

L'esame di coscienza: un esercizio quotidiano¹

“Ripetizione” delle istruzioni del Decimo incontro
al fine di trarre maggior frutto dal percorso di quest'anno

La coscienza è il luogo in cui avviene l'incontro tra le realtà del nostro essere nel mondo e lo Spirito di Dio, che nel mondo ci guida e ci fa crescere. In grazia di questa relazione, tutte le persone e le circostanze con le quali veniamo in contatto hanno il potenziale di divenire sacre in un modo speciale, di acquisire cioè una sacralità infinitamente superiore al loro essere sacre in quanto esistenti, in quanto creature desiderate da Dio. Individuare i sentimenti che ci segnalano quando le persone e gli eventi della nostra vita sono tramite di un preciso messaggio divino e quando invece non lo sono, quando sono *semplicemente* realtà da apprezzare per se stesse, non è immediato. Ma la sola possibilità che ci sia dato di conoscere e riconoscere il messaggio è fonte di una gioia straordinaria.

Proviamo a leggere in questa luce l'affermazione dei due discepoli nel racconto dell'apparizione sulla strada di Emmaus: «Non ardeva forse in noi il nostro cuore mentre egli conversava con noi lungo la via, quando ci spiegava le Scritture?» (Lc 24, 28). Anche se, sul momento, Cleopa e il compagno non sono in grado di interpretare il segnale, il loro cuore intuisce immediatamente la presenza del Risorto, ed entrambi si trovano poi a rievocare quell'istintivo movimento interiore per confermare l'uno all'altro l'evidenza – ben più stupefacente – della resurrezione del Maestro, quando dopo la cena sparisce dalla loro vista. Sembrerebbe un paradosso. Come può un'emozione umana annunciare l'incommensurabile realtà della resurrezione?

In seguito alla discesa dello Spirito Santo sugli apostoli a Pentecoste, i sacramenti del battesimo, dell'eucarestia e della cresima estenderanno la possibilità di vedere il Risorto e ascoltare la comunicazione che Dio fa di sé all'intera Chiesa, a ogni fedele. Anche gli Esercizi Spirituali fanno parte degli strumenti che Dio ha affidato ai suoi santi per consentirci di tradurre l'intelligenza della fede in esperienza viva. Tramite la preghiera, innanzitutto. Ma anche grazie al discernimento, all'interpretazione prudente delle nostre risposte alle sollecitazioni, alle “mozioni” con cui Dio ci parla e ci attrae a sé in ogni istante della nostra vita.

Comprendere il linguaggio che Dio utilizza per comunicare con noi, riconoscere i canali di cui si serve per raggiungerci, è fondamentale per poter rispondere in modo adeguato e seguire poi le sue istruzioni. Nella preghiera, nella contemplazione dei misteri della vita di Gesù, Dio ci istruisce invitandoci ad ascoltare la Parola rivelata nel contesto del Primo secolo. Tramite la rilettura degli eventi della nostra vita guidata dall'abitudine dell'esame di coscienza, Dio ci istruisce nel contesto del presente, permettendoci di cogliere il suo continuo incarnarsi nel nostro tempo, nei nostri luoghi, nel nostro prossimo.

L'esame di coscienza, si potrebbe dunque affermare, è l'esercizio per eccellenza, perché ci consente di decifrare gli stimoli, le prove, gli inviti e gli insegnamenti che Dio pone sul nostro cammino e di sviluppare, per quanto è in nostro potere e con l'aiuto di Dio, un grado di ricettività sempre più alto verso i messaggi divini.

Il primo passo in questa direzione, come abbiamo visto brevemente all'inizio, è eliminare o correggere in noi stessi gli “attaccamenti disordinati”, i peccati grandi e piccoli, gli aspetti di noi che potrebbero essere di ostacolo alla comunicazione.

Il secondo passo è chiedere a Dio di renderci consapevoli della sua presenza, sia negli eventi che consideriamo positivi sia, forse, negli eventi che consideriamo negativi. Senza l'aiuto di Dio, infatti, non potremmo che rileggere le nostre giornate e i nostri anni secondo i criteri del giudizio umano. Se Dio stesso non guidasse la nostra attenzione, non saremmo sicuramente in grado di cogliere la sorprendente novità dei doni che Dio continuamente intreccia nel tessuto della nostra vita.

La scheda che segue² descrive sinteticamente i vari passaggi dell'esame di coscienza degli Esercizi Spirituali adattato alla sensibilità contemporanea.

¹ Da Guia Sambonet, *Ai piedi del Maestro. Guida alla contemplazione immaginativa secondo gli Esercizi Spirituali di Ignazio di Loyola*, Ancora, Milano 2018, p. 133-138.

² © Loyola House, Guelph, Ontario, Canada. Traduzione e adattamento miei.

Esame di coscienza: un metodo per comunicare con Dio

1. Come all'inizio della preghiera, disponi te stesso/a alla presenza di Dio. Poi, ripercorri brevemente con la memoria le ore della giornata appena trascorsa (o **il periodo di tempo che desideri offrire all'attenzione di Gesù, di Dio**).
2. Chiedi a Gesù, a Dio, di suggerirti e di evocare in te il momento della giornata del quale puoi sentirti più grato/a. Se ti fosse consentito di vivere di nuovo un momento della tua giornata **o alcune delle esperienze del periodo sul quale stai riflettendo**, quale sceglieresti? Quando sei stato/a più aperto/a nell'offrire e nel ricevere amore? Quali parole, quali gesti hanno reso tanto speciale quella circostanza? Torna con gratitudine a quel momento e nutriti di nuovo delle sensazioni e della vita che ti ha donato.
3. Chiedi a Gesù, a Dio, di suggerirti e di evocare in te il momento o **i momenti** di cui puoi sentirti meno grato/a. Quando sei stato/a meno capace di dare e di ricevere amore? Quali parole, quali gesti hanno reso tanto difficile quel momento? Soffermati a osservare le sensazioni che emergono senza intervenire per modificarle. Respira profondamente per qualche minuto e consenti all'amore di Dio di raggiungerti e di trasformare lo stato d'animo nel quale, di nuovo, ti trovi immerso/a.
4. Ringrazia Gesù, ringrazia Dio, per tutto quello di cui hai fatto esperienza durante questa breve preghiera. Se lo desideri, scrivi e/o condividi entrambi i momenti con la tua guida spirituale o con un amico o un'amica.

*Alcune domande che possono aiutarti a rileggere insieme a Gesù, a Dio la tua giornata **o il periodo sul quale desideri riflettere**:*

Di che cosa sono più grato/a oggi?

Di che cosa sono meno grato/a oggi?

Quando ho ricevuto più amore, oggi?

Quando ho ricevuto meno amore, oggi?

Quando mi sono sentito/a più vivo/a?

Quando mi sono sentito/a meno vivo/a?

Quando sono stato/a più felice?

Quando sono stato/a meno felice?

Qual è stato il momento più alto della giornata?

Qual è stato il momento più basso della giornata?

Quando ho sentito un forte senso di appartenenza?

Quando ho sentito un forte senso di non appartenenza?

Quando fare l'esame di coscienza?

1. Ogni sera.
2. Dopo un evento o una conversazione speciali.
- 3. Alla fine dell'anno.**
- 4. Quando si riflette sul passato.**