

UN ESERCIZIO SPIRITUALE DA RISCOPRIRE: L'ESAME DI COSCIENZA

1. *Una pratica antica della Chiesa*

L'argomento di questa presentazione non è affatto nuovo, giacché si analizza una pratica antica della Chiesa: l'esame di coscienza. Riguarda lo svolgimento di una forma di pregare che, allo stesso tempo, è una grazia perché ci aiuta a custodire il nostro cuore e a purificarlo da tutte le affezioni disordinate e dai peccati che ci allontanano dallo Spirito Santo di Dio. Prima di essere una pratica o una tecnica che conviene imparare, è un atteggiamento che dobbiamo interiorizzare per acquisire l'abitudine di vigilanza, di custodire il cuore, di accettare la promessa di Dio che ci dice: «Vi darò un cuore nuovo, metterò dentro di voi uno spirito nuovo, toglierò da voi il cuore di pietra e vi darò un cuore di carne. Porrò il mio spirito dentro di voi e vi farò vivere secondo i miei statuti e vi farò osservare e mettere in pratica le mie leggi. Abiterete nella terra che io diedi ai vostri padri; voi sarete il mio popolo e io sarò il vostro Dio. Vi libererò da tutte le vostre impurità: chiamerò il grano e lo moltiplicherò e non vi manderò più la carestia»¹.

L'esame di coscienza ci assiti a impedire all'angelo delle tenebre di entrare nel nostro cuore e portare nuovamente disordine e confusione, mentre apre a quel Dio che bussa alla nostra porta per donarci amore e per educarci all'arte di amare con il cuore stesso di Gesù e di avere i suoi stessi sentimenti, verso Dio e verso il prossimo. Il Catechismo della Chiesa Cattolica mette in evidenza il valore di questa pratica, intimamente collegata con il Sacramento della Riconciliazione e, allo stesso tempo, consigliata dai direttori spirituali nell'ambito degli Esercizi Spiritualità:

La conversione si realizza nella vita quotidiana attraverso gesti di riconciliazione, attraverso la sollecitudine per i poveri, l'esercizio e la difesa della giustizia e del diritto, [Cf Am 5,24; 1435 Is 1,17] attraverso la confessione delle colpe ai fratelli, la correzione fraterna, la revisione di vita, l'esame di coscienza, la direzione spirituale, l'accettazione delle sofferenze, la perseveranza nella persecuzione a causa della giustizia. Prendere la propria croce, ogni giorno, e seguire Gesù è la via più sicura della penitenza [Cf Lc 9,23]².

Il *Codice di Diritto Canonico* vigente invita i religiosi alla diligente pratica quotidiana dell'esame di coscienza³ e tutti i fedeli a praticarlo prima della confessione, per poter conoscere e confessare non solo tutti i peccati gravi «secondo la specie e il numero», ma anche i peccati veniali⁴. Nonostante, tutto ciò, è frequente trovare fra i laici -e molto spesso anche fra i seminaristi, preti o persone consacrate-, molti che affermano che non sono ben preparati per vivere con autenticità la confessione. Talvolta, sentono la necessità di comprendere meglio ciò che è bene e ciò che è male alla luce della fede e sentono il bisogno, l'urgenza, di capire quali scelte e comportamenti siano più coerenti con il Vangelo e quali no. Per molti "è diventata una pura routine, priva di significato: che senso ha, si chiedono, ripercorrere giorno dopo giorno - se non due volte al giorno - i punti di quello che è stato insegnato essere l'"esame di coscienza" [...] senza sapere esattamente che cosa si intende fare, fare o non fare?"⁵. Molti dicono di non sapersi confessare perché non sanno come prepararsi per favorire una vera contrizione, definita così:

Tra gli atti del penitente, la contrizione occupa il primo posto. Essa è "il dolore dell'animo e la riprovazione del peccato commesso, accompagnati dal proposito di non peccare più in avvenire" [Concilio di Trento: Denz. -Schönm., 1676].

¹ Ezechiele 36, 26-29.

² CATECHISMO DELLA CHIESA CATTOLICA, n. 1435

³ Cf. canone 664.

⁴ Cf. canone 988, §§ 1 e 2.

