

EXAMEN DE CONSCIÈNCIA QUARESIMAL

En camí de tornada cap al Pare Creador



Prenc consciència de criatura

De qui sóc? Sóc meu? De qui són les meves coses? Són meves? De qui és la tota la creació? La considero un do del Creador?

El meu cos, les meves pertinences, la meva intel·ligència i la meva capacitat d'estimar... absolutament tot ve de Déu: «*Què teniu que no hàgiu rebut? I si ho heu rebut, per què us en glorieu com si ho tinguéssiu de vosaltres mateixos?*» (1Co 4, 7).

On tinc la meva seguretat? Sento que Déu m'estima i em sosté? Sento que ho estima i ho sosté tot?

Déu m'ha creat per amor, i em coneix abans que em conegués jo mateix: «*Els teus ulls em veien abans d'estar format, i els anys que em destinaves eren tots escrits en el teu llibre, abans que n'existís un de sol.*» (Sl 139,16)

Signes de penitència:

Llegir el salm 139 sencer

Llegir o cantar el cant de les criatures de Sant Francesc.

Obro el cor perquè sigui agraït i confiat

Quants cops al dia dono gràcies a Déu? És un agraïment sincer? És un agraïment joiós? Com de confiada viu la meva ànima a l'empara del Senyor? En dubto? Poso l'esperança en els meus propis mitjans?

La meva ànima no està en pau mentre no reposa en Déu, deia Sant Agustí. Per això cal reconèixer la seva glòria i la seva bondat i agrair cada dia la seva Providència:

«*Mireu els ocells del cel: no sembren, ni seguen, ni recullen en graners, i el vostre Pare celestial els alimenta.*» (Mt 6, 26)

Signes de penitència:

Resar Laudes cada matí durant la quaresma o tot l'any.

Establir com a costum donar gràcies per coses concretes a l'hora d'anar a dormir.

Assumeixo l'ideal del destí universal dels béns

Com gestiono les meves coses? Pensant que són meves? Pensant que són de tothom? Pensant que haurien de ser dels qui no tenen res? Pensant que són de Déu?

Les primeres comunitats cristianes, així com també els monjos del nostre monestir, vivien posant-ho tot en comú. Això els podia ajudar a tenir present el destí universal dels béns:

«*Com deia Sant Ambrós: "No esteu fent un regal del que és vostre al home pobre, sinó que li doneu el que és seu. Us heu apropiat de coses que han de ser per a l'ús comú de tothom."*» (Populorum Progressio, 23)

Signes de penitència:

Llegir *Populorum Progressio* del Papa Pau VI sencera o fragment (22-24).

Fer una donació puntual o periòdica a una entitat benèfica.



Em proposo una vida més despresa

Hi ha algun bé de consum a què em senti aferrat?

Tinc l'economia com a criteri principal per decidir?

Hi ha algun plaer o vici que em tingui atrapat?


Si aprenem a viure sabent que només Déu és necessari, i acceptem amb un somriure al cor qualsevol mancança, podem, a poc a poc, reconstruir la nostra vida amb menys coses, per viure-la millor.

«L'espiritualitat cristiana proposa una manera alternativa d'entendre la qualitat de vida, i encoratja un estil de vida profètic i contemplatiu, capaç de gaudir profundament sense obsessionar-se pel consum. [...] Es tracta de la convicció que "menys és més"». (LS, 222)

Signes de penitència:

Menjar menys carn durant la quaresma

Reduir el temps davant del mòbil



Sembro la llavor d'una nova economia.

De quina manera porto l'economia domèstica?

Quin paper tenen els diners a la meva feina?

Són un mitjà o són una finalitat?

En parlo amb Déu? I amb la comunitat parroquial?

La nostra manera de viure, pot esdevenir una llavor que escampi a casa nostra, a la feina i a la parròquia l'anomenada *Economy of Francesco*. És la proposta del papa perquè l'economia posi al centre la persona i no pas el benefici econòmic:

«(cf Jn 2, 13-21?) Com podem ser dels mercaders que Jesús no expulsa? Els diners són importants, sobretot quan escassegen [...]. Però es converteixen en ídols quan esdevenen un fi en si mateixos.» (Discurs del papa, el 4 febrer de 2017)

Signes de penitència:

Posar els meus estalvis a la banca ètica

Replantejar-se la distribució de les despeses en funció dels meus ideals.

Si vols contactar amb nosaltres pots fer-ho mitjançant aquesta adreça:

laudatosi@santperedoctavia.org

Si vols saber més sobre nosaltres visita la nostra web:

www.santperedoctavia.org/laudato-si