

SAGRAMENT DE LA RECONCILIACIÓ - PENITÈNCIA

Parròquies de Sant Martí d'Arenys de Munt i de Santa Maria d'Arenys de Mar

Preparar-se per al sagrament de la reconciliació, també conegut com a confessió o sagrament de la penitència, és voler viure la vida cristiana en tota la seva plenitud, perquè vol dir reconciliar-se amb un mateix, amb Déu i amb la comunitat.

Ens ho recorda el Concili Vaticà II en la seva constitució dogmàtica *Lumen Gentium*, 11: «Els qui s'acosten al sagrament de la penitència obtenen de la misericòrdia de Déu el perdó de l'ofensa que li han fet i, al mateix temps, es reconcilien amb l'Església, ferida pel seu pecat, la qual ajuda a convertir-los amb la seva caritat, l'exemple i les pregàries».

Es tracta, doncs, de redescobrir que el sagrament de la reconciliació no posa l'accent en un mateix i els seus pecats, sinó el perdó que Déu ens vol regalar. Perquè Déu perdona sempre a aquell qui li ho demana amb sinceritat. No anem a trobar-nos amb un jutge, sinó amb Jesús que m'estima i em guareix.



→ Com confessar-se:

1. Abans d'anar-se a confessar fas un **examen de consciència**.
2. Saludes el mossèn i fas el Senyal de la Creu.
3. Després el mossèn et dirà: «Que l'Esperit Sant ompli el teu cor d'amor per reconèixer les teves faltes». Es pot llegir un text bíblic.
4. Dius una pregària: «Senyor, tu ho saps tot, ja saps com t'estimo», o alguna altra oració de **penediment** (*Jo confesso; Senyor, tingueu pietat*) que mostren el rebuig del pecat comès i el propòsit de canviar de vida amb l'ajuda de Déu. Ara ve el moment de **la confessió** pròpiament dita. Si el mossèn no et coneix, comentar-li una mica el teu recorregut de fe.
5. Després, el mossèn et donarà alguns consells i **una Penitència** que, normalment, serà fer alguna pregària, demanar perdó a alguna persona o restituir el mal comès.
6. Després dius **l'Acte de Contrició**, amb aquesta fórmula o una de similar: *Jesús, Fill de Déu, compadiu-vos de mi que soc un pecador*.
7. El mossèn et donarà la fórmula **d'absolució**:
«Déu, Pare misericordiós, que va reconciliar el món amb si mateix per la mort i la resurrecció del seu Fill i va vessar l'Esperit Sant per a la remissió dels pecats, et concedeixi, pel ministeri de l'Església, el perdó i la pau. I jo t'absolc dels teus pecats en el nom del Pare i del Fill i de l'Esperit Sant. Vés-te'n en pau».
8. Dones gràcies a Déu i compleixes la penitència que t'ha estat donada.

EXAMEN DE CONSCIÈNCIA

Es tracta de veure els diferents àmbits que marquen la nostra vida i fer una reflexió sobre com hi vivim l'amor a Déu, l'amor als altres i l'amor cap a nosaltres mateixos. Aquest examen de consciència es pot dur a terme partint d'algunes preparacions penitencials que ens ha regalat el papa Francesc, que ens diu que «els pecats d'avui són els mateixos d'ahir, els mateixos que hi ha hagut al llarg de la història de la humanitat i que estan recollits en el decàleg dels manaments, que ens recorden del perill d'allunyar-nos de Déu, dels altres, i de crear-nos una falsa imatge de nosaltres mateixos».

Lectura de la primera carta de Sant Joan (1Jn 4,1-8)

Estimats meus, estimem-nos els uns als altres, perquè l'amor ve de Déu; tothom qui estima ha nascut de Déu i coneix Déu. El qui no estima no coneix Déu, perquè Déu és amor.

L'amor de Déu s'ha manifestat enmig nostre quan ha enviat al món el seu Fill únic perquè visquem gràcies a Ell. Estimats meus, si Déu ens ha estimat tant, també nosaltres ens hem d'estimar els uns als altres. A Déu, ningú no l'ha vist mai; però si ens estimem, ell està en nosaltres i, dins nostre, el seu amor ha arribat a la plenitud. Coneixem que estem en Ell i que Ell està en nosaltres perquè ens ha donat el seu Esperit.

Nosaltres hem conegut l'amor que Déu ens té i hi hem cregut. Déu és amor; el qui està en l'amor està en Déu, i Déu està en ell. A dins nostre, l'amor ha arribat a la plenitud, i per això mirem amb confiança el dia del judici, perquè, tot i que estem en aquest món, vivim tal com Jesucrist viu. On hi ha amor no hi ha por, ja que l'amor, quan és complet, treu fora la por. La por i el càstig van junts; per això només té por el qui no estima Déu plenament.



→ 1. L'amor a Déu

És el més important del decàleg, i per això li dedica els tres primers manaments:

1. Estimaràs a Déu sobre totes les coses.
2. No prendràs el nom de Déu en va.
3. Santificaràs les festes.

I d'aquí, ens haurien de néixer algunes preguntes:

- a) Estimo Jesucrist amb tot el cor i amb totes les forces de què soc capaç?
- b) Em reconec estimat per Déu i tinc ganes de fer conèixer aquest amor als altres?
- c) Dedico temps a escoltar la seva Paraula, em dono a la pregària, veritable conversa amical amb el Crist?
- d) En els moments de prova, he restat ferm en l'esperança, o bé m'he deixat endur pel pessimisme i per l'oblit de Déu?
- e) És veritablement l'eucaristia el centre de la meua vida?
- f) Els diumenges i els dies de festa, els visc autènticament com un cristià?