⁵ ALPHONSO, Herbert. (1991). *La vocación personal*. Roma: CIS, 63. TN.

Quando proviene dall'amore di Dio amato sopra ogni cosa, la contrizione è detta "perfetta" (contrizione di carità). Tale contrizione rimette le colpe veniali; ottiene anche il perdono dei peccati mortali, qualora comporti la ferma risoluzione di ricorrere, appena possibile, alla confessione sacramentale [Cf Concilio di Trento: Denz.-Schönm., 1677]. La contrizione detta "imperfetta" (o "attrizione") è, anch'essa, un dono di Dio, un impulso dello Spirito Santo. Nasce dalla considerazione della bruttura del peccato o dal timore della dannazione eterna e delle altre pene la cui minaccia incombe sul peccatore (contrizione da timore). Quando la coscienza viene così scossa, può aver inizio un'evoluzione interiore che sarà portata a compimento, sotto l'azione della grazia, dall'assoluzione sacramentale. Da sola, tuttavia, la contrizione imperfetta non ottiene il perdono dei peccati gravi, ma dispone a riceverlo nel sacramento della Penitenza [Cf Concilio di Trento: Denz.-Schönm., 1677]. È bene prepararsi a ricevere questo sacramento con un esame di coscienza fatto alla luce della Parola di Dio. I testi più adatti a questo scopo sono da cercarsi nel Decalogo e nella catechesi morale dei Vangeli e delle lettere degli Apostoli: il Discorso della montagna, gli insegnamenti apostolici [Cf Rm 12-15; 1Cor 12-13; 1454 Gal 5; Ef 4-6]⁶.

Tuttavia, anche se la Chiesa riconosce l'importanza di questa pratica per la vita spirituale, c'è un disagio, e persino un rifiuto, a viverla che, a nostro avviso, è da attribuire all'ignoranza o all'abuso che abbiamo fatto del termine. Questa sensazione è dovuta a un'immagine sgradevole, derivata da esperienze negative, soprattutto prima del Concilio Vaticano II, a motivo del linguaggio con cui è stata definita e dell'insistenza sulla meticolosità con cui è stata chiesta, al punto che, secondo molti, è caduta o nel moralismo o nell'esagerazione di un perfezionismo legalista che ha enfatizzato più lo sforzo umano che la misericordia di Dio. L'esame di coscienza è, senz'altro, uno strumento molto utile quando abbiamo deciso di applicare la sapienza della Parola di Dio alla concretezza della nostra vita con l'esistenza di tanti rumori e tentazioni che ci impediscono il silenzio, la solitudine e la meditazione, compresa e vissuta come un dialogo intimo con il Signore. È specialmente utile in questa nostra società così detta liquida dove abbiamo ormai perso il senso del peccato e dove è molto conveniente ribadire che,

non si tratta, certo di favorire la scrupolosità o di tornare a la casistica o al moralismo; si tratta, piuttosto, di permettere alla Parola di Dio di incarnarsi, di essere quella spada a doppio taglio che esige e suscita un vero e proprio cambiamento del cuore, ma che tocca anche la condotta, lo stile, le motivazioni, gli affetti, la volontà, gli ideali. E tutto questo calandolo nella vita reale. Ed è proprio l'esame di coscienza che può aiutare, non soltanto a dare un nome alle proprie miserie, ma a cercarne e manifestarne anche il motivo, in modo di andare alla radice e per poter meglio sviluppare il cammino di "lotta spirituale" nel fuggire il male e nell'attaccarsi al bene⁷.

La Chiesa, con un atteggiamento materno, ha raccomandato questo esercizio ai confessori in modo tale che aiutino le persone ad accostarsi al sacramento con un atteggiamento di fiducia:

L'atteggiamento di riconciliazione e penitenza o «conversione», fin dagli inizi della Chiesa, si esprime in modi diversi e in momenti diversi: celebrazione eucaristica, tempi liturgici particolari (come la Quaresima), l'esame di coscienza, la preghiera filiale, l'elemosina, il sacrificio, ecc. Ma il momento privilegiato è la celebrazione del sacramento della penitenza o riconciliazione dove abbiamo, da parte del penitente, la contrizione, la confessione e la soddisfazione, e, da parte del ministro, l'assoluzione con l'invito ad aprirsi maggiormente all'amore⁸.

