 2,2), którego nie można rozumieć jako „bezczynność”, gdyż Bóg zawsze działa (por. J 5,17). „Odpoczynek” Boga w siódmym dniu trzeba raczej rozumieć jako zatrzymanie się Stwórcy przed swoim dziełem, aby spojrzeć na nie z pełną radością, bo było „bardzo dobre” (Rz 1,31). Spojrzenie to pozwalało zachwycić się pięknem stwórczego dzieła, którego uwieńczeniem był powołany do istnienia człowiek, stworzony na obraz i podobieństwo Boże. To spojrzenie Boga na stworzonego przez Niego człowieka zmierzało do zawarcia z nim przymierza miłości, które urzeczywistniło się w pełni w Chrystusie: Bogu – Człowieku. W planie Bożym porządek stworzenia i porządek zbawienia, chociaż tak odrębne, są ze sobą jednak wewnętrznie związane. Zachowanie „szabatu” wiąże się nie tylko z „odpoczynkiem” Boga, ale także z „wybawieniem”, jakie Bóg dał swojemu ludowi przez wyprowadzenie „z domu niewoli” – z Egiptu (por. Pwt 5, 12-15).

Wszyscy odczuwamy potrzebę odpoczynku i świętowania, wpisaną w ludzką naturę. Odpoczynek niedzielny ma za cel odbudować nasze, wyczerpane tygodniowym trudem człowieczeństwo, dlatego zakłada wolność od pracy. Dzień Pański bowiem stanowi centrum chrześcijańskiego życia. Dlatego też właśnie niedziela ma być dniem odpoczynku, oderwaniem się od szarej rzeczywistości, a tym samym zaznaczeniem swojej zależności od Boga, do którego wszystko należy.

Odpoczynek w niedzielę daje możliwość rodzinnego świętowania przynajmniej raz w tygodniu. Tym samym daje nam wszystkim możliwość sprowadzenia do właściwych proporcji spraw doczesnych i duchowych. W Polsce niektóre koła polityczne przychylają się ku projektowi wprowadzenia zakazu

handlu w niedziele. Argumenty za wprowadzeniem tego zakazu najczęściej opierają się na optyce prorodzinnej i prochrześcijańskiej, podają także przykłady z krajów sąsiednich – m.in. niemieckiej *Sonntagsruhe*. W rezultacie wielomiesięcznej dyskusji publicznej w roku 2007 uchwalona została ustawa, zakazująca handlu w niektóre święta, ale nie w niedziele<sup>8</sup>.

Papież Benedykt XVI napisał, że w naszych czasach „jest szczególnie pilne przypomnienie, że dzień Pański jest również dniem odpoczynku od pracy. Usilnie życzymy sobie, by jako taki również był uznany przez społeczność cywilną, tak by możliwe było nie podejmowanie pracy zarobkowej, bez kary z tego powodu (...). Praca powinna być nakierowana na cel, jakim jest człowiek: praca jest dla człowieka, a nie człowiek dla pracy. Łatwo można w tym widzieć ochronę, daną człowiekowi, przed możliwą formą zniewolenia. (...) «praca ma pierwszorzędne znaczenie dla realizacji człowieka i dla rozwoju społeczeństwa. Musi być zatem organizowana i wykonywana z pełnym poszanowaniem ludzkiej godności i w duchu służby dobru wspólnemu. Jest również ważne, aby człowiek nie stał się niewolnikiem pracy, by nie traktował jej w sposób bałwochwalczy sądząc, że to właśnie ona nadaje ostateczny i definitywny sens życiu»<sup>9</sup>. W dniu poświęconym Bogu człowiek „odnajduje sens swego istnienia, jak również swego pracowitego wysiłku”<sup>10</sup>.

Powstrzymanie się od pracy nie jest celem samym w sobie. Czas wolny od zajęć ma być właściwie wykorzystany, aby stał się ubogaceniem duchowym i przyniósł pożytek także innym. Nie może być „jałową beczynnością, która wywołuje uczucie nudy, musi być źródłem duchowego wzbogacenia, zapewniać większą wolność, umożliwiać kontemplację i sprzyjać braterskiej wspólnotcie. Dlatego spośród różnych form ludzkiej kultury oraz rozrywek, jakie proponuje społeczeństwo, wierni winni wybierać te, które najbardziej odpowiadają życiu zgodnemu z nakazami Ewangelii” (DD 68).

---

<sup>8</sup> Por. A. Dylus, *Czy przegraliśmy niedzielę? O sensie świętowania*, w: *Zmagania początku tysiąclecia*, red. M. Gierycz, J. Grosfeld, Warszawa 2012, s. 89-99.

<sup>9</sup> Benedykt XVI, *Homilia*, 19.03.2006 r. „L'Osservatore Romano” wyd. pol. 2006, nr 6-7 s. 59;

<sup>10</sup> Tenże, Posynodalna adhortacja apostolska *Sacramentum caritatis*, 2007, n. 74. Por. P. Gajda, Pamiętaj, abyś dzień święty świętował. Rozważanie z Janem Pawłem II i Benedyktem XVI o świętowaniu niedzieli, [http://www.opoka.org.pl/biblioteka/T/TAL/TAL/pg\\_swietowal.html](http://www.opoka.org.pl/biblioteka/T/TAL/TAL/pg_swietowal.html) (20.01.2014).

### Rodzinne spotkanie przy stole Pańskim

Katolicka niedziela powinna więc być dobrze rozumiana i dobrze osadzona w naszym życiu. Ma to być dzień dający przede wszystkim szczególną okazję do kontemplacji Boga, który nas stworzył. Rodzi się więc pytanie i troska o to, jak powinna wyglądać niedziela chrześcijanina według dokumentu Jana Pawła II, *List apostolski Dies Domini – o świętowaniu niedzieli* (1998)? Jaką może on i powinien podejmować aktywność wraz z innymi członkami rodziny w tym dniu?

Najważniejsze jest uczestniczenie w tajemnicy Eucharystii. We wspomnianym dokumencie papieskim znajdujemy słowa: „Chrześcijańskie rodziny znajdują w nim jeden z najbardziej wyrazistych znaków swej tożsamości i «posługi» jako «kościół domowy», gdy rodzice przystępują wraz z dziećmi do jednego stołu słowa i Chleba życia. Mówiąc o tym, należy przypomnieć, że przede wszystkim sami rodzice mają wychowywać swoje dzieci do udziału we Mszy św. niedzielnej” (DD 36).

Niedziela i inne dni świąteczne przypominają nam o różnych wydarzeniach zbawczych, np. o Narodzeniu Pańskim, o śmierci i zmartwychwstaniu Chrystusa, o Jego Wniebowstąpieniu itd. Stają się przez to okazją do pogłębienia wiary i pobudzają do ożywienia naszego życia z Bogiem.

Dla wszystkich wiernych niedziela powinna być dniem ubogacania się słowem Bożym i uczestnictwa w Eucharystii tak, aby wspominać Mękę, Zmartwychwstanie i chwałę Jezusa oraz składać dziękczynienie Bogu, który nas „odrodził przez zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa ku nadziei żywej” (1 P 1, 3).

Dla pełnego zrozumienia sensu niedzieli konieczne jest odkrywanie ciągle na nowo tej radości, która powinna być dla nas wierzących czymś charakterystycznym na każdy dzień. Chrześcijańska radość, której świadkami są święci, potrafi przetrwać nawet ciemną noc cierpienia. Dlatego powinniśmy rozwijać tę radość, która ze swej istoty jest „udziałem w niezgłębionej radości, zarazem Boskiej i ludzkiej, jaka napęłnia Serce Jezusa Chrystusa uwielbionego”<sup>11</sup>.

Sprawa niedzielnej Mszy św. poruszona była w czasie spotkania papieża Benedykta XVI z dziećmi w Rzymie 25.10.2005 r. Giulia zapytała wówczas: „Ojciec Święty, wszyscy nam mówią, że bardzo ważne jest chodzenie w niedzielę na Mszę Św. My chętnie poszlibyśmy do kościoła, ale nasi rodzice nas tam nie prowadzą, bo w niedzielę śpią; tata i mama mojego przyjaciela pracują w sklepie, a my często jeździmy do dziadków na wieś. Czy możesz im wytłumaczyć, jak ważne jest chodzić razem na Mszę w każdą niedzielę?” Papież odpowiedział: „Myślę, że tak, oczywiście z wielką miłością, z wielkim

<sup>11</sup> Paweł VI, Adhortacja apostolska *Gaudete in Domino*, 1975, n. 2.

szacunkiem dla rodziców, którzy niewątpliwie mają bardzo wiele rzeczy do zrobienia. Jednakże z szacunkiem i dziecięcą miłością można powiedzieć: droga mamo, drogi tato, byłoby bardzo ważne dla nas wszystkich, również dla ciebie, spotkać się z Jezusem. To nas wzbogaca, wnosi do naszego życia coś bardzo ważnego. Razem znajdziemy trochę czasu, możemy go znaleźć. Być może również tam, gdzie mieszka babcia, będzie to możliwe. Jednym słowem, z wielką miłością i szacunkiem dla rodziców powiedziałbym: «Zrozumcie, że to nie jest ważne tylko dla mnie, nie mówią tego tylko katecheci, ale jest to ważne dla nas wszystkich i napelni światłem niedzielę całej naszej rodziny»<sup>12</sup>.

Obowiązek świętowania niedzieli powinien być dla nas wyjątkowym obowiązkiem, dającym poczucie szczególnej bliskości z Bogiem i z bliźnimi. Papież Benedykt XVI napisał: „Ojcowie synodalni, świadomi nowej zasady życiowej, jaką Eucharystia udziela chrześcijaninowi, potwierdzili znaczenie przykazania niedzielnego świętowania dla wszystkich wiernych, jako źródła autentycznej wolności, umożliwiającej przeżywanie każdego z pozostałych dni tygodnia według tego, co się celebrowało w «dzień Pański». Życie wiary jest bowiem zagrożone, jeśli się już nie odczuwa pragnienia uczestniczenia w celebracji eucharystycznej, w której sprawuje się pamiątkę paschalnego zwycięstwa. Uczestniczenie w niedzielnym zgromadzeniu liturgicznym wraz ze wszystkimi braćmi i siostrami, z którymi tworzy się jedno ciało w Chrystusie Jezusie, jest nakazem chrześcijańskiego sumienia i równocześnie ono to chrześcijańskie sumienie formuje. Zagubienie sensu niedzieli jako dnia Pańskiego, który ma być uświęcony, jest symptomem zagubienia autentycznego sensu chrześcijańskiej wolności, wolności dzieci Bożych»<sup>13</sup>. Trafnie wyraził to Enzo Bianchi: „W niedzielę nie jesteśmy sługami, ale panami, nie jesteśmy na usługach czegoś, ale jesteśmy po prostu»<sup>14</sup>.

Chrześcijańska rodzina świętując niedzielę umacnia jedność i odnajduje swoją tożsamość. „W zgromadzeniu niedzielnym najpełniej urzeczywistnia się jedność: w nim bowiem sprawowane jest *sacramentum unitatis*, które stanowi istotny element natury Kościoła – ludu zgromadzonego «przez jedność» i «w jedności» Ojca, Syna i Ducha Świętego» (KL 26).

---

<sup>12</sup> Papież rozmawia z dziećmi, Rzym 25.10.2005, w: <http://www.opoka.org.pl> (20.01.2014).

<sup>13</sup> Benedykt XVI, Posynodalna adhortacja apostolska *Sacramentum caritatis*, 2007, n. 76.

<sup>14</sup> E. Bianchi, *Niedziela, Dzień Pana, dzień człowieka*, Poznań 1998, s. 182.

Niedziela jest to czas ofiarowany Chrystusowi. Niedzielę powinniśmy świętować przez odpoczynek w duchu chrześcijańskiego braterstwa i radości. 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” (DD 7).

W kulturze polskiej i europejskiej, kultura niedzieli kształtowała się na bazie wartości, norm, wydarzeń religijnych oraz w obszarze życia rodzinnego i parafialno-klasztornego. Dzisiaj widoczne są zmiany w spędzaniu niedzieli i jej kulturze. Spowodowane jest to, zmianami w postawach ludzkich między innymi ze względu na powstawanie centrów przemysłowych. Celem takiej kultury jest odpoczynek, rozrywka i przyjemność<sup>15</sup>.

### Posiłek przy stole domowym

Wspólne posiłki rodzinne (nie tylko niedzielne) są okazją do wypromowania stołu jako centrum kultury rodzinnej i dialogu międzyosobowego, będących miejscem spotkań członków rodziny, dostarczających wielu pozytywnych emocji, miejscem dzielenia się i tworzenia więzi. Jest to szczególnie istotne z perspektywy jakże częstego dziś budowania kultury rodzinnej wokół telewizora. Rodzina skupiona wokół telewizora, to zbiór indywiduów, z których każdy zajęty jest sobą. Rodzina skupiona wokół stołu to rodzina żywa, serdeczna, żyjąca sprawami innych.

Bardzo ciekawych i kompleksowych danych na temat rodzinnych posiłków w Polsce i innych krajach dostarcza raport firmy „Knorr” pt. „Każdy posiłek to okazja” z 2009 roku. Możemy tam przeczytać m.in., że w Polsce wspólny posiłek główny ze wszystkimi członkami rodziny spożywany jest częściej w weekendy (71% w niedziele i 63% w soboty), niż w dni powszednie (46-48%). 62% badanych spożywa posiłek główny wraz z rodziną przy stole. Pozostali jedzą przed telewizorem (20%) lub siedząc w innym miejscu i wykonując jednocześnie inne czynności (15%). Jedzenie przy wspólnym stole jest najmniej popularne wśród osób młodych w wieku od 18 do 29 lat. Wspólnemu spożywaniu posiłku towarzyszą najczęściej: rozmowy z osobami przy stole (87%); pogawędki (81%); cieszenie się posiłkiem (75%); omawianie planów na przyszłość (58%); oglądanie telewizji (50%); słuchanie radia (39%)<sup>16</sup>.

<sup>15</sup> Por. *Niedziela dniem dla nas. Odkrywamy niedzielę w rodzinie*, Radom 2008.

<sup>16</sup> Por. Krajowy Ośrodek Duszpasterstwa Rodzin, *RAZEM PRZY STOLE. Kampania na Dzień Świętości Życia 2013*, [http://www.razemprzystole.pl/upload/material\\_merytoryczny\\_razem\\_przy\\_stole.pdf](http://www.razemprzystole.pl/upload/material_merytoryczny_razem_przy_stole.pdf) (2001.2014).

Z danych tych można z jednej strony wyciągnąć wniosek, że nie jest tak źle, że wiele rodzin praktykuje często rodzinne posiłki i że służą one w dużym stopniu rozwijaniu komunikacji w rodzinie, ale z drugiej strony niepokoi dość powszechna obecność telewizora przy posiłkach, a także malejąca popularność wspólnych posiłków wśród najmłodszego pokolenia dorosłych Polaków. Ciekawe jest przy tym, że wg tych samych badań aż 94% respondentów deklaruje zadowolenie ze wspólnego spożywania posiłku przy stole, a 82 % badanych uważa wspólne posiłki za ważne lub bardzo ważne. Największe trudności z kultywowaniem wspólnych posiłków mają najmłodszy Polacy, tak więc można się spodziewać, że problem ten będzie z czasem narastał. Jako przyczynę badań w większości wskazywali pośpiech i trudności w znalezieniu równowagi między pracą a życiem prywatnym<sup>17</sup>.

Posiłki jadane wspólnie przy stole to także okazja do tworzenia i kultywowania bogatych tradycji rodzinnych, które czynią życie rodzinne tak pięknym i dostarczają wspomnień na całe życie. Dla katolików symbolika stołu jest jednak jeszcze głębsza. Jest on nie tylko istotnym symbolem życia rodzinnego, spotkania i dialogu. to również stół „ofiarny”. Stół rodzinny powinien być zawsze przedłużeniem stołu Eucharystycznego. To doskonała szkoła cnót.

Do stołu rodzina siada (zwłaszcza w niedzielę) nie tylko po to, aby wspólnie zjeść, ale także, aby się spotkać, porozmawiać, być razem. Nerwowość i pośpiech mogą popsuć nastrój. Wiele pokoleń Polaków wychowało się w przeświadczeniu, że niedziela jest dniem wspólnego spożywania rodzinnych obiadów. Zakładano odświętne ubrania, przygotowywano najlepsze potrawy, rezerwowano odpowiedni czas. Nad tradycyjnym rosołem z kury, kotлетem schabowym z ziemniakami i surówką snuło się rodzinne plany, wspominało historie z przeszłości. Umacniała się więź. Dziś coraz częściej dzieci jedzące nawet wspólny obiad w pizzerii lub restauracji nie mają szansy, aby poczuć smak zasiadania do rodzinnego stołu.

Biskupi polscy w swoim liście wydanym na Niedzielę Świętej Rodziny, 30 grudnia 2012 r., zachęcają do wspólnego spożywania niedzielnych posiłków takimi słowami: „Niedziela to szansa dla zabieganej rodziny, by «odejście» od spraw tego świata stworzyło odpowiednie warunki do bardziej intensywnego spotkania z Bogiem i między sobą. Odpowiedni strój, świąteczny posiłek, brak pośpiechu, czas wspólnego przebywania ze sobą ma pomóc poczuć smak innego świata, do którego zmierzamy w pielgrzymce wiary. Podejmijmy ten zwyczaj, by całą rodziną zasiadać do stołu, modlić się przed i po posiłku,

---

<sup>17</sup> Tamże.

a przy nim dzielić się przeżyciami i opowiadać o spotkaniach, wymieniać opinie, pytać i otrzymywać odpowiedzi. Niech niedzielne obiady będą okazją, by z dziećmi odkrywać świat, opowiadać o swoich sukcesach i porażkach, a w ten sposób budować prawdziwą jedność w rodzinie”<sup>18</sup>.

Niedziela to dzień dający możliwość celebrowania posiłku. Nie tylko konsumpcji, ale właśnie celebracji, raczenia się dobrym jadłem w dobrym towarzystwie bez tempa dni powszednich. Rodzinny stół – symbol trwałości i więzi – traci dziś na znaczeniu. A przecież uczestniczenie w rodzinnych rytuałach świadczy o sile rodziny. Niedzielny obiad umacnia w członkach rodziny poczucie wspólnoty, daje bezpieczeństwo i przekonuje o trwałości naszego świata.

Już sam fakt, że wszyscy siadają wokół stołu ma ogromne znaczenie. Takie usadowienie sprawia, że nie da się uniknąć kontaktu, wszyscy są razem, skupieni na sobie nawzajem. Patrzą na siebie i rozmawiają na forum całej rodziny. Możliwość patrzenia na siebie to okazja do obserwowania nastroju poszczególnych osób. Przy stole widać, kto miał zły dzień, czy tydzień, jest zmęczony, albo odniósł sukces<sup>19</sup>.

Rodzinne obiady staną się przyjemniejsze, jeśli wszyscy domownicy będą uczestniczyć w ich przygotowaniu, także małe dzieci. Już kilkuletnie dziecko może podać mamie owoc z koszyka czy razem z tatą nakryć do stołu lub posprzątać. Wspólne przygotowanie posiłku jest wstępem do udziału w rodzinnym rytuale. Dzieci, które nie są włączane w przygotowanie, często potem przeszkadzają przy stole lub wręcz odmawiają spożycia posiłku.

Można stwierdzić, że obiad zjedzony w rodzinnym domu w towarzystwie całej rodziny, prowadzona przy nim szczerą, spokojną rozmową jest swoistą w dzisiejszych czasach deską ratunku dla targanych konfliktami, zagubionych, rozsypujących się rodzin. Rodzina, która jada razem, pozostaje razem.

Wspólne posiłki rodzinne stanowią także doskonałą okazję do kształtowania dobrych obyczajów związanych z zachowaniem przy stole oraz umiejętności społecznych. Rodzice powinni przy tym pamiętać o zachowaniu sympatycznej atmosfery. Jeśli atmosfera jest napięta, wszyscy są poirytowani, trudno będzie o wytworzenie pozytywnych więzów. Rodzice, gdy chcą skorygować któreś z dzieci, powinni to robić delikatnie, aby posiłek nie zmienił się w pogadankę nt. dobrego zachowania. Najlepiej działa zawsze dawanie dobrego przykładu<sup>20</sup>.

---

<sup>18</sup> Episkopatu Polski, *List pasterski na Niedzielę Świętej Rodziny. Zachowujcie niedzielę, a niedziela zachowa waszą rodzinę*, 30.12.2012 r., [http://episkopat.pl/dokumenty/listy\\_pasterskie/4801.1,Zachowujcie\\_niedziele\\_a\\_niedziela\\_zachowa\\_wasza\\_rodzine.html](http://episkopat.pl/dokumenty/listy_pasterskie/4801.1,Zachowujcie_niedziele_a_niedziela_zachowa_wasza_rodzine.html) (20.01.2014).

<sup>19</sup> Por. A. Murawska, *Stawiam na stół*, Warszawa 2002.

<sup>20</sup> Por. M. i W. Wareccy, *Rodzice – mistrzowie nad mistrzami*, <http://www.dzienzycia.pl/materialy-merytoryczne.html> (21.01.2014).

### Różne sposoby przeżywania niedzieli w rodzinie

Świętowanie dnia Pańskiego nie ogranicza się do uczestnictwa we Mszy św., czy wspólnego przygotowania i spożywania posiłku. Choć udział w Eucharystii jest sercem niedzieli, nie należy rozumieć, że na tym wyczerpuje się obowiązek „świętowania” tego dnia. Dzień Pański jest bowiem dobrze przeżyty, jeżeli cały jest przeniknięty wdzięczną i czynną pamięcią o zbawczych dziełach Boga. Dlatego uczniowie Chrystusa powinni się starać, aby także inne wydarzenia dnia, nie mające charakteru liturgicznego – spotkania w gronie rodziny czy przyjaciół, różne formy rozrywki – odznaczały się pewnym stylem, który pomaga wyrażać pośród zwyczajnego życia pokój i radość Zmartwychwstałego. Na przykład nawet zwykłe spotkanie rodziców i dzieci może stać się sposobnością nie tylko do wzajemnego otwarcia się na siebie i do dialogu, ale także do wspólnej, głębszej refleksji, która pozwala wprowadzić pewne elementy formacyjne” (DD 52).

W dokumencie papieskim o świętowaniu niedzieli znaleźć można zachętę, aby rodziny szukały rozmaitych form modlitwy i katechezy w niedzielę. „A czy do programu tego dnia nie można by włączyć – w miarę możliwości także w życiu ludzi świeckich – specjalnych form modlitwy, zwłaszcza uroczystych Nieszporów, jak również przeznaczyć trochę czasu w przeddzień niedzieli lub w godzinach popołudniowych na katechezę, która przygotuje serca chrześcijan na przyjęcie samego daru Eucharystii i stanie się jej dopełnieniem”<sup>21</sup>.

Rodzice mogą pomóc swoim dzieciom, zwłaszcza młodszym, pogłębiać w dni świąteczne wiarę i miłość do Boga, np. przez czytanie z nimi Pisma Świętego i dostosowanych do wieku ksiązek religijnych. Pożyteczne dla małych dzieci może być oglądanie i omawianie z nimi obrazów i filmów religijnych, słuchanie z kaset magnetofonowych czytanych tekstów Pisma Świętego lub nagrań mogących pogłębiać wiarę.

Chrześcijańska niedziela nie jest więc dniem bezczynności, lecz wręcz przeciwnie – dniem aktywności, z tym, że jest to aktywność zasadniczo różna od codziennej aktywności związanej ze zdobywaniem środków do życia. Przerwanie tygodniowego rytmu pracy umożliwia poświęcenie się dziełom dobroczynnym. „Niedziela powinna również być dniem, w którym wierni mogą się poświęcić dziełom miłosierdzia, działalności charytatywnej i apostołstwu” (DD 69).

Spotkanie z Chrystusem w Komunii św. w słowie Bożym, na modlitwie i medytacji przyczynia się do wzrostu naszej miłości, mamy bowiem „głęboki

---

<sup>21</sup> Tamże.

udział w miłości pulsującej w Jego Sercu” (DD 69). Ta umocniona miłość powinna się rozlewać na innych, zwłaszcza na ubogich i cierpiących.

Świętowanie niedzieli to dobra okazja zainteresowania się innymi ludźmi, nie myślenie tylko o sobie, okazja do okazania innym serca, okazja do wspólnej zabawy. Świętowanie niedzieli to także pielęgnowanie kontaktów z dalszą rodziną, z sąsiadami i przyjaciółmi, robienie czegoś wspólnie. Świętować, to także przeżyć przygodę wspólnej wycieczki albo odwiedzić osobę, która szczególnie ucieszy się z naszej obecności. To czas na gesty szacunku, miłości i wdzięczności, czas na zrobienie komuś miłej niespodzianki.

Jedną z właściwych i pożytecznych dla rozwoju duchowego formą spędzania niedzieli mogą być pielgrzymki rodzinne do różnych sanktuariów. Jan Paweł II ukazuje wartość takiego organizowania czasu w dniu Pańskim, stwierdzając: „Na nowo odkrywa się wartość także dawnych przejawów religijności, takich jak pielgrzymka, i często wierni korzystając z niedzielnego odpoczynku udają się do sanktuariów, aby spędzić tam kilka godzin i przeżyć – czasem w gronie całej rodziny – głębsze doświadczenie wiary. Są to chwile przesycone szczególną łaską, którym winna towarzyszyć odpowiednia ewangelizacja i mądre kierownictwo duszpasterskie” (DD 52).

*Katechizm Kościoła Katolickiego* poucza: „Chrześcijanie powinni 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. (...) Gdy zwyczaje (sport, rozrywki itd.) i obowiązki społeczne (służby publiczne itp.) wymagają od niektórych pracy w niedzielę, powinni czuć się odpowiedzialni za zapewnienie sobie wystarczającego czasu wolnego” (KKK 2186).

Często w rodzinach brakuje pomysłu na spędzenie niedzieli. Świętowanie ogranicza się często do pójścia na Mszę św., spędzenia czasu przed telewizorem oraz picia alkoholu. Nie jest obojętne, jakiej rozrywce oddają się członkowie rodziny w niedzielę. Ważne, by wszelkie zajęcia łączyły i jednoczyły rodzinę. Przez nie powinna rodzina stawać się miejscem wzajemnej miłości, zrozumienia i akceptacji<sup>22</sup>.

*Katechizm Kościoła Katolickiego* stwierdza, że wolny czas dnia świątecznego można poświęcić życiu kulturalnemu (KKK 2184). Należy jednak wybierać takie formy życia kulturalnego, które nie odciągają od Boga, nie gorszą i nie pogłębiają zmęczenia. Kontakt ze sztuką ukazującą piękno może zbliżyć do

---

<sup>22</sup> Por. J. Wilk, *Rodzina – Praca – Wychowanie*, „Częstochowskie Studia Teologiczne” 2002, nr 30, s. 309-317.

Boga, który jest Pięknem i źródłem każdego piękna. Jednak sztuka nosząca na sobie piętno skażenia grzechem i pożądlivością ludzką może od Boga oddalać.

Czas wolny od pracy w niedzielę daje też możliwość spotkania się z Bogiem poprzez piękno przyrody. „Jako dzień, w którym człowiek zachowuje pokój z Bogiem, z samym sobą i z bliźnimi, niedziela staje się także momentem, kiedy, ogarniając odnowionym spojrzeniem cuda przyrody daje się on porwać tej wspaniałej i tajemniczej harmonii, która — mówiąc słowami św. Ambrożego — «na mocy nienaruszalnego prawa zgody i miłości» łączy różne elementy kosmosu «więzią jedności i pokoju»” (DD 67). 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. Pożyteczne w tym względzie są wspólne wycieczki rodzinne na łono natury, odkrywanie w swojej okolicy piękna przyrody.

Liczne biblijne teksty każą nam medytować i podziwiać otaczający nas świat, w którym majestat otaczających nas tworców przyrody jest zarazem odzwierciedleniem piękna i wielkości Boga. „Jesteś pełen światła – potężniejszy niż góry odwieczne” (Ps 76, 5). „Przed Nim kroczą majestat i Piękno, potęga i jasność w Jego przybytku. Oddajcie Panu, rodziny narodów, oddajcie Panu chwałę i [uznajcie] potęgę” (Ps 96, 6-7). „Bóg przychodzi z Temanu, Święty z góry Paran. Majestat Jego okrywa niebiosa, a ziemia pełna jest Jego chwały. Wspaniałość Jego podobna do światła, promienie z rąk Mu tryskają, w nich to ukryta moc Jego” (Ha 3, 3).

Jan Paweł II podczas jednego ze swych przemówień w dolinie Aosty, patrząc na ogrom najwyższych alpejskich szczytów, wskazał, iż wyniosłość górskich szczytów przypomina nam wszystkim powołanie do świętości. Świętość człowieka jest „wznoszeniem się w górę ku Bożej doskonałości, odzwierciedleniem w sobie Bożego piękna”<sup>23</sup>.

Odkrywając wielkość Boga, człowiek odkrywa zarazem, jak wyjątkowe miejsce sam zajmuje w widzialnym świecie: „Uczyniłeś go niewiele mniejszym od istot niebieskich, chwałą i czią go uwieńczyłeś. Obdarzyłeś go władzą nad dziełami rąk Twoich; złożyłeś wszystko pod jego stopy” (Ps 8, 6-7). Kontemplacja przyrody objawia nie tylko Stwórcę, ale także rolę człowieka

---

<sup>23</sup> Por. Jan Paweł II, *Przyroda głosi chwałę Boga*, homilia na Mszy św. w Cogne, 21.08.1994 r., „L'Osservatore Romano” 1994, nr 9-10, s. 17-18.

w świecie, który On stworzył. Przez wiarę Bóg ukazuje naszą wielką godność jako istot stworzonych na Jego obraz<sup>24</sup>.

Odpoczynek niedzielny to okazja do aktywności ruchowej. Aktywność ruchowa w czasie wolnym staje się podstawowym wymogiem higieny i troski o zdrowie. Kultura fizyczna nie jest alternatywą wypełniania czasu wolnego, lecz wręcz elementarnym obowiązkiem współczesnego człowieka. Profesor Zbigniewem Dziubiński twierdzi, że „aktywność fizyczna w rodzinie należy do najbardziej pożądanых form. Wiąże się to z procesem socjalizacji do kultury fizycznej, ale także socjalizacji przez kulturę fizyczną do życia w społeczeństwie. Socjalizacja w rodzinie, nazywana pierwotną, ma zasadnicze znaczenie w przygotowaniu do uczestnictwa w kulturze fizycznej najmłodszego pokolenia. W rodzinie dziecko uczy się abecadła kultury fizycznej, zdobywa wiedzę, przyswaja podstawowe umiejętności i kształci pozytywny stosunek emocjonalny do omawianej dziedziny. Udany proces socjalizacji pierwotnej do kultury fizycznej w rodzinie jest gwarancją uczestnictwa osoby socjalizowanej przez całe życie w kulturze fizycznej. Jest także gwarancją całościowej dbałości o zdrowie”<sup>25</sup>.

Turystyka krajoznawcza jest jedną z ciekawszych form spędzania czasu wolnego przez rodzinę<sup>26</sup>. To dzięki niej mogą być realizowane wychowawcze i poznawcze funkcje turystyki kształtujące rozwój człowieka oraz przygotowujące go do życia w społeczeństwie. Zdobywając określony zasób wiedzy, umiejętności i sprawności poszczególni członkowie rodziny mają możliwość orientacji w otaczającej rzeczywistości pod względem przyrodniczym i społecznym oraz kształtują w sobie nawyki właściwych zachowań turystycznych. Poznawanie kraju ojczystego, regionu, miejsca zamieszkania, jak również gromadzenie o nim różnych wiadomości, ciekawostek i informacji jest motywem przewodnim tego rodzaju turystyki<sup>27</sup>.

Rodzina wspólnie może opracować trasę wycieczki, uwzględniając wszystkie sugestie poszczególnych jej członków, przygotować niezbędny ekwipunek, wyposażenie i sprzęt turystyczny. Poszczególni członkowie rodziny mogą specjalizować się w wykonywaniu pewnych czynności. Bardzo dobre jest

---

<sup>24</sup> Por. M. Ostrowski, *Przyroda jako miejsce spotkania z Bogiem*, „Pedagogia Christiana” 2011, nr 2(28), s. 165-178.

<sup>25</sup> M. Woźniak, *Rodzino, bądź aktywna!*, [http://www.przewodnik-katolicki.pl/nr/rodzina/rodzino\\_badz\\_aktywna.html](http://www.przewodnik-katolicki.pl/nr/rodzina/rodzino_badz_aktywna.html) (22.01.2014).

<sup>26</sup> Por. T. Łobożewicz, T. Wolańska, *Rekreacja i turystyka w rodzinie*. Warszawa 1994.

<sup>27</sup> Por. H. Borne, A. Doliński, *Organizacja turystyki*, Warszawa 1998.

dokumentowanie przebiegu wycieczki poprzez fotografie, filmy, rysunki czy pamiątki z miejsc, które były odwiedzane. Każda rodzina powinna dążyć do wypracowania własnych zwyczajów i obrzędów wycieczkowych. Pożądane są zachowania proekologiczne, szanowanie przyrody i jej zabytków, szanowanie miejsc historycznych i kultu religijnego, szanowanie prawa innych uczestników turystyki do spokojnego wypoczynku.

Rekreacja fizyczna, sport w rodzinie wiąże się z upowszechnieniem pewnych wzorów spędzania wolnego czasu w gronie najbliższych, z umiejętnością wykorzystania go. Rodzina poprzez odpoczynek w niedzielę i święta wytwarza swój system wartości, pewne zwyczaje i obyczaje. Obyczaje mają moc normatywną, wchodzą w treść i zakres wychowania młodego pokolenia. Są pieczołowicie pielęgnowane w rodzinie oraz przekazywane z pokolenia na pokolenie.

Na koniec należy zauważyć to, że sposób niedzielnego odpoczynku każda rodzina powinna ustalać zgodnie ze swoimi potrzebami i możliwościami. Każdy z członków danej rodziny nie może czuć się zwolniony z tego zadania. Poszczególne rodziny mają wiele możliwości, aby wypracować jeszcze inne, niestandardowe sposoby spędzania niedzielnego czasu.

### **Zakończenie**

Jak wynika z powyższego opracowania, rodzina i jej tradycyjne świętowanie niedzieli w duchu chrześcijańskiej wiary odgrywa znaczącą rolę w kształtowaniu rytuałów świątecznych tak istotnych dla zachowania szczególnego klimatu tego wyjątkowego dnia. Istotną sprawą jest to, aby rodziny w dniu Pańskim spośród wielu form kultury i rozrywki umiały „wybrać te, które najbardziej odpowiadają życiu zgodnemu z nakazami Ewangelii” tak, aby w naszym życiu zaznaczył się „nie tylko absolutny prymat Boga, ale także prymat godności człowieka nad wymogami ekonomii”<sup>28</sup>. Niedziela ma być dniem szczególnego kontaktu z Bogiem oraz budowania więzów rodzinnych. Należałoby bardziej przejąć się słowami skierowanymi do rodzin z Listu Pasterzy Kościoła katolickiego w Polsce: „Nie czekajcie, aż będzie za późno. Uwierzcie, że jeżeli będziecie w Waszej rodzinie świętować niedzielę, to taki styl życia pomoże zachować Waszą rodzinę od wielu niebezpieczeństw i niepewności”<sup>29</sup>.

---

<sup>28</sup> DD 68. Por. A. Skreczko, *Rola świętowania w wychowaniu*, „Studia Teologiczne. Białystok-Drohiczyń-Łomża” 2004, t. 22, s. 133-146.

<sup>29</sup> Episkopatu Polski, *List pasterski na Niedzielę Świętej Rodziny. Zachowujcie niedzielę, a niedziela zachowa waszą rodzinę*, 30.12.2012 r., <http://episkopat.pl/dokumenty/>

**Fr Adam Skreczko: Sunday as the day of family relaxation and dialogue**

The first commandment requires celebrating Sunday and the most important liturgical feasts. Christian tradition demands that the believers dedicate Sunday to God and their families, thus emphasizing its meaning. However, today we can observe more and more common phenomenon of rejecting Sunday celebration in its Christian sense and following new trends. The article attempts to find an answer to the question of the form of spending Sunday by a Christian family in order to regain strength after work, unite to one another and respect Sunday as the Lord's Day.

**Key words:** family, dialogue, work, Sunday, celebrating within a family.