

## OTTAVO INCONTRO

ASCOLTO DELLO SPIRITO NELLA MIA STORIA  
**L'esame di coscienza**

Nella dinamica degli Esercizi Spirituali sant'Ignazio più volte invita a fare l'esame di coscienza. Già dal catechismo per la prima comunione, la Chiesa insegna ai bambini a fare l'esame di coscienza quotidiano e l'esame in preparazione alla confessione e alla comunione. L'esame di coscienza di cui parla sant'Ignazio non è però solo un momento di riflessione per valutare un periodo della propria vita più o meno lungo, è una vera e propria forma di preghiera che avviene davanti a Dio. In questa preghiera si offre a Dio la propria memoria, con tutte le sue facoltà e contenuti perché sia lui ad usarla per noi. La preghiera di esame di coscienza si può fare come momento a parte, indipendentemente dal tempo fissato per la meditazione, ad esempio dedicandovi quindici minuti nella pausa pranzo, o nel pomeriggio quando si torna a casa da scuola o dal lavoro, o alla sera quando si sono concluse tutte le attività. L'esame di coscienza può essere vissuto anche come meditazione, a partire da qualche testo biblico, in questo caso richiede più tempo e maggiore attenzione. In entrambi i casi è un momento da viverci davanti a Dio, affinché sia lo Spirito Santo a guidare la memoria e ad illuminare con la sua luce la vita. *L'esame di coscienza ignaziano* non è finalizzato soltanto a cogliere i difetti e i peccati, come momento di autocorrezione, è soprattutto un momento di lode. Non si tratta, infatti, solo di un esame morale, ma di un esame spirituale, in cui si colgono i doni e i benefici ricevuti da Dio, lo si loda e ringrazia per essi. E' un momento di «autocoscienza», in cui si prende vera consapevolezza dei doni ricevuti da Dio nel periodo che si intende esaminare: i doni di Dio sono sempre di più dei peccati da noi commessi. Dalla consapevolezza dei doni, si passa all'autocoscienza di ciò che si è fatto per Dio, di come si è espressa la lode e la propria riconoscenza nei suoi confronti. Si vedrà allora che si è fatto qualcosa di buono per lui nella vita, anche se forse sembrerà qualcosa di sproporzionato a tutto quello che lui ha fatto per noi. Si pensi, ad esempio, al dono della vita, ai doni di salute, famiglia, formazione, alle persone che si sono incontrate, alle molte occupazioni, ecc. A partire da questa «sproporzione» tra i doni ricevuti e l'attività svolta, si potrà cominciare a vedere allora le proprie omissioni. Non si dimentichi che i peccati più grandi sono proprio delle omissioni e delle mancanze di gratitudine. Di là si potrà procedere a vedere le proprie infedeltà, gli errori e i peccati in cui si è caduti.

(<http://www.gesuiti.it/villasantacroce/servizio/1418/1524/schedabase.asp>)

**MODO DI FARE L'ESAME GENERALE IN CINQUE PUNTI****Esercizi Spirituali N°43****1. *Rendere grazie a Dio nostro Signore per i benefici ricevuti.***

È l'atteggiamento del credente, ovvero di chi vive una relazione matura con Dio. Egli sa fare **memoriale**: *ricordare* (il cuore, gli affetti, le emozioni), *rammentare* (la mente, l'intelligenza che ragiona e pondera) e *rimembrare* (il corpo, il quale non è un contenitore, ma è il tempio dello Spirito). Sapendo fare memoriale, allora si può adeguatamente ringraziare: non solo riconoscere con onestà i doni ricevuti, ma l'Amore che anima Colui che mi elargisce i doni, l'Amore che il Donatore ha per me. La gratitudine è la **risposta al Donatore**, che diventerà gratuità: capacità di essere io, a mia volta, capace di donare.

**2. *Chiedere la grazia di conoscere i peccati e di eliminarli.***

La coscienza (consapevolezza autentica) di me non è frutto del mio auto indagare autarchico, ma è anch'essa dono dello Spirito Santo, che sempre vuole la mia crescita. Chiedere un dono (la Grazia è un dono, qualcosa dato gratis, appunto ...) dice la disponibilità a ricevere.

**3. *Chiedere conto all'anima, dall'ora della levata fino al presente esame, di ora in ora o di tempo in tempo, prima dei pensieri, poi delle parole e poi delle opere.***

*Pensieri*: quali atteggiamenti animano il mio modo di agire. *Parole*: Non sono mai senza effetto né senza causa, ma sempre scelte e selezionate. *Azioni*: rendermi conto di come agisco e di cosa faccio mi fa comprendere il mio pensiero poiché ciò che compio è espressione di ciò che davvero penso e desidero.

**4. *Chiedere perdono a Dio nostro Signore per le mancanze.***

*Per-Dono*: un dono eccedente ogni previsione, non la conseguenza di un pentimento, ma ciò che lo rende possibile. Dio perdona sempre, ovvero dona sempre, è sempre in anticipo su ogni nostra azione. Chiedere, anche qui, significa essere disposti a lasciarsi amare.

**5. *Proporre di emendarsi con la sua Grazia.***

La conversione è una scelta che spetta a me. Una scelta che va rinnovata ogni volta: ovvero compresa con intelligenza e vissuta con coraggio ed umiltà. Avviene sempre con l'aiuto dello Spirito Santo: che illumina e dà l'energia necessaria per procedere.

**Concludere con il Padre Nostro**

Gesù ci ha dato delle parole per pregare, non si tratta di recitarle, ma di comprenderle, ed esprimerle attraverso le azioni della nostra vita.

**ESERCIZIO**

Possiamo raggruppare l'esercizio in tre tempi:

1. Conserviamo il I punto, *Rendere grazie a Dio.*
2. Uniamo il II, III e IV
3. Conserviamo il V punto: *il proposito di correggersi.*

**PROSSIMI INCONTRI**

03/02 *Pregare usando il pensiero riflessivo. La meditazione.* Giacomo Costa S.I.

10/02 *Pregare usando l'immaginazione. La contemplazione.* Andrea Dall'Asta S.I.