Uno dei problemi che, secondo me, ha favorito una crisi generale, la dimenticanza o, almeno, la trascuratezza della pratica dell'esame è stato l'esagerato moralismo o legalismo dei preti che, in tanti casi, lo hanno ridotto alla obbligatorietà per vivere il sacramento della riconciliazione. Da un'altra parte, la scarsa disponibilità dei sacerdoti per offrire il ministero della confessione, e tanto meno della direzione spirituale, ha spinto le persone a cercare l'aiuto dello psicologo o dello psichiatra, favorendo in questo modo l'abuso delle scienze umane, e soprattutto, l'assolutizzazione della psicologia con l'idea che solo questa può risolvere le

⁶ CATECHISMO DELLA CHIESA CATTOLICA, nn. 1451-1454.

⁷ PONTICELLI, R. (2016). *Libera il tuo cuore. Proposte per l'esame di coscienza*. Roma: ADP, 15.

⁸ CONGREGAZIONE PER IL CLERO. *Il Sacerdote, Ministro della Misericordia Divina. Sussidio per Confessori e Direttori Spirituali*. Marzo 2011, n. 36.

situazioni di crisi, angoscia o incertezza. D'accordo con Rupnik:

Esercitato così, l'esame di coscienza finiva spesso per avere come effetti collaterali scrupolosità, depressione, scoraggiamento, approdando in alcuni casi ad un'ansia psicologica. E quando, come reazione a pendolo, ad una spiritualità prevalentemente moralistica e volontaristica è seguita un'onda di riscoperta della psicologia che ha quasi rimpiazzato la vita spirituale e si è presentata come una sorta di spiritualità secolarizzata, l'esame di coscienza, sulla stessa onda di reazione, è stato sostituito da esercizi prevalentemente psicologici di auto-osservazione e di "igiene interiore". Oggi che si sta esaurendo anche questa moda, i formatori, i pastori, e soprattutto i fedeli sentono il bisogno di riscoprire le vie, i mezzi, gli strumenti per attuarsi nella maturazione spirituale, per sostenere il cammino della crescita spirituale, per poter vivere da redenti nel mondo attuale realizzando la vocazione che Dio affida a ciascuno per il bene della Chiesa e degli uomini. Ecco così che si pone di nuovo la questione dell'esame di coscienza. Se alle ultime generazioni è stato proposto un esame di coscienza spesso sganciato da una visione organica della vita spirituale e dall'impianto teologico-antropologico che le fa da sfondo, non possiamo con ciò chiudere il discorso su una pratica spirituale che è presente fin dagli inizi della fede cristiana e di cui si sono occupati i più grandi maestri della vita spirituale⁹.

Da un'altra parte, se si è accusato l'esame di essere un esercizio moralista e di non favorire la libertà della persona, questo è una manifestazione in più che si ha paura della solitudine e del silenzio e si mette in evidenza -in forma univoca-, il valore della comunità e, in questo contesto,

l'ermeneutica del sospetto porta a rilevare subito che la scomparsa dell'esame di coscienza, come prassi ascetica, come esercizio spirituale proficuo, ha come radice ultima una certa paura di confrontarsi con sé stessi, di rientrare nella verità della propria coscienza, di mettere ordine nella propria vita. Davvero, le solite accuse di formalismo e moralismo che rimuovono tranquillamente la sapienza secolare di quello che si chiama, forse in maniera restrittiva, esame di coscienza, non reggono alla doverosa autocritica. Infatti, militano in suo favore: il richiamo alla coscienza, come santuario della persona ed altare della propria libertà; l'esempio evangelico che, nella figura del figlio prodigo, ci esorta a rientrare dentro di noi; il doveroso atteggiamento di essere veri e di camminare nella verità, davanti a Dio, davanti agli altri e davanti a noi stessi... Sono tutte ragioni che rimettono di nuovo al centro della vita spirituale la saggezza di una prassi che ha certamente bisogno di essere ripensata nei presupposti dottrinali e nei punti di riferimento di una rinnovata spiritualità; ma è sempre un esercizio ascetico necessario, anche se bisognoso di una nuova e concreta "mistagogia", che eviti la superficialità del narcisismo di chi si contempla nel proprio specchio e l'ansietà che conduce allo scrupolo, per diventare un momento forte di preghiera; un'opportunità di conversione positiva. È necessario che diventi un esercizio che porta il sigillo trinitario: momento di ascolto delle mozioni dello Spirito, di confronto con il volto di Cristo maestro e giudice, misericordioso e verace, di esperienza di filiazione nella ricerca amorevole della volontà del Padre¹⁰.

