

## Verso una regola di vita

### 4. L'esame di coscienza

#### Scheda per gli incontri di formazione

*Passando in piazza della Cattedrale a Ferrara, siamo colpiti dalla maestosa facciata al centro della quale è scritta sulla pietra la scena del giudizio della storia. Il Signore risorto siede solennemente sul trono, mostrando i segni del suo amore per gli uomini: le piaghe alle mani e al costato. Immediatamente sotto di lui si svolge una scena animata: gli angeli suonano le trombe, i morti escono dalle tombe e si incamminano chi alla destra del Signore, nel seno di Abramo, chi alla sinistra, nel fuoco infernale. Una catechesi e un invito a sottoporsi quotidianamente al giudizio del Signore buono e premuroso, che offre agli uomini la sua presenza nella Chiesa, per farli belli.*

*Ce l'hanno insegnato quando eravamo bambini, a metterci a ripensare alla giornata per ringraziare e chiedere perdono. La pratica dell'esame di coscienza sembra in realtà piuttosto 'superata' in un contesto di vita meno riflessivo e più istintivo. Eppure rimane uno strumento fondamentale per la nostra maturità, per essere consapevoli di noi stessi e di ciò che si muove dentro di noi, per cogliere il passaggio di Dio nella nostra vita, per decidere con maggiore libertà.*

*Lo richiede la struttura stessa del nostro essere: siamo complicati e dentro di noi si intrecciano infiniti pensieri e sentimenti; eppoi siamo 'simbolici': dobbiamo sempre dare un nome e un significato alle cose che sentiamo e viviamo!*

*L'esame di coscienza, infatti, non è semplicemente una pratica ascetica, ma un vero modo di pregare, di dialogare con Dio sulla nostra vita. L'esaminatore è Lui, pieno di verità e di misericordia: noi siamo dei pessimi giudici di noi stessi! L'obiettivo principale è rileggere la nostra vita come storia di salvezza, in guidati dallo Spirito Santo che ci aiuta a vedere di giorno in giorno che cosa Dio sta dicendo e facendo per noi. Il secondo obiettivo è riconoscere il peccato: ma questo è possibile solo alla luce della proposta d'amore di Dio. Poiché il peccato è ogni scelta fatta non in sintonia con Lui, lo si vede meglio alla sua luce. Come in casa si vede meglio la polvere quando entra un raggio di luce.*

*L'esame di coscienza, poi, è un utile per pensare la nostra vita come orientata al suo compimento. La Parola di Dio richiama spesso che il giudizio finale non sarà altro che la rilettura di ciò che ogni giorno noi decidiamo di fare. Da parte sua, Dio ha già detto cosa pensa: vuole salvarci dandoci una vita definitiva ed è disposto a perdonarci sempre, perché ci vuole con sé. Sottoporci quotidianamente allo sguardo benevolo e vero di Dio Padre è una forma di quella vigilanza alla quale spesso Gesù fa riferimento.*

*Un paio di immagini ci aiutano: la nostra interiorità è come un giardino, nel quale nasce di tutto. Perché sia bello bisogna tenerlo ordinato, riconoscendo e strappando subito le erbacce che lo abbruttiscono. La nostra interiorità è come un gregge da pascolare: pensieri e sentimenti vengono fuori senza sosta, e c'è bisogno di un pastore che sappia indirizzarli a dovere...*

*Ecco una carrellata di versetti biblici nei quali è rivelata la presenza di Dio Che esamina/scruta/prova il cuore (ciò che noi chiamiamo coscienza, cioè l'intimo di noi stessi, laddove interagiscono memoria, intelligenza, affetto e volontà):*

- Tutte le vie dell'uomo sono pure ai suoi occhi, ma chi esamina gli spiriti è il Signore (Pr 16,2).
- Il Signore scruta il giusto e il malvagio, egli odia chi ama la violenza. (Sal 11,5)
- Scruta il mio cuore, vaglialo nella notte, provami nel crogiolo: in me non troverai alcun crimine; non trasgredisce la mia bocca. (Sal 17,3)
- Sii tu il mio giudice, o Signore, poiché nell'integrità ho camminato. Nel Signore confido, non vacillerò. Scrutami, o Signore, e saggiami, prova al crogiolo i miei reni e il mio cuore. (Sal 26,1)

