

Pregare insieme a Gesù. Ascoltare insieme a Gesù.

Il metodo degli Esercizi Spirituali di sant'Ignazio di Loyola come scuola di empatia

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

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.

Anticipando un particolare del racconto dell'apparizione sulla strada di Èmmaus sul quale pregheremo questa sera, potremmo leggere in questa luce l'affermazione dei due discepoli, “non ardeva forse in noi il nostro cuore mentre egli conversava con noi lungo la via, quando ci spiegava le Scritture?” 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. Sarebbe 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, 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 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.

Per il prossimo incontro:

Pregare e scrivere una breve riflessione sul racconto dell'apparizione ai discepoli sulla via di Èmmaus.

Dedicare dieci/quindici minuti ogni sera all'Esame di coscienza, secondo le indicazioni consegnate.