Risulta, pertanto, molto significativa la raccomandazione del Magistero della Chiesa a riprendere l'uso e la pratica dell'esame di coscienza, superando il livello dei gesti e favorendo il confronto con la Parola di Dio e il suo amore, per aiutare il popolo di Dio nella ricerca della volontà di Dio nel cammino di una vera e propria conversione.

Questa grazia di Dio, il quale ha avuto l'iniziativa di amarci, fa sì che il penitente possa compiere questi gesti. L'esame di coscienza si fa alla luce dell'amore di Dio e della sua Parola. Riconoscendo il proprio peccato, il peccatore se ne assume la sua responsabilità e, mosso dalla grazia, manifesta il proprio dolore e il proprio abborrire il peccato soprattutto davanti a Dio che ci ama e giudica con misericordia le nostre azioni. Dunque il riconoscimento e l'accusa integrale dei peccati davanti al sacerdote, con semplicità e chiarezza, fa parte dell'azione dello Spirito di amore, al di là del dolore di contrizione (per amore) o di attrizione (per timore della giustizia divina)¹¹.

2. *Prepararsi alla confessione con l'aiuto della Spiritualità Ignaziana*

L'esame è patrimonio della sapienza umana e spirituale universale ed è stato praticato in molte tradizioni diverse. Si può dire che, nel cristianesimo, la pratica dell'esame era conosciuta già nel IV secolo, forse a causa del declino del fervore delle prime comunità. A

⁹ RUPNIK, Marko I. (2012). *L'esame di coscienza. Per vivere da redenti*. Roma: Lipa, 11-13.

¹⁰ CASTELLANO CERVERA, Jesús. In: RUPNIK, Marko I. (2012). *L'esame di coscienza...*, Opus cit., 5-7.

¹¹ CONGREGAZIONE PER IL CLERO. *Il Sacerdote, Ministro della Misericordia Divina. Sussidio per Confessori e Direttori Spiritualì*. Marzo 2011, n. 40.

differenza di modalità dell'esame molto moraleggianti, come quelle praticate dagli stoici, nel cristianesimo si accentua la dimensione del dialogo, poiché il cristiano si confronta con Gesù, che è il suo modello di riferimento. In seguito, la pratica del sacramento della penitenza ha richiesto una revisione personale prima della confessione dei peccati. Per facilitare questa pratica, a partire dal XII secolo si è diffuso l'uso dei cosiddetti "penitenziali", libri con istruzioni facili e appropriate per l'esame di coscienza. Era praticato anche dai cristiani che volevano approfondire il loro stile di vita e favorire un'interiorità più conforme a ciò che affermavano di credere. L'esame trovò una particolare diffusione nella vita monastica e conventuale e, a partire dal XIV secolo, si estese oltre i monasteri e i conventi e raggiunse i laici, tanto che fu necessario perfezionarne i metodi. In questo processo spicca la *Devotio Moderna*, in cui l'esame ha subito un notevole sviluppo e miglioramento con l'uso dei "confessionali". Non era solo per prepararsi alla confessione, ma si svolgeva più volte durante la giornata, si favoriva la scrittura di ciò che si era notato nell'esame, il confronto tra i difetti dei diversi esami in modo da percepire il progresso o il regresso nella pratica delle virtù. Anche l'insistenza sul confronto con il padre spirituale è stata decisiva. Durante questo periodo, l'uso e la fedeltà nella lettura e nella riflessione su *"L'imitazione di Cristo"* sono stati eccezionali. Una sistematizzazione completa della pratica dell'esame è di epoca più recente e si deve, in gran parte, al contributo di Sant'Ignazio di Loyola negli Esercizi Spirituali e alle indicazioni che egli diede per iscritto o per bocca ai suoi primi compagni e, più tardi, ai gesuiti della prima generazione e alle persone a cui offriva il suo aiuto spirituale negli Esercizi o al di fuori di essi in quelle che chiamava le "conversazioni spirituali".