- Ho esaminato le mie vie e ho rivolto i miei passi verso i tuoi voleri. (Sal 119,59)
- Davanti agli occhi del Signore le vie dell'uomo, tutti i suoi sentieri egli scruta. (Pr 5,21)
- Il crogiolo è per l' argento e il forno è per l' oro; ma è il Signore che scruta i cuori. (Pr 17,3)
- Lampada del Signore è lo spirito dell'uomo, che scruta fino al fondo del suo essere. (Pr 20,27)
- Dio che scruta i cuori ha reso loro testimonianza, dando loro lo Spirito Santo proprio come a noi. (At 15,8)
- Ma Colui che scruta i cuori, sa quali sono i pensieri e le aspirazioni dello Spirito, poiché intercede per i santi secondo Dio. (Rm 8,27)
- Tu, però, Signore, mi conosci, mi osservi ed esamini il mio cuore nei tuoi riguardi! (Ger 12,3)
- Io, il Signore, scruto il cuore ed esamino i reni per giudicare ciascuno secondo la propria condotta, secondo il frutto delle proprie azioni. (Ger 17,10)
- Signore degli eserciti, che provi il giusto, che vedi il cuore e la mente... (Ger 20,12)
- Tu, figlio mio Salomone, riconosci il Dio di tuo padre, servilo con cuore perfetto e con animo volenteroso, perché il Signore scruta tutti i cuori e penetra i pensieri più intimi; se tu lo ricercherai, si farà trovare; se lo abbandonerai, ti rigetterà per sempre. (1Cr 28,9)
- Esaminate voi stessi se siete nella fede, mettetevi alla prova. O non riconoscete che Cristo abita in voi? A meno che siate dei riprovati! (2Cor 13,15)
- E perciò prego che la vostra carità cresca sempre più in conoscenza e in pieno discernimento, perché possiate distinguere ciò che è meglio ed essere integri e irreprensibili per il giorno di Cristo, ricolmi di quel frutto di giustizia che si ottiene per mezzo di Gesù Cristo, a gloria e lode di Dio. (Fil 1,9-11)

Dalla lettera di san Paolo apostolo ai Corinzi (1Cor 2,6-15)

Annunziamo, sì, una sapienza a quelli che sono perfetti, ma una sapienza non di questo mondo, né dei principi di questo mondo che vengono annientati; annunziamo una sapienza divina, avvolta nel mistero, che fu a lungo nascosta, e che Dio ha preordinato prima dei tempi per la nostra gloria. Nessuno dei principi di questo mondo l'ha conosciuta; se l'avessero conosciuta, non avrebbero crocifisso il Signore della gloria. Sta scritto infatti: Cosa che occhio non vide, né orecchio udì, né mai entrò in cuore di uomo, ciò che Dio ha preparato per quelli che lo amano. Ma a noi l'ha rivelato mediante lo Spirito; lo Spirito infatti scruta ogni cosa, anche le profondità di Dio. Chi mai conobbe i segreti dell'uomo se non lo spirito dell'uomo che è in lui? Così pure i segreti di Dio nessuno li ha mai conosciuti se non lo Spirito di Dio. E noi abbiamo ricevuto non lo spirito del mondo, ma lo Spirito che viene da Dio, per conoscere i doni che egli ci ha elargito. E questi noi li annunziamo, non con insegnamenti di sapienza umana, ma con insegnamenti dello Spirito, esponendo cose spirituali a persone spirituali. L' uomo naturale non comprende le cose dello Spirito di Dio; sono follia per lui, e non è capace di intenderle, perché se ne giudica solo per mezzo dello Spirito. L'uomo spirituale invece giudica ogni cosa, senza poter essere giudicato da nessuno.

*Battezzati e cresimati, siamo uomini 'spirituali', cioè che si lasciano governare dallo Spirito di Dio. Solo Lui conosce le profondità del nostro spirito. Solo nello Spirito possiamo conoscere i doni di Dio! È per questo che da dobbiamo lasciarci illuminare dal suo Spirito per dare un giudizio, per ritenere ciò che è buono e respingere ciò che è cattivo.*

## Salmo 139

Signore, tu mi scruti e mi conosci,  
tu conosci quando mi siedo e quando mi alzo,  
intendi da lontano i miei pensieri,  
osservi il mio cammino e il mio riposo,  
ti sono note tutte le mie vie.

La mia parola non è ancora sulla lingua  
ed ecco, Signore, già la conosci tutta.  
Alle spalle e di fronte mi circondi  
e poni su di me la tua mano.

Meravigliosa per me la tua conoscenza,  
troppo alta, per me inaccessibile.

Dove andare lontano dal tuo spirito?  
Dove fuggire dalla tua presenza?  
Se salgo in cielo, là tu sei;  
se scendo negli inferi, eccoti.

Se prendo le ali dell'aurora  
per abitare all'estremità del mare,  
anche là mi guida la tua mano  
e mi afferra la tua destra.

Se dico: «Almeno le tenebre mi avvolgano  
e la luce intorno a me sia notte»,  
nemmeno le tenebre per te sono tenebre  
e la notte è luminosa come il giorno;  
per te le tenebre sono come luce.

Sei tu che hai formato i miei reni  
e mi hai tessuto nel grembo di mia madre.

Io ti rendo grazie:  
hai fatto di me una meraviglia stupenda;  
meravigliose sono le tue opere,  
le riconosce pienamente l'anima mia.

Non ti erano nascoste le mie ossa  
quando venivo formato nel segreto,  
ricamato nelle profondità della terra.

Ancora informe mi hanno visto i tuoi occhi;  
erano tutti scritti nel tuo libro i giorni  
che furono fissati quando ancora non ne esisteva uno.

Quanto profondi per me i tuoi pensieri,  
quanto grande il loro numero, o Dio!

Se volessi contarli, sono più della sabbia.  
Mi risveglio e sono ancora con te. (...)

Scrutami, o Dio, e conosci il mio cuore,  
provami e conosci i miei pensieri;  
vedi se percorro una via di dolore  
e guidami per una via di eternità.

*Dio non è visto come un 'controllore', ma come il Creatore e Padre che ha fatto l'uomo come una meraviglia stupenda e lo conosce nell'intimo. Da questa consapevolezza nasce il desiderio, quasi la brama del salmista di essere scrutato da Dio ed essere da Lui guidato 'per una via d'eternità'.*

## UNO SCHEMA IGNAZIANO PER L'ESAME DI COSCIENZA

*L'esame di coscienza non ha come scopo primario la propria perfezione, ma piuttosto mira a trovare sempre di nuovo Dio in ogni cosa. Perciò non si tratta di un'analisi della propria personalità sul piano psicologico o morale, bensì di prendere coscienza dell'azione dello Spirito in noi e di quanto il Signore vuole comunicarci attraverso gli eventi della vita. (I numeri fra parentesi si riferiscono agli Esercizi Spirituali di Ignazio di Loyola)*

### 1° punto

**Chiedere lo Spirito di EUCARISTIA: riverenza, lode, rendimento di grazie, gloria di Dio:**

*...vedere come sto davanti a Dio nostro Signore... [232]; ...chiedere un'intima conoscenza del molteplice bene ricevuto, affinché riconoscendolo interamente, possa in tutto amare e servire sua divina Maestà [233]; ...ponderando con molto affetto quanto Dio nostro Signore ha fatto per me, e quanto mi ha dato di quello che ha... [234].*

### 2° punto

**Chiedere lo Spirito del DISCERNIMENTO del bene e del male:**

*... che io senta conoscenza interiore dei miei peccati e li aborrisca; ... che senta il disordine delle mie azioni, affinché, detestandolo, mi corregga; ... (che senta) conoscenza del mondo, affinché aborrendolo allontani da me le cose mondane e vane [63].*

### 3° punto

**Chiedere lo Spirito di TRASPARENZA, sottoponendo la propria storia al giudizio di Dio che solo può salvarci:**

*Domandare conto all'anima, cominciando dall'ora della levata fino all'esame presente... [43]*

- Richiamo alla memoria uno o due avvenimenti esteriori o interiori che, mi hanno particolarmente colpito;
- determino, il più precisamente possibile, i sentimenti che ho sentito e vissuto in me in quei momenti (gioia, soddisfazione, gratitudine, simpatia, gusto spirituale, serenità...; noia, disagio, contrarietà, fastidio, antipatia, inquietudine...);
- mi chiedo: a cosa mi chiama, a cosa mi invita il Signore attraverso questo sentimento? Cosa mi vuole fare capire, contemplare, gustare? Dove mi vuole condurre?
- mi chiedo: quali chiamate non ho accolte? Quali vuoti di collaborazione con Dio (o di ascolto del maligno) ci sono stati? Quali omissioni?

