

## **L'esame di coscienza: un esercizio quotidiano**

Trascrizione della registrazione del 6 maggio

Troverete le istruzioni teoriche e pratiche fondamentali sull'Esame di coscienza sia nel mio libro sia nel file allegato. Non le ripeto. Mi limito ad aggiungere qui alcune informazioni, precisando che l'Esame di coscienza non è un *esercizio di volontà* che ha come oggetto le nostre mancanze, come spesso si tende a credere. Un esercizio di quel tipo, autocentrato e negativo tanto quanto lo sono le nostre abitudini negative, non può che renderci sordi alla voce di Dio. È mia convinzione che, soprattutto in tempi di emergenza come quelli che stiamo vivendo, Dio ci chiami a lavorare per il Regno senza lasciarci rallentare dalla preoccupazione di non essere all'altezza del compito che ci affida o ci affiderà. Se non sono di grave ostacolo al cammino nostro e altrui, delle nostre mancanze ci occuperemo dopo.

L'esame di coscienza è uno strumento messo a punto da sant'Ignazio stesso e, come gli Esercizi Spirituali, è dedicato in primo luogo ai compagni della Compagnia di Gesù. Tutti loro - spostiamoci di epoca, siamo intorno al 1520, 1530, 1540 - hanno fatto gli Esercizi e completato un lungo percorso di formazione prima di poter fare definitivamente parte della Compagnia. Ora, dispersi per il mondo in missione apostolica, non hanno la possibilità di rivolgersi direttamente a Ignazio per ricevere da lui istruzioni su come affrontarle. Le comunicazioni tra Ignazio e i compagni avvengono per lettera, e nel 1500 le lettere impiegano mesi e mesi, perfino anni, per arrivare a destinazione. Dunque, per decidere di volta in volta cosa fare, ogni compagno, che spesso vive una condizione di assoluta solitudine, deve contare solo sulla propria capacità di discernimento. Prendiamo come esempio tre dei primi compagni di Ignazio: Francesco Saverio è in missione in India, Giappone, Borneo, e infine in Cina; Pierre Favre in Germania e in Europa. Ignazio ha affidato a Pierre Favre, una persona per natura molto diplomatica, di grande dolcezza, e un magnifico direttore spirituale, il compito di placare gli animi e cercare di riconciliare il movimento protestante con la Chiesa cattolica. Diego Lainez, infine, viene inviato come teologo al Concilio di Trento. Sono tutte situazioni molto difficili da gestire. Per far fronte a questo tipo di realtà - da un lato l'impegno apostolico e dall'altro la solitudine e la mancanza di una comunità - Ignazio indica due strumenti fondamentali: ogni giorno, un'ora di preghiera secondo il metodo degli Esercizi e venti minuti di Esame di coscienza. Nei secoli che seguiranno questi due strumenti assicureranno ai gesuiti e a tutti coloro che seguono la spiritualità ignaziana di mantenere sempre viva la propria fede e una fiducia nell'aiuto costante dello Spirito Santo. Qualora gli impegni dell'apostolato non consentano di dedicare alla preghiera un'ora al giorno, precisa poi Ignazio, si deve comunque e sempre fare l'Esame di coscienza. Quest'ultima istruzione di Ignazio, lontano dal sottovalutare la necessità e il valore della preghiera quotidiana, elegge l'Esame di coscienza a strumento sofisticatissimo di relazione con Dio, uno strumento che nasce dalla preghiera ed è esso stesso preghiera. Geronimo Nadal, un discepolo di Ignazio della seconda generazione, definirà e sintetizzerà la caratteristica fondamentale dei compagni della Compagnia di Gesù con l'essere "contemplativi in azione". In estrema sintesi, essere contemplativi in azione indica la capacità di tenersi continuamente in contatto con Dio tramite la preghiera al fine di poter discernere qual è la volontà di Dio in ogni circostanza e al contempo saper agire in quella stessa circostanza secondo la volontà di Dio. I canali di comunicazione verticale e orizzontale sono perfettamente allineati.

L'Esame di coscienza può dunque essere letto come composto da tre livelli. Il primo livello, purché finalizzato al miglior servizio, consiste nell'analisi puntuale delle nostre mancanze. Il secondo livello ci aiuta a prendere consapevolezza del nostro modo di rispondere alle diverse circostanze della vita, ed è orientato dalle seguenti domande:

Di che cosa sono più grato/a oggi?  
Quando ho ricevuto più amore, oggi?  
Quando mi sono sentito/a più vivo/a?  
Quando sono stato/a più felice?  
Qual è stato il momento più alto della giornata?  
Quando ho sentito un forte senso di appartenenza?

Di che cosa sono meno grato/a oggi?  
Quando ho ricevuto meno amore, oggi?  
Quando mi sono sentito/a meno vivo/a?  
Quando sono stato/a meno felice?  
Qual è stato il momento più basso della giornata?  
Quando ho sentito un forte senso di non appartenenza?

Aprendoci a osservare la dialettica tra i momenti positivi e i momenti negativi, queste domande aprono alla sfera della gratitudine. Tuttavia, il soggetto dei sentimenti e delle circostanze che hanno abitato la nostra giornata è ancora e solo il nostro Io.

Il terzo livello intende l'Esame di coscienza quale strumento per interrogarci e cercare di capire quale sia e come essere noi stessi canali della volontà di Dio - la più alta manifestazione di amore possibile - nelle diverse realtà della vita quotidiana. Ci invita a fare un salto di consapevolezza.

Dopo, ma solo dopo, che avremo preso confidenza con le domande del secondo livello, tese a esplorare a fondo la nostra soggettività, potremo guardare alla giornata appena trascorsa (o al passato) con un "colloquio", simile a quello degli Esercizi, con un dialogo con Gesù, come "un amico a un amico", nel quale il soggetto principale è Gesù.

Il cammino che abbiamo percorso nei mesi scorsi contemplando i misteri della vita di Gesù narrati dai Vangeli, in cui la richiesta di grazia che univa ciascun incontro al successivo era quella di "una conoscenza intima di Gesù, al fine di amarti e servirti al meglio di me stesso/a", ora ci consente forse di trasferire la conoscenza di Gesù maturata in preghiera nel nostro quotidiano. Proviamo a riformulare le domande del secondo livello dell'Esame di coscienza mettendo al primo posto Gesù e il Regno di Dio, anziché noi stessi. Per esempio, chiediamo: "Gesù, quando sei stato più presente nella mia giornata oggi?"; "Gesù, oggi ho provato una forte emozione. Quell'emozione segnala forse la tua Presenza, posso intenderla come un segno della tua Presenza?"; "Gesù, oggi ho provato una forte difficoltà quando ..., e mi sono sentito abbandonato da te. Ti prego, aiutami a capire che non era così. Aiutami a capire che cosa devo imparare da questa situazione. Aiutami a capire in che modo posso trasformare il sentimento di abbandono in una maggior presa di responsabilità verso me stesso/a e le mie emozioni." E infine, per fare un esempio più preciso, "Gesù, oggi, quando il mio capo ha trattato ingiustamente la mia collega, ho provato un sentimento simile a quello che avevo sentito in preghiera immedesimandomi, nell'episodio dell'adultera, in un discepolo che ti era accanto. Lì per lì non ho osato difendere la mia collega. Tu come ti saresti comportato in questa situazione? Come mi dovrò comportare la prossima volta, se capiterà di nuovo?"

Essere "contemplativi in azione" è il punto di arrivo dell'esperienza di preghiera maturata con il metodo ignaziano. È il frutto del nostro essere entrati in profondità nei racconti della vita di Gesù che ora, soprattutto tramite l'Esame di coscienza, ci consente di poter riconoscere e trasferire i sentimenti che proviamo in preghiera nel nostro quotidiano e di sentire la presenza di Gesù, le istruzioni di Gesù, i consigli di Gesù, la "volontà di Dio", in ogni momento della nostra vita.