

## Verso una regola di vita: **L'esame di coscienza**

*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. Poichè 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, perchè ci vuole con sè. 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. Perchè 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...*

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, perchè 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.

## Due utili liste

### 1. Schema per la rilettura della propria giornata/settimana

Provo ad individuare:

1. IL PENSIERO più frequente o più forte/estremista.
2. IL SENTIMENTO più costante o estremista.
3. L'EPISODIO più significativo: che cosa ha provocato in te? che cosa ne è nato?
4. La PERSONA più significativa: come ha influito nella tua vita? Cosa ti ha trasmesso?
5. La PERSONA con la quale ha trovato più difficoltà.
6. Quale ti sembra il PROBLEMA più attuale da affrontare? Quali mezzi stai usando?
7. Quali DESIDERI più costanti, più forti (passionali) più proibiti. Da dove sono nati? Dove tendono a portarti?
8. Le PAURE più significative.
9. Le TENTAZIONI più insistenti.
10. I PROGETTI più sognati.
11. I PECCATI eventuali nei quali ricadi con più facilità.
12. Quale PAROLA ti ha aiutato di più?

### 2. Sai dare un nome ai tuoi sentimenti?

Serenità, gioia, speranza, pace, fiducia, coraggio, forza, sicurezza, dolcezza, tenerezza, abbandono in Dio, apertura, certezza, rispetto, amore, gratitudine, commozione, comunione, protezione, umiltà, fedeltà, riconoscenza, misericordia, meraviglia, stupore, consolazione, senso di verità, timor di Dio, dispiacere per i peccati, pentimento, sentirsi piccoli, sentirsi deboli, sentirsi inadeguati, sentirsi guardati amorevolmente da Dio...

Paura, inquietudine, ansia, angoscia, tristezza, chiusura, gelosia, invidia, odio, rabbia, freddezza, confusione, nebbia mentale, sgomento, diffidenza, sentirsi vittime incomprese, irrigidimento, solitudine, desolazione, panico, terrore, desiderio di fuga, paura di perdere qualcosa, sfiducia, incredulità, agitazione, non accettazione di sé, angustia, costrizione, ribellione, apprensione, senso di colpa...