### 4° punto

**Chiedere lo Spirito di PENITENZA nella FIDUCIA:**

*... chiedere vergogna e confusione di me stesso... [48c]; ...chiedere grande e intenso dolore e lacrime per i miei peccati [55, 2°], ...immaginando Cristo nostro Signore presente e posto in croce, fare un colloquio: come mai, ...è giunto... a morire per i miei peccati [53].*

### 5° punto

**Chiedere lo Spirito di GRATITUDINE e di IMPEGNO nel servizio:**

*... (chiedermi) guardandomi dentro: che cosa ho fatto per Cristo, che cosa faccio per Cristo, che cosa fare per Cristo? [53b] ...Prendi, Signore, e ricevi tutta la mia libertà, la mia memoria, il mio intelletto e tutta la mia volontà; tutto ciò che ho e possiedo. Tu me lo hai dato; a Te, Signore, lo rendo. Tutto è tuo; disponine secondo la tua volontà. Dammi il tuo amore e la tua grazia; questo mi basta [234b]*

### Note

- Va dato uno spazio adeguato a tutti i cinque punti, poiché l'obiettivo dell'esame è un vero incontro con il Padre, evitando il rischio di concentrarsi solamente sull'introspezione. Il 3° punto dunque, in uno spazio ad esempio di un quarto d'ora, non supererà i cinque minuti.
- Se alla fine della preghiera di discernimento mi sento timoroso, triste o scoraggiato verso l'avvenire, è il segno certo che il discernimento è stato sviato o deformato dallo spirito del male, che sfrutta le nostre debolezze per farci così desistere dalla conversione: occorre quindi rifarlo. Se, al contrario, guardo all'avvenire con un cuore nuovo colmo di fiducia, di coraggio, di ottimismo, di fede, questo è il segno di un discernimento ben fatto. Mi trovo allora disposto ad accogliere, nel corso della nuova giornata, le chiamate di Dio, a lasciare che sia Lui a

condurre la mia vita, al di là delle mie debolezze.

## Verso una regola di vita

# 4. L'esame di coscienza

### Scheda per l'approfondimento

#### 1. L'ESAME GENERALE DI COSCIENZA

(da S. RENDINE SJ, *La preghiera negli esercizi*, C.I.S., Napoli, 2002)

1. Certamente l'esame di coscienza fu praticato - presso quelle le scuole filosofiche e correnti di disciplina morale in cui esso ha fatto la sua prima apparizione nell'antichità - come mezzo ascetico per stimolare il progresso etico. Si ritiene sia stato conosciuto dai saggi della Cina e dell'India e più tardi in occidente dai pitagorici e dagli stoici. Di qui lo derivarono e lo adattarono al cristianesimo i Padri e i monaci. Al dire di Tomas Spidlik: «Il Padre che si è espresso più sovente su questo tema è Giovanni Crisostomo. Ma bisogna rivolgersi alla letteratura monastica siro-palestinese del IV° secolo per trovare le prescrizioni più minuziose sul metodo. L'autore che dà al riguardo l'insegnamento più esplicito è Doroteo di Gaza. La pratica psicologica appare assai vicina all'esame di coscienza conosciuto dalla nuova Stoà, ma è differente lo scopo. Per Doroteo non si tratta di un puro ritorno su se stesso, ma ci si esamina in vista della *exagoreusis*, cioè l'esame diventa un elemento della direzione spirituale. Giovanni Climaco ci riferisce di aver visto i monaci portarsi dietro un quaderno nel quale annotavano i difetti e i pensieri di ogni giorno... Quest'esame generale fedelmente praticato diventerà anche un esame particolare» (Cfr *La spiritualité de l'Orient Chrétien*, Roma, 1978, pp 243-244).

S. Ignazio quindi non è l'inventore dell'esame, sebbene a lui se ne debba l'ampia diffusione nella chiesa nei secoli dell'epoca moderna. Lui stesso ne fece uso costante, come ne danno testimonianza i suoi più intimi e familiari. Il Lainez per esempio, facendo riferimento agli ultimi anni, ci dice che "aveva una tal vigilanza sulla sua coscienza che ogni giorno confrontava settimana con settimana, mese con mese, giorno con giorno e cercava di progredire ogni giorno". Ignazio inculcò tale pratica nei suoi figli spirituali, come risulta dalle istruzioni date ai Padri inviati a Trento, agli studenti di Bologna, alle case di Roma, ai collegi di Ferrara, Firenze, Napoli, Modena ecc. Anche nelle Costituzioni ne fa una norma di preghiera per gli scolastici, due volte al giorno (Cost 342).

2. Proprio quest'ultimo riferimento alle Costituzioni ci dice chiaramente che l'esame di coscienza va considerato una maniera di pregare, non solo come un mezzo di disciplina ascetica. E' l'uno e l'altro insieme. La sua funzionalità alla conversione sta ancora una volta nella sua stessa natura. La meditazione favorisce la conversione perché tende a cambiare mente e cuore e un poco alla volta, per questa via, finisce per influire sugli stessi comportamenti; l'esame rivela la sua efficacia nell'educare la persona a prender atto dei suoi peccati e mancamenti, interni ed esterni, a riportarli sotto controllo e, per quanto è possibile, a diminuirli.