Tenendo conto del fatto che Ignazio di Loyola non aveva studiato Teologia quando diede i suoi primi Esercizi Spirituali, possiamo intuire che si avvalse degli insegnamenti ricevuti nella sua infanzia e che, in qualche modo, aveva rafforzato durante il suo periodo alla Corte del Re *Fernando el Católico* ad Arévalo. Potrebbe anche aver letto un certo tipo di libri di catechesi, soprattutto con il libro *"El Ejercitatorio de la Vida Espiritual"*, del benedettino García de Cisneros, che lesse a Montserrat, e, dove, probabilmente, avrebbe potuto usare altri di questi libri per preparare la sua confessione generale. Questi libri erano conosciuti come "confessionali" o "manuali di confessione" e venivano distribuiti per aiutare i penitenti nel complicato compito di elencare i loro peccati da confessare al sacerdote¹². È anche probabile che li abbia letti durante il suo soggiorno a Barcellona dopo la permanenza in Terra Santa. I confessionali contenevano una lista che elencava i comportamenti che venivano identificati come peccati. Erano di aiuto sia al confessore che al penitente, poiché comprendevano un sommario dei casi e delle censure riservate, forme straordinarie di assoluzione, un interrogatorio dei peccati e dei loro rimedi, nonché istruzioni su come svolgere l'ufficio della confessione a beneficio del popolo. Nelle Costituzioni della Compagnia di Gesù, Ignazio raccomanda l'uso e la conoscenza di questi confessionali nella quarta parte, quando parla *"Del instruir a los escolares en los medios de ayudar a sus próximos"*¹³.

Padre Jerónimo Nadal, gesuita della prima generazione della Compagnia di Gesù e grande teologo che, insieme a Juan Alfonso de Polanco, segretario di Ignazio, hanno portato avanti la sistematizzazione della spiritualità ignaziana, mettono anche in relazione i confessionali con il primo modo di pregare degli Esercizi Spirituali, quando si accenna al fatto che possiamo lavorare sulla dottrina cristiana come materia di meditazione quotidiana e fondamentalmente sui temi dei comandamenti e dei doni dello Spirito Santo, entrambi

¹² Cf. GONZÁLEZ MAGAÑA, Jaime Emilio. (2002). *"El 'Taller de Conversión' de los Ejercicios. Volumen II: Los Ejercicios: una oferta de Ignacio de Loyola para jóvenes"*, México: SEUIA-ITESO, 149-176.

¹³ CONST., parte IV, capitolo 8º, Nº [407]. Cf. ARZUBIALDE, Santiago, CORELLA, Jesús y GARCÍA LOMAS, Juan Manuel. (Eds.). (1993). *Constituciones de la Compañía de Jesús. Introducción y Notas para su lectura*, Universidad Pontificia Comillas. Bilbao-Santander: Mensajero-Sal Terrae, 185.

contenuti e spiegati nei confessionali come sezioni da rivedere prima della confessione. Secondo l'Annotazione 18, i comandamenti e i sette peccati capitali dovrebbero occupare un posto centrale nella preghiera delle persone semplici e illetterate che desiderano soddisfare in qualche misura la propria anima e a questo dedicano il primo modo di pregare, insieme ai cinque sensi corporei e ai cinque sensi corporei dello Spirito Santo e consiste nel *“dar más forma, modo y exercitios, cómo el ánima se apareje y aproueche en ellos, y para que la oración sea accepta, que no dar forma ny modo alguno de orar”*¹⁴. È molto probabile che Ignazio abbia previsto questo tema nell'annotazione in questione, fortemente influenzata anche dai Confessionali del suo tempo, e in particolare dall'*Arte para bien confesar* y el *Arte de Confesión* di un anonimo benedettino, oltre che da altri testi meno noti. Ignazio prese l'abitudine di riflettere e meditare sui comandamenti, soffermandosi a considerare le colpe personali per scoprire come erano state vissute e a fare un esame approfondito dei peccati per poterli accusare al confessore. La consapevolezza delle omissioni e delle imperfezioni permetterà un maggiore abbandono all'attività della grazia divina.

