



# EL PRIMER DÍA DE LA SEMANA

MATERIALES CATEQUÉTICOS II

COMISIÓN DIOCESANA PARA LA APLICACIÓN DE  
LA ASAMBLEA SOBRE EL DOMINGO

[WWW.SINELDOMINGONOPODEMOSVIVIR.COM](http://WWW.SINELDOMINGONOPODEMOSVIVIR.COM)



(Cada mes – de octubre a junio – vamos a ofrecer unos materiales catequéticos, para que cada comunidad, grupo, movimiento, cofradía, delegación, servicio..., los ore y celebre; y también adapte, trabaje, reelabore, amplíe, recorte, corte y pegue, edite, imprima... y sirvan para explicar a todos el Domingo, desde la Carta Apostólica *Dies Domini* (El Día del Señor), de Juan Pablo II).

## 1. EL DOMINGO, HOY: NUEVAS OPORTUNIDADES

### 1.1. PRIMER MOMENTO. Comenzamos escuchando una canción:

<https://www.youtube.com/watch?v=A-sSsMtC-ZU>.

*Esta es su letra:*

#### HOY ES DOMINGO

- Diego Torres y Rubén Blades

Como me gusta estar de nuevo en casa  
y despertarme lleno de su olor,  
a ese café de la mañana  
que siempre corre hasta la cama  
y duerme hasta el despertador.  
Hoy tengo cita con la almohada  
y una reunión con el ventilador.  
una salida con mi perro,  
porque no entiende de pretexto  
y dejo en pausa mi sillón.



Hoy, hoy es Domingo,  
no hay compromisos con el reloj  
porque hoy, hoy es domingo  
no hay nada mejor.  
Te saco un vino en la cocina  
y un buen asado espera en el carbón.  
aunque tengamos mil problemas  
hoy descansamos de las penas  
alimentando el corazón.  
Que nadie rompa este momento  
es día de celebración,  
hay que brindar por la alegría,  
afuera la mala energía,  
porque mañana lunes se acabó.

Hoy, hoy es Domingo,  
no hay compromisos con el reloj,  
porque hoy, hoy es Domingo,  
no hay nada mejor.  
Hoy, hoy es Domingo,  
no hay compromisos con el reloj,  
porque hoy, hoy es Domingo,  
no hay nada mejor.

Hoy es Domingo y no es bueno para trabajar,  
hoy es Domingo, el día para disfrutar.  
Mañana es un día de fiesta, no me lo discuta usted  
que yo tengo el almanaque, en español y en inglés.  
Hoy es Domingo y no es bueno para trabajar,  
hoy es Domingo, el día para disfrutar  
pero que mira que cuando se encuentran

dos latinos siempre da igual,  
que lunes, que martes, que miércoles,  
que siempre domingo será.  
Hoy es Domingo y no es bueno para trabajar,  
hoy es Domingo, el día para disfrutar,  
el Domingo se va a misa, hablo de lo espiritual,  
se reúne la familia y amigos a celebrar.

— **Leemos la canción y comentamos, con estas preguntas:**

- ¿Qué valores positivos resaltamos del domingo escuchando esta canción y leyendo su letra?
- ¿Qué desafíos presenta hoy el domingo a la vida de la Iglesia escuchando esta canción?

— **Hacemos un diálogo.**

## **1.2. SEGUNDO MOMENTO. Dificultades y oportunidades del domingo. Unas pinceladas.**

— **Hoy, el Domingo. DIFICULTADES:**

- ▶ El domingo se ha convertido en un tiempo de ocio y negocio comercial.
- ▶ Día de movilidad, de múltiples ofertas, reclamos sociales, culturales, deportivos...
- ▶ El domingo absorbido por el "fin de semana": tiempo vacacional, puentes festivos, actividades turísticas, recreativas...
- ▶ El domingo de un hombre autónomo, que vive para sí mismo...
- ▶ *Otros que descubre el grupo...*

— **Hoy, el Domingo. OPORTUNIDADES:**

- ▶ Día de familiaridad, sosiego, casusas nobles.
- ▶ Día de descanso, posibilidad de encontrarse consigo mismo, con los otros, de descubrir la gratuidad...
- ▶ Disfrute de la belleza de la creación, de las obras artísticas de los hombres.
- ▶ Día libre para gestos de solidaridad.
- ▶ *Otros que descubre el grupo.*

“El hecho de que las dificultades que afectan hoy al domingo y a las fiestas sean nuevas, no quiere decir que sean mayores que las de otras épocas. En efecto, la mentalidad cultural y la organización y el estilo de vida contemporáneos pueden dar lugar a una renovación de los planteamientos y de los métodos pastorales. La primera condición necesaria consiste en discernir con realismo los cambios que se producen en la sociedad y tratar de ver qué instancias y qué carencias ponen de manifiesto. No todos los fenómenos socioculturales que se han apuntado al principio son negativos en sí mismos para la fe y para la vida cristiana. Muchos de ellos entrañan logros y ventajas para el hombre y, en consecuencia, deben ser estimados. Por esto, es preciso afrontar con decisión no sólo las dificultades, sino también las oportunidades nuevas que se descubren”.

(Obispos Españoles, *Sentido evangelizador del domingo y de las fiestas*, n. 29. Madrid 1992)

— **Para profundizar y preparar más a fondo las dificultades y oportunidades del domingo, ver en este Documento las páginas 4-8:**

- <https://www.sineldomingonopodemosvivir.com/wp-content/uploads/2018/10/DOMINGO-DIA-DEL-SE%C3%91OR.pdf>

— **Concluimos comentando, todos, este párrafo:**

“No es la primera vez en la historia de la Iglesia que la celebración del Día del Señor tiene que adaptarse a la situación socio-cultural, y afrontar con decisión no sólo las dificultades, sino también las nuevas oportunidades que se descubren”.

(Conferencia Episcopal Española.  
*El domingo, fiesta primordial de los cristianos.* Madrid 1981).

## 2. EL DOMINGO: PRIMER DÍA DE LA SEMANA. FUENTES BÍBLICAS.



- **Leemos y proclamamos:** Marcos 16, 1-8.

“Pasado el sábado, María Magdalena, María la de Santiago y Salomé compraron aromas para ir a embalsamarlo. Y, muy de madrugada, el primer día de la semana, a la salida del sol, fueron al sepulcro. Se decían unas a otras: ¿Quién nos retirará la piedra de la puerta del sepulcro? Pero al alzar la mirada, vieron que la piedra estaba ya retirada; y eso que era muy grande. Al entrar en el sepulcro, vieron a un joven sentado en el lado derecho, vestido con una túnica blanca, y se asustaron. Pero él les dijo: No os asustéis, sé que buscáis a Jesús de Nazaret, el Crucificado. Pero ha resucitado, ya no está aquí. Ved el lugar donde le pusieron. Id, sin embargo, a decir a sus discípulos y a Pedro que irá delante de vosotros a Galilea; allí le veréis como os dijo. Ellas salieron huyendo del sepulcro, pues un gran temblor y espanto se había apoderado de ellas. Y no dijeron nada a nadie, porque tenían miedo...”.

- **Oramos en silencio el texto.**

- **Compartimos la oración, comentado qué me dice el texto a mí, a nosotros.**
- **Leemos también y comentamos:** *Lc 2,1; Jn 20,1; Hech 20,7; 1Cor 16,2; Ap 1,10. Lc 24,1.13*
  - ▶ El “primer día de la semana” es el día de la resurrección del Señor. La mañana de Pascua.
  - ▶ Es el día de encuentro de los discípulos del Señor para la Fracción del Pan, la Eucaristía.
  - ▶ Desde el comienzo de la predicación evangélica y de la Iglesia naciente, es un día señalado. Fue una novedad dentro de la cultura donde nacía el cristianismo.

El domingo es una de las primeras y más originales instituciones cristianas. Su nacimiento hay que buscarlo en el hecho de que el Señor resucitó y se manifestó a los suyos «el primer día de la semana», como atestiguan todos los evangelistas (cf. Mt 28,1 y par.).

El día del Señor nació y se organizó en un medio nada fácil para los primeros cristianos, tanto para los que vivían en el mundo judío como para los que llegaron a la fe, procedentes del paganismo. El día de la asamblea cristiana no coincidía con los días festivos del resto de la sociedad, de manera que su celebración venía a ser de hecho un signo de identidad ante los demás ciudadanos.

— **Valora** cómo se vive en tu comunidad eclesial el valor de “el primer día de la semana”.

— **Podemos cantar:** Cristo, alegría del mundo, resplandor de la gloria del Padre. <https://www.youtube.com/watch?v=k2-aFMtJZXk>



### 3. EL DOMINGO, DÍA EN QUE CRISTO HA VENCIDO A LA MUERTE. A LA LUZ DE LA LITURGIA.

En la Iglesia Apostólica, los fieles «partían el pan por las casas con alegría y sencillez de corazón» (Hch 2,46), y se dedicaban también a la oración en común (cf. Hch 1,14.24; 4,24-31; 12,5; etc.). La vinculación de la Eucaristía al “primer día a la semana” es una realidad desde la época del Nuevo Testamento (cf. Hch 20,7-12).

Dos textos de la Liturgia nos evocan, de manera muy elocuente esta importancia del “primer día de la Semana”:

- **Uno es propio solo de los domingos.** Es en la Plegaria Eucarística. Está dentro de las intercesiones. Al pedir por la Iglesia presente en la Eucaristía se dice:

*“Atiende los deseos y súplicas de esta familia que has congregado en tu presencia, en el domingo, día en que Cristo ha vencido la muerte y nos ha hecho partícipes de su vida inmortal”.*



- **El otro es el Prefacio X Dominical del Tiempo Ordinario:**

En verdad es justo bendecirte y darte gracias,  
Padre santo, fuente de la verdad y de la vida,  
porque nos has convocado en tu casa  
en este día de fiesta.

Hoy, tu familia,  
reunida en la escucha de tu Palabra  
y en la comunión del pan único y partido,  
celebra el memorial del Señor resucitado,  
mientras espera el domingo sin ocaso  
en el que la humanidad entera  
entrará en tu descanso.

Entonces contemplaremos tu rostro  
y alabaremos por siempre tu misericordia.  
Con esta gozosa esperanza,  
y unidos a los ángeles y a los santos,  
cantamos unánimes  
el himno de tu gloria: Santo, Santo, Santo.

— **Comentar cómo vivir esto en la próxima Misa dominical de manera más consciente.**

— **¿Cómo unirnos a toda la humanidad en esa espera de un “domingo sin ocaso”?**

— **Diálogo.**

— **Ver el Vídeo: [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=109&v=Pd8Bqu9Haul](https://www.youtube.com/watch?time_continue=109&v=Pd8Bqu9Haul)**

## 4. LA LUZ DEL MAGISTERIO SOBRE EL DOMINGO, PRIMER DÍA DE LA SEMANA.



Es muy rico el magisterio de la Iglesia sobre el domingo, como “primer día de la semana”, día de la resurrección del Señor, Pascua semanal. Ofrecemos estos materiales para escoger:

- El primer texto que habla sobre el domingo en un Concilio es en la *Constitución Sacrosanctum Concilium*, número 106, del Concilio Vaticano II. Texto para enmarcar y darlo a conocer obligatoriamente. Ver: [http://www.vatican.va/archive/hist\\_councils/ii\\_vatican\\_council/index\\_sp.htm](http://www.vatican.va/archive/hist_councils/ii_vatican_council/index_sp.htm)

- De gran riqueza son los textos de Juan Pablo II, en la Carta Apostólica *Dies Domini*. Leed en ella los números 19-22, escogiendo uno o dos textos de ellos. Ver: [http://w2.vatican.va/content/john-paul-ii/es/apost\\_letters/1998/documents/hf\\_jp-ii\\_apl\\_05071998\\_dies-domini.html](http://w2.vatican.va/content/john-paul-ii/es/apost_letters/1998/documents/hf_jp-ii_apl_05071998_dies-domini.html)

*Esos textos nos sirven para explicar el domingo como “primer día de la semana”. Podemos “trabajarlos”, “orarlos” y “reflexionarlos” de este modo u otro que veamos más apropiado:*

— **Los editamos** (ofrecemos enlace de donde “cortar y pegar”) y escogemos unos párrafos o fragmentos.

— **Los leemos en común**. Destacamos las ideas más importantes que resuenan en cada uno de nosotros.

— **Hacemos un resumen de las ideas aportadas**.

— **Y para finalizar:**

a) Primero, oramos en silencio durante un breve espacio de tiempo.

b) Comentamos las ideas principales y elegimos tres de ellas.



## 4. EL DOMINGO SE VISTE DE FIESTA: "MISA, MESA Y CAMISA". PROPUESTAS PASTORALES.

El domingo, como "primer día de la semana", nos ofrece dos notas en las que quisiéramos detenernos y que nos llevan a hacer las siguientes propuestas pastorales:

### 1. "DÍA DEL DESCANSO"

Es un día para dar paso a los valores del espíritu; el diálogo sereno; admirar las bellezas de la creación; vivir el tiempo como gratuidad, paseo, familia, comida, descanso..., liberación del trabajo; saborear los medios de la cultura y las diversiones.... (Son bellísimos los textos de *Dies Domini*, números 64-68. Buscar de nuevo en el enlace ofrecido más arriba y leerlos).

### PROPUESTAS PASTORALES:

✓ "En un día de caminata por el campo, las montañas, los ríos... Aprovecha parajes donde haya una Ermita, un Santuario... o Monasterio de vida contemplativa para orar allí, celebrar la Eucaristía... Prepara ese día para la contemplación, la oración, el descanso, la amistad, la risa, la alegría, la familiaridad... "Señor, Dios nuestro, que admirable es tu nombre en toda la tierra" (Sal 8)" (Decálogo del Domingo, nº 4).

✓ “El arte, la música, la pintura, la escultura, la literatura, el teatro... Todo ello es un destello de la Belleza, con mayúsculas, de Dios, y del genio creativo que Él ha dado al hombre... Es un día para disfrutar de la lectura (novela, poesía, prosa...), ver una exposición, visitar un monumento, escuchar un concierto, asistir a una representación... Participa activamente en actividades artísticas y creativas” (Decálogo del Domingo, nº 7).

## 2. “DÍA IRRENUNCIABLE”.

Es un día, aun sin el plano y vivencia de la fe, irrenunciable. ¡Cuánto más para los discípulos de Jesús! La sociedad civil y la legislación de las naciones, debe propiciar el descanso y los valores del domingo. La identidad de este día debe ser salvaguardada, aun en medio de las dificultades por las que pasa el domingo, tal y como veíamos en el punto 1 de estos materiales.

### PROPUESTAS PASTORALES:

✓ “La Pascua del Señor inunda el universo. No te lo dejes arrebatarse, robar o perder. Vívelo. Es el día del descanso. Disfrútalo. Es un día de fiesta, de alegría, de vivir en plenitud el tiempo para Dios, para los hombres, para ti mismo. De manera gratuita... Es un día de esperanza; la humanidad entera añora



Foto: Óscar García

vivir en un domingo sin ocaso. Sin el domingo no podemos vivir” (Decálogo del Domingo, n° 1).

✓ Prepárate a ella: camina por las calles de tu pueblo o ciudad... sintiendo que el Peregrino de Emaús camina contigo; pásale tu vida y la vida del mundo... cuéntasela. Entra en el templo, acoge con cariño a la Iglesia allí reunida: son los hermanos de la fraternidad que te regala el Señor... Enciende tu corazón con la Palabra; comulga el Cuerpo y Sangre de Cristo; siéntete enviado a la misión: a tu familia, a tus vecinos y amigos, al lugar de tu trabajo, a los pobres... No faltes ningún domingo” (Decálogo del Domingo, n°2).

<https://www.sineldomingonopodemosvivir.com/wp-content/uploads/2018/10/decalogo-para-vivir-el-domingo.pdf>

— **¿Cómo llevar a cabo estas Propuestas pastorales?**

Personalmente, y en grupo, si se puede o se ve conveniente.

— Oración final.

— Tarjeta del Himno “Es Domingo, una luz nueva”. Orarlo o cantarlo en común.

— Distribuir la Tarjeta. <https://www.sineldomingonopodemosvivir.com/wp-content/uploads/2018/10/3-TARJETAS-SOBRE-EL-DOMINGO-es-domingo-una-luz-nueva.pdf>

(Un resumen de estos materiales se encuentra en el tríptico  
“El Primer día de la semana”)



COMISIÓN DIOCESANA PARA LA APLICACIÓN DE LA ASAMBLEA SOBRE EL DOMINGO