3. Se l'esame di coscienza desse spazio esclusivo o troppo preponderante a questa finalità ascetica di controllo, certo si sottrarrebbe difficilmente all'impressione di essersi trasformato in un esercizio volontaristico e moralistico e di essere quindi tutt'altra cosa che un incontro dialogico con il Signore. Forse non sarà inutile leggere insieme una vivace pagina di Péguy, che riassume il disagio del credente moderno di fronte a una certa maniera d'intendere o meglio di fraintendere l'esame di coscienza. La sua critica lascia chiaramente intuire una posizione contraria non a tale pratica, ma semplicemente a un certo modo d'interpretarla e di viverla (in ciò siamo d'accordo con lui).

«... Non mi piace, dice Dio, l'uomo che non dorme.  
Quello che si sente bruciare nel letto d'inquietudine e di febbre.  
Sono partigiano, dice Dio, del fare tutte le sere l'esame di coscienza.

E' un buon esercizio.

Ma poi non bisogna torturarsi al punto da perdere il sonno. A quell'ora la giornata è fatta, e ben fatta; non c'è più da rifarla.

Non c'è più da tornarci sopra.

Quei peccati che ti rattristavano tanto, figliolo, bene, era semplicissimo.

Amico mio, bastava non commetterli. Adesso è fatta, via, dormi, domani non li rifarai.

[...]

Capisco molto bene, dice Dio, che si faccia l'esame di coscienza.

E' un esercizio eccellente. Non bisogna abusarne. E' anche raccomandato. E' prescritto.

Di conseguenza è un'ottima cosa. Ma infine, voi siete nel vostro letto.

Cosa chiamate il vostro esame di coscienza, fare il vostro esame di coscienza.

Se è pensare a tutte le sciocchezze che avete fatto durante il giorno...

Con un senso di pentimento e non dirò forse di contrizione Ma insomma con un senso di penitenza che mi offrite, ebbene, sta bene.

La vostra penitenza l'accetto. Siete brava gente, bravi ragazzi.

Ma se volete rimuginare e ruminare di notte tutte le ingratitudini del giorno, Tutte le febbri e tutte le amarezze del giorno E se volete rimasticare di notte tutti i vostri agri peccati del giorno,

E se volete tenere un registro perfetto dei vostri peccati,

Di tutte quelle sciocchezze e di tutte quelle stupidaggini,

No, lasciate che tenga io stesso il Libro del Giudizio,

Forse ci guadagnereste qualcosa. ...".

Péguy va avanti ancora con altre belle immagini: non bisogna "legare quei vani covoni dei vostri peccati... da quando mai si fan covoni di zizzania e di gramigna?"; non bisogna "lustrarsi e

rilustrarsi le scarpe prima di entrare in chiesa, riprendere più volte

l'acqua benedetta e star sempre a entrare e a uscire: basta lavarsi

la faccia una volta sola...» (Cfr *Il mistero dei Santi innocenti*, Jaca Book, Milano, 1979, pp 17ss.).

No, no: siamo d'accordo, l'esame di coscienza non si fa così.

Allora come impostarlo? Quali indicazioni si possono suggerire sulla scia dell'insegnamento ignaziano?

4. In primo luogo bisogna rimettere meglio a fuoco il fine o frutto che si vuole ricavare dall'esame. Il titolo che il libretto ignaziano premette alle istruzioni sull'esame ne dichiara la finalità.

tà: "*Examen general de conciencia para limpiarse y mejor se confesar*" (EE 32). La seconda parte del titolo pone in evidenza che si tratta di far riemergere dalla memoria i propri peccati così da poterli meglio confessare: ne dà conferma il seguito del testo, che invita a ricercare le mancanze commesse in pensieri, parole e opere. Però la prima parte - "*para limpiarse*" (per purificarsi) - sembra essere di più largo respiro ed estesa a comprendere come di esame non solo i peccati, ma tutta l'area dei movimenti interiori, colpevoli o no. Ciò vale soprattutto se, dando gli esercizi nel senso più stretto del termine (cfr EE 19 e 20), abbiamo a che fare con persone che "vanno intensamente purificandosi dai loro peccati: e crescendo nel servizio di Dio nostro Signore di bene in meglio" (EE 315). Per di più le pagine che fanno seguito al titolo, e sono destinate a istruire sull'esame, non si occupano soltanto di peccati. Anzi il primo paragrafo sembra piuttosto introdurre un criterio generale di discernimento: "Presuppongo che in me esistono tre tipi di pensieri, uno mio proprio, che proviene unicamente dalla mia libertà e volontà; e altri due che vengono dall'esterno: uno dallo spirito buono e l'altro dal cattivo" (EE 32).

Anche nei paragrafi successivi ci s'incontra con annotazioni che insegnano a distinguere tra "sentire" e "acconsentire"; come nel "sentire" senza consenso ci sia piuttosto occasione di merito che non di colpevolezza (cfr EE 33-34); e come nello stesso "consenso" ci possono essere diversi gradi di colpevolezza (cfr EE 35). Insomma l'"esame di coscienza" non sembra da interpretarsi come un lavoro tutto negativo, un lavoro solo di scavo nei meandri delle nostre miserie. Sembra piuttosto uno strumento di formazione di una sana coscienza cristiana, né lassa né troppo rigida, sensibile al

peccato e a ogni affezione disordinata, ma anche capace di distinguere il peccato da una pura e semplice tentazione, e possibilmente attenta ai segni della presenza di Dio in noi e nelle altre creature (cfr EE39).

Questa serie di premesse sembra invitare a una certa cautela e flessibilità nell'interpretare il classico schema di esame che viene poi suggerito in EE 43. Aschenbrenner ne ha proposto una rilettura che sembra allontanarsi da una fedeltà troppo letterale, ma che alla luce delle ragioni già dette non sembra ingiustificata e anzi può aiutare a togliere di mezzo ogni impressione di volontarismo moralistico, certamente alieno dalle intenzioni di Ignazio.

A noi piace riprendere dal suddetto autore almeno il punto da cui muove la sua interpretazione: l'esame di coscienza potrebbe essere rifiutato perché va contro il bisogno di spontaneità, tipico della nostra epoca. Questa motivazione è ambigua e deve essere esaminata.

5. Tutti sperimentiamo una spontaneità che giova al servizio del Regno e un'altra che non giova. Per esempio, gli spiriti molto vivaci e le lingue piuttosto sciolte sono senza dubbio assai facili alla spontaneità, come pure certe reazioni emotive molto primarie... Ma nessuno riuscirà a convincerci che questa spontaneità sia sempre e necessariamente al servizio dell'amore.

Chi ha veramente a cuore il servizio di Dio e dei fratelli sa che non ci si può abbandonare troppo facilmente alla propria spontaneità naturale, ma è necessario filtrarne gli impulsi: per assumere e far propri quelli consonanti con lo Spirito Santo, e rifiutare invece i "desideri della carne" anche quando si presentano sotto parvenza religiosa e quindi meno facili a lasciar trapelare la loro vera natura. L'esame di coscienza, invece che concentrarsi sulla ricerca di che abbiamo commesso di moralmente male, ne guadagnerebbe molto se spostasse la sua attenzione dai peccati (che sono le nostre risposte sbagliate nelle varie situazioni e circostanze) all'azione con cui il Signore ci tocca e ci muove (spesso a nostra insaputa) dal di dentro della nostra sfera affettiva, in maniera contraria a quella della nostra "carnalità". Si tratta di riuscire a cogliere il modo in cui sentiamo l'attrattiva del Padre e a distinguerlo da quello in cui la nostra natura peccatrice tenta di allontanarcene.

Certo l'esame non deve dimenticare o trascurare i nostri mancamenti, non solo perché sono moralmente condannabili, bensì in quanto rappresentano dei momenti di infedeltà alla voce del Signore. Il frutto dell'esame è allora rendere il nostro cuore più disponibile al tocco del Padre e all'impulso dello Spirito, e ciò abitualmente. Sarà proprio questo "habitus" a conferirci una nuova "spontaneità" - quella del nostro essere figli di Dio - che veglierà sulla nostra originaria spontaneità istintiva per contenerla e controbilanciarla, quando ne intuiamo il disordine.

L'esame di coscienza così inteso non si ridurrà allora a una pia "pratica" quotidiana (Ignazio la richiede due volte al giorno), ma troverà la sua più solida giustificazione e il suo più valido sbocco in quell'"habitus" di vigilanza: la "pratica" mira a crearlo e a farlo crescere e diventare sempre più attivo.

E si coniugherà mirabilmente con la meditazione o contemplazione della Parola di Dio. Con questa entriamo in rapporto familiare e in conformità con la mente e il cuore di Cristo; con l'esame sottoponiamo ad abituale verifica se questa sintonia con Cristo passa nella nostra realtà quotidiana.

6. Adesso riprendiamo in mano il metodo suggerito da Ignazio e cerchiamo di esporlo in termini che mettano a frutto l'interpretazione di Aschenbrenner. La modifica più appariscente dello schema del libretto ignaziano sta nello scambio di posto tra primo e secondo punto (cfr EE 43).

#### *a. Domandare luce allo Spirito per conoscere me stesso*

Già gli antichi saggi ammettevano che la sapienza sta in primo luogo nel conoscere se stessi.

All'ingresso del tempio di Delfo era scritto "*Gnothi seautòn*", che i latini traducevano "*nosce teipsum*".

Oggi la cultura ricalca le stesse orme quando attraverso la psicanalisi cerca di aprire all'uomo il varco verso la sfera più nascosta della propria interiorità psichica, la sfera dell'inconscio.

Da parte sua, la fede conferma e fa intravedere ancor più profondo il mistero dell'uomo: la dottrina del peccato originale ("*originale originatum*") allude a un caos interiore subentrato fin dagli inizi della storia nel nostro cuore; l'affermazione che siamo fatti "ad immagine e somiglianza di Dio" rivela virtualità inaudite. Solo Dio conosce perfettamente se stesso e può sondare fino in fondo anche gli abissi della nostra miseria e della nostra dignità, delle nostre infedeltà e delle nostre potenzialità:

“Signore, tu mi scruti e mi conosci” (Sal 139). La nostra domanda si può allora tradurre più determinatamente: “Signore, fa’ che io mi conosca come tu mi conosci. Che nella misura del possibile io diventi trasparente ai miei occhi come lo sono ai tuoi!”. Si può rievocare lo sguardo di Gesù a Pietro durante la passione e affidarci a quel raggio di luce che penetrò nel cuore dell’apostolo, non come fredda e impietosa luce ma come calore che ne scioglieva la durezza (cfr Lc 22,61- 62). Gioverà ripercorrere qui anche la preghiera di Agostino:

“Confesserà dunque quel che so e quel che non so di me, perché anche quanto so di me io conosco per tua illuminazione, e quanto non so di me lo ignorerò fino a quando la mia tenebra non diventerà come meriggio alla luce del tuo volto” (S, AGOSTINO, Confessioni 1.10)

*b. Rendimento di grazie: ringraziare il Signore*

Per i doni ricevuti nel tempo decorso dal precedente esame. Per quali motivi?

- Per una conoscenza più piena e non unilaterale di noi stessi e per facilitare l’accettazione di sé è necessario essere consapevoli anche del bene che c’è in noi e che riusciamo a operare per grazia di Dio.

- Ricordando i benefici ricevuti da Dio, ci procuriamo per così dire lo sfondo su cui poi leggere le nostre mancanze e quindi un valido motivo per dispiacercene sinceramente: il motivo dell’ingratitudine.

- Per sensibilizzare la nostra coscienza ai doni piccoli e grandi, con cui il Signore ci visita ogni giorno, dobbiamo imparare a riconoscerlo presente e operante in ogni incontro, in ogni persona, in ogni avvenimento. E’ lì per farci sentire il suo appello e sollecitarci con la sua grazia. Ai fini dell’esame è bene insistere proprio sul riconoscimento e ringraziamento di queste “visite” (mozioni e pensieri). L’esame di coscienza diventa così anche un esame degli aspetti positivi della nostra giornata; e poiché questi aspetti li leggiamo come dono di Dio, diventa un mezzo per favorire il senso della nostra presenza al Signore.

*c. Ripercorrere i peccati, difetti e movimenti disordinati*

Sono i momenti in cui abbiamo detto di no al Signore, abbiamo rifiutato il suo appello e ci siamo sottratti alla sua grazia; i momenti in cui abbiamo contraddetto o rallentato il nostro iter di conversione.

Non è necessario che il loro elenco sia completo. Forse una buona maniera di promuovere questa confessione delle nostre infedeltà è dare spazio al silenzio e lasciare emergere spontaneamente ciò che ha disturbato il nostro rapporto con Dio, con noi stessi, con gli altri. L’atteggiamento più prezioso da ricavarne dovrebbe essere quello di sentire il nostro essere peccatori e il nostro bisogno di continua conversione, in base a un confronto non con un codice astratto di perfezione ma con la persona e le esigenze di Gesù, percepite sia attraverso la Parola del Vangelo sia attraverso le mozioni interiori che pur si fanno strada in mezzo alle mozioni “carnali”.

In concreto, è questa la parte dell’esame che corre il pericolo di trasformarsi in un noioso catalogo di azioni cattive. Alla luce di quanto abbiamo premesso dovremmo piuttosto interrogarci: che cosa è successo fino a questo momento? come il Signore ha operato in noi? cosa ci ha chiesto? quando la nostra “carne” o lo spirito maligno si sono insinuati e ci hanno ingannati? dove abbiamo detto il nostro sì e dove il nostro no? Si suppone cioè che noi vogliamo prestare attenzione non solo alle nostre azioni, ma anche ai nostri sentimenti, stati d’animo, pensieri, impulsi sia pur piccoli, dai quali poi procede il nostro operare e il nostro comportamento.

Qui va fatta una precisazione quanto mai necessaria a proposito dei movimenti disordinati: ne siamo responsabili e ce ne accusiamo solo nella misura in cui sono accettati volontariamente. E’ vero che non è sempre facile riconoscere nella prassi dove comincia l’eventuale consenso; ma non è affatto necessario affliggersi e cadere negli scrupoli. E’ salutare piuttosto - dopo aver fatto del nostro meglio per non acconsentire - rimettersi al Signore che ci conosce più di noi stessi e soprattutto è misericordioso. In ogni caso, l’avvertenza anche ai movimenti del tutto involontari è di grande utilità sia per conoscerci meglio, sia per nutrire una più sincera e profonda umiltà: l’involontarietà infatti non toglie che essi in qualche maniera provengano dal fondo del nostro essere, e certo non dal nostro essere migliore.

*d. Chiedere perdono a Dio*

Nutrire sentimenti di penitenza è ancora una volta un grande dono di Dio. Ciò sarà facilitato dall'impostazione dell'esame come incontro-confronto personale con il Signore. In ogni caso dovremmo essere interessati in primo luogo alla sincerità del nostro dispiacere più che all'intensità: non perché questa non abbia valore (tutt'altro!), ma solo perché è mille volte meglio un pentimento modesto ma sincero che un pentimento pompato artificialmente a forza di volontà. Di certo anche qui l'umiltà di riconoscere la modestia dei propri sentimenti (dovrei sentirmi più profondamente convinto e dispiaciuto del mio essere peccatore!) è una via di riscatto e di recupero e tiene aperta la strada a reali progressi.

*e. Proporre di emendarsi*

Si tratta di rinnovare la volontà di essere più docili alle mozioni dello Spirito per evitare di ricadere in quelle mancanze. Può forse sembrare che difficilmente il proposito possa essere autentico, dato che l'esperienza insegna quanto poco si possa sperare realisticamente in un sensibile miglioramento. La risposta a questa obiezione deve certo fare appello alla grazia di Dio e non semplicemente alla nostra buona volontà. Tuttavia l'obiezione resta, perché la grazia - ne possiamo esser certi - non ci è mancata neanche in passato, eppure ci ritroviamo ancora con molti difetti. Forse una risposta meno inadeguata possiamo ricavarla ricorrendo a due serie di riflessioni: - la sincerità del proposito può coesistere con la previsione delle nostre ricadute. L'analogia con chi sta apprendendo l'arte di sciare può riuscire di qualche utilità: è certissimo che l'apprendista sciatore è sincero nel proporsi di non cadere e tuttavia è altrettanto certo che altre cadute ci saranno;

- l'utilità spirituale del proposito, lungi dal consistere nel solo obiettivo progresso (che in ogni caso non si può chiaramente misurare, a meno che non miriamo solo a cambiamenti repentini e prodigiosi) sta anche nel non arrendersi per pigrizia o scoraggiamento: il che ci permette di perseverare nonostante tutto nel cammino e di non cadere vittime di un atteggiamento rinunciatario, che facilmente dalla stasi passa al regresso;

- la perseveranza serena e umile nel proposito ci permette un'accettazione serena della nostra peccaminosità, che sia pur in misura diversa è destinata a rimanere comune retaggio anche in quei santi che hanno raggiunto le più alte mete della vita cristiana;

- è buona cosa non moltiplicare i propositi; anzi è meglio farne uno solo (e perseverarvi a lungo), perché da una parte non ci fa disperdere le energie su troppi fronti, e dall'altra il valido combattimento su un fronte - data la fondamentale unità della coscienza - allerta indirettamente la nostra attenzione anche sugli altri. Inoltre il proposito deve essere bene indovinato. Proprio il fatto che ricadiamo in quella mancanza è indice che il proposito ha colto nel segno: un proposito che subito o in breve tempo tolga di mezzo il difetto molto probabilmente non ha centrato un punto davvero significativo del nostro cammino, ma solo qualcosa di accidentale e di non radicato nella nostra persona;

- soprattutto questi ultimi due punti dell'esame devono essere permeati di molta supplica. Non solo petizione di grazia, ma anche espressioni di fiducia e di abbandono nelle mani del Signore: atteggiamento distante sia da quello rinunciatario già accennato sia dal volontarismo autosufficiente.