→ 2. L'amor als altres

Si continuéssim amb el decàleg, els cinc manaments que segueixen van dedicats a la nostra relació amb els germans:

4. Honraràs pare i mare. 5. No mataràs.

6. No faràs accions impures. 7. No robaràs.

8. No diràs falsos testimonis ni mentiràs.

Perquè, en definitiva, del que es tracta és de descobrir en l'altre algú que és imatge de Déu i que té la primacia en la teva vida.

Per això, en aquest examen de consciència, les preguntes que em faig són:

a) Estimo de debò els altres, començant pels de la pròpia família (el meu cònjuge, els meus fills, els meus pares, els meus germans...)? Desitjo de debò el seu bé? Sé donar temps per a ells?

b) Estic disposat sempre a comprendre'ls i a perdonar-los? Faig tots els possibles perquè a través del meu comportament aprenguin a conèixer més Déu? Irradio alegria al meu voltant? Guardo rancúnia infinitament?

c) Sé estimar cada persona pel que és (i no pel que fa), pel que val als ulls de Déu (i no pel profit que en puc treure)? Em preocupo de respectar, de fomentar i d'educar la llibertat dels altres? Visc les meves relacions afectives segons la moral cristiana?

d) Tinc una veritable preocupació pels pobres, pels malalts, pels marginats? Faig tot el que puc per posar fi a les desigualtats entre la gent?

e) Em prenc amb responsabilitat els meus deures cívics i polítics? Busco realment el bé comú, o bé procuro obtenir avantatges personals o partidistes?

→ 3. En tercer lloc, en aquest moment de demanar perdó a Déu i als altres, hi ha també un espai per demanar perdó **per les vegades que no m'he sentit orgullós de mi mateix.**

I aquests són els dos últims que queden del decàleg, que van cap al fur intern:

9. No consentiràs pensaments ni desigs impurs.

10. No desitjaràs els béns del teu proïsme.

És important, també, parlar d'un mateix per adonar-nos que cada un de nosaltres és un do i que hem de fer de la nostra vida un do. Per tant, una cosa és la humilitat, que et fa adonar que els teus dons pertanyen a Déu, i l'altra és la humiliació, que no té sentit, perquè et faria pensar que la teva vida no és prou digne.

També és diferent viure en la veritat del qui reconeix el que ha fet bé, del qui es creu superior als altres, com si els dons fossin seus i no de Déu. Per això, ens podríem preguntar:

a) Tinc de veritat dret a queixar-me?

b) Soc generós envers els altres? Com administro el diner i els béns materials? La preocupació per coses supèrflues no em treu la llibertat d'esperit?

c) Em sé valorar en la justa mesura, ni exagerant les meves qualitats caient en un orgull que amaga la necessitat de Déu, ni menyspreant les meves qualitats caient en un pessimisme que amaga els dons que Déu m'ha donat?

d) Tinc interès a formar-me criteris rectes en matèria de moralitat? Evito les frivolitats i tot el que em pugui fer mal? Tinc una mirada neta?

e) Treballo amb esforç i responsabilitat? Faig tot el que haig de fer, o potser carrego als altres les tasques que hauria de fer jo? El meu afany d'adquirir coneixements és just, o més aviat pretenc deixar enrere els altres?

f) Com distribueixo el temps lliure i els esplais? En faig una oportunitat per millorar la meua salut física i mental, per instruir-me, per fomentar la vida de família?



→ **4.** I aquests que hem vist, són els tres punts principals de l'examen de consciència, o sigui, la meva relació amb Déu, amb els altres i amb mi mateix.

Però, com molt bé sabeu, m'agrada també introduir en el nostre examen de consciència la relació que tenim **amb la nostra comunitat parroquial, amb la nostra Església.**

Per aquest motiu, també em pregunto:

a) Estimo l'Església com a lloc de la meva trobada amb el Crist, i assumeixo amb generositat les dificultats i les sofrències de la comunitat a la qual pertanyo?

b) Faig un esforç per apreciar la vida comunitària de la meva parròquia o del meu grup, o bé m'enutjo fàcilment per les seves imperfeccions criticant els seus defectes, en lloc de participar, segons les meves possibilitats, a la renovació de la vida eclesial?

c) Tinc una fe oberta a les noves possibilitats, tot cercant una unitat i un amor més grans entre els cristians, obrint nous camins per als joves, o bé em tanco en una visió sectària de

l'Església i menyspreo sempre els qui no pensen com jo?

d) Prego pels preveres, religiosos i religioses de les nostres comunitats? Em sento solidari dels seus esforços per fer present Jesús entre els homes?

e) És ferma la meva fe? Procuro tenir una formació cristiana d'acord amb les exigències del món d'avui, fent conèixer Jesucrist als meus germans?

Així, doncs, fent un moment de silenci per oferir al Senyor tota la nostra reflexió bo i repetint que ens cal perdre la por a la confessió individual. Traiem-li aquest vernís de negativitat que li hem posat i adonem-nos del gran do que significa, perquè quan verbalitzo els trencaments que sento en el meu cor, quan poso nom als meus pecats, ja ha començat la guarició de l'Amor de Déu en mi.