Era prassi comunemente accettata che, al termine dell'esame approfondito di ogni comandamento e dopo aver scoperto chiaramente i peccati da confessare, il penitente si accusasse di ciascuno di essi, con assoluta precisione, e chiedesse perdono per tutto ciò che aveva commesso. Perciò Ignazio assume questa pratica come prima modalità di preghiera e insiste sul fatto che dopo l'accusa si chieda la grazia di riparare. Infine, quando Ignazio menziona che *“para conocer mejor las faltas hechas en los pecados mortales, mírense sus contrarios, y así para mejor evitarlos proponga y procure la persona con sanctos exercicios adquirir y tener las siete virtudes a ellos contrarias”* semplicemente riprende la prassi dei Confessionali, che stabilivano la stessa prassi dei contrari per correggere, soprattutto, i peccati mortali, per cui si diceva, ad esempio, che: “il primo rimedio contro la gola è il digiuno, ed è una cosa di grande virtù... come dice San Gregorio, secondo l'arte della medicina, le cose contrarie si curano con cose contrarie; le cose calde con cose fredde, e le cose fredde con cose calde... Un altro rimedio è che un uomo faccia il contrario di quello che faceva prima, cioè che se mangiava al mattino, che è un vizio, lo trasformi in virtù e mangi in un momento conveniente; e se mangiava molte volte, che è la vita delle bestie, mangi due volte, che è la vita degli uomini; e se beveva molte volte, beva solo a cena e a cena. E se era solito mangiare frettolosamente, che mangi con parsimonia ...”¹⁵.

Come si può vedere nel testo sopra riportato, il linguaggio è praticamente identico a quello degli Esercizi Spirituali, quindi non deve sorprendere che questo tipo di pratica abbia avuto una forte influenza sulla vita spirituale di Ignazio. Ci dice che usando gli opposti possiamo renderci conto più facilmente che, avendo ricevuto molti doni a beneficio della nostra salvezza, non li abbiamo usati correttamente. Si tratta di cercare e trovare quale delle sette radici principali del peccato si sia maggiormente radicata nell'esercitante, e di indurlo a cercare la virtù contraria. Non si tratta di analizzare ossessivamente i peccati, né di soffermarsi masochisticamente su ciò che abbiamo fatto di male, ma di cercare di visualizzare il peccato commesso e, dopo averne trovato la radice, di andare verso ciò che permette il pentimento e il desiderio di conversione. Così, meditando sui poteri dell'anima, la contrarietà diventa più evidente, perché siamo invitati a pensare come Cristo o sua Madre hanno usato gli stessi poteri, e confrontando l'uso che abbiamo fatto dei nostri, vedremo a cosa servono e a cosa non servono la memoria, l'intelligenza e la volontà. Per quanto riguarda i cinque sensi,

¹⁴ES, [238]. MI., Ex., I, 312.

¹⁵ CALVERAS, José. (1948). “Los Confesionales” y los Ejercicios de San Ignacio, *Archivum Historicum Societatis Iesu*, N° 17, 73. La traduzione è nostra. D'ora in poi TN.

illuminando la nostra riflessione con le persone sante, ci potremo rendere conto di come abbiamo usato male i nostri rispetto al loro perfetto uso dello stesso dono, e il confronto dovrebbe servirci per affrontare in modo diverso il nostro modo di procedere davanti alla riflessione. Il rapporto con i Confessionali si vede chiaramente negli Esercizi di luce descritti nella presente Annotazione 18, soprattutto per quanto riguarda il modo in cui Ignazio li ha impartiti ad *Alcalá de Henares* al popolo rozzo e illetterato che non poteva comprendere grandi discorsi teologici o contenuti dottrinali fuori dalla loro portata. In questo modo, in accordo con l'insegnamento dei *Confesionales* e di quello che Ignazio aveva imparato, cercò di far comprendere ai suoi ascoltatori i comandamenti e la natura dei peccati mortali, i precetti della Chiesa, i cinque sensi e le opere di misericordia¹⁶. Non parlò di cose nuove, secondo il racconto di coloro che vennero ad ascoltarlo, forse con l'intenzione di trovare qualche dottrina dei “*dejados, iluminados y perfectos*” come si conosceva questi gruppi di cristiani che contestavano alcune pratiche ecclesiastiche dell'epoca. No. Ignazio parlava solo di cose elementari e ovvie, ma forse non assunte o comprese dagli illetterati. Le verità predicate dallo studente basco erano quelle dell'amore per Dio, dei comandamenti e quelle contenute nei Vangeli e in altri santi come San Paolo. A noi può sembrare ovvio che Ignazio abbia parlato dei precetti della Chiesa, ma non era così a quei tempi, né lo è ai nostri.

Ignazio predicava cose semplici all'inizio della sua attività apostolica e i contenuti di questa predicazione sono stati raccolti e scritti in modo semplice nell'Annotazione 18, dando corpo al contenuto dei cosiddetti Piccoli Esercizi (*Ejercicios leves*): i comandamenti, le tre potenze da utilizzare per amare Dio con tutta l'anima. Nell'esame generale abbiamo già tenuto conto di ciò che deve essere previsto per l'esame “Del pensiero”¹⁷. Viene toccato l'aspetto del giurare sul Creatore e sulla creatura¹⁸ e si dice che l'idolatria è da temere più nell'imperfetto che nel perfetto. Anche i precetti della Chiesa sono oggetto dei Piccoli Esercizi, così come i sette peccati capitali, i cinque sensi corporei, le opere di misericordia corporale e spirituale. Gli Esercizi comprendono anche una confessione generale, che include la contrizione del cuore, la confessione della bocca e la soddisfazione nei fatti, che riflettono il modo di pensare di Ignazio quando ha dato questi Esercizi, e che sono contenuti anche in alcuni dei Confessionali del tempo¹⁹.

Gli Esercizi lievi riprendono anche le affermazioni dei Confessionali secondo cui non è bene dimenticare che “abbiamo peccato fin dalla nascita e che le cose che abbiamo fatto contro Dio basterebbero da sole a mandarci all'inferno”, e il Confessionale di Tostado aggiunge che “*e aún más podemos considerar, que todo el tiempo en que estovimos en pecado perdimos, e este es muy gran daño. Ca Dios nos dio el tiempo e espacio de vivir para obrar en el mesmo algún bien según el cual merezcamos la gloria de paraíso. E todo el tiempo que estamos en pecado no aprovechamos cosa alguna para ello, mas antes del todo nos perdiamos*”²⁰. I Confessionali invitano il penitente a pensare alle volte in cui ha peccato “contro Dio onnipotente per infermità di natura, contro suo Figlio, per ignoranza e cecità dell'anima, contro lo Spirito Santo per malizia, ostinazione²¹, ecc. Ignazio ci invita a pensare alle volte in cui, per la nostra fragilità, abbiamo peccato contro il Padre, per la nostra ignoranza abbiamo offeso il Figlio e per la nostra iniquità lo Spirito Santo²².

¹⁶ MHSI. Monumenta Ignatiana., Fontes Documentales, 325, 332, 334.

¹⁷ ES, 33-37.

¹⁸ ES, 39.

¹⁹ MONUMENTA IGNATIANA., *Eppistolae et Instructiones*, XII, 666-673.

²⁰ CALVERAS, José. (1948). “Los Confesionales” y los Ejercicios de San Ignacio..., Opus cit., 76.

²¹ CALVERAS, José. (1948). “Los Confesionales” y los Ejercicios de San Ignacio..., Idem, 76. TN.

²² MI., *Epp. et Instr.*, XII, 666.

Possiamo concludere e affermare che uno scopo primario degli Esercizi lievi era, per Ignazio, insegnare e praticare l'esame particolare e generale, "insieme per mezz'ora al mattino il modo di pregare sui comandamenti, sui peccati mortali, ecc. Cercò anche di incoraggiare la confessione settimanale e la comunione quindicinale e, se possibile, settimanale, al fine di promuovere uno stile di vita più spirituale negli ascoltatori delle sue conversazioni e dei suoi esercizi spirituali. La gente semplice e illetterata era terribilmente ansiosa della propria salvezza e desiderava la conversione al "servizio di Dio", ma la natura complicata e di fatto difficile della confessione annuale obbligatoria impediva loro una pratica liberatoria dei propri peccati attraverso il sacramento. I Confessionali aiutavano a fare una buona confessione con i loro elenchi di possibili peccati e le indicazioni su come il sacramento stesso doveva essere eseguito, ma queste persone rozze e semplici erano ignoranti, la maggior parte di loro non sapeva nemmeno leggere, quindi era loro negato l'accesso a tali libri utili. Con i gli Esercizi lievi, con il dialogo e l'istruzione personalizzata, Ignazio cercò di sopperire a questa mancanza e di dare un po' di luce a quelle persone che soffrivano perché non riuscivano a raggiungere Dio. Non dimentichiamo che le persone colte e istruite erano pochissime e anche loro, in mezzo a tanta confusione dottrinale, tra tante correnti illuminate e di fronte a tanto disagio per la situazione ecclesiale, non accedevano facilmente al sacramento della confessione²³.

3. *L'importanza del soggetto che fa l'esame de coscienza per discernere la volontà di Dio*

L'esame di coscienza consiste nel favorire un atteggiamento di preghiera per essere sensibili ai movimenti, alle mozioni interiori che si causano nella nostra anima per evitare l'inganno che proviene dallo spirito cattivo e che farà di tutto e di più per evitare che entriamo nell'ambito della conoscenza della volontà di Dio. Papa Francesco ha messo in evidenza l'importanza di identificare la provenienza dei nostri sentimenti e delle nostre idee e ha insistito che,

è molto importante il tema del discernimento per sapere cosa succede dentro di noi; dei sentimenti e delle idee, dobbiamo discernere da dove vengono, dove mi portano, a quale decisione - e oggi ci soffermiamo sul primo dei suoi elementi costitutivi, cioè *la preghiera*. Per discernere occorre stare in un ambiente, in uno stato di preghiera. La preghiera è un aiuto indispensabile per il discernimento spirituale, soprattutto quando coinvolge gli affetti, consentendo di rivolgerci a Dio con semplicità e familiarità, come si parla a un amico. È saper andare oltre i pensieri, entrare in intimità con il Signore, con una spontaneità affettuosa. Il segreto della vita dei santi è la familiarità e confidenza con Dio, che cresce in loro e rende sempre più facile riconoscere quello che a Lui è gradito. La preghiera vera è familiarità e confidenza con Dio. Non è recitare preghiere come un pappagallo, bla bla bla, no. La vera preghiera è questa spontaneità e affetto con il Signore. Questa familiarità vince la paura o il dubbio che la sua volontà non sia per il nostro bene, una tentazione che a volte attraversa i nostri pensieri e rende il cuore inquieto e incerto o amaro, pure. Il discernimento non pretende una certezza assoluta - non è chimicamente un puro metodo, no, pretende una certezza assoluta, perché riguarda la vita, e la vita non è sempre logica, presenta molti aspetti che non si lasciano racchiudere in una sola categoria di pensiero. Vorremmo sapere con precisione cosa andrebbe fatto, eppure, anche quando capita, non per questo agiamo sempre di conseguenza. Quante volte abbiamo fatto anche noi l'esperienza descritta dall'apostolo Paolo, che dice così: «Io non compio il bene che voglio, ma il male che non voglio» (*Rm 7,19*). Non siamo solo ragione, non siamo macchine, non basta ricevere delle istruzioni per eseguirle: gli ostacoli, come gli aiuti, a decidersi per il Signore sono soprattutto affettivi, del cuore²⁴.

Più tardi ha ribadito che «un buon discernimento richiede anche la *conoscenza di sé stessi*. Conoscere sé stesso. E questo non è facile. Il discernimento infatti coinvolge le nostre facoltà umane: la memoria, l'intelletto, la volontà, gli affetti. Spesso non sappiamo discernere perché non ci conosciamo abbastanza, e così non sappiamo che cosa veramente vogliamo. Avete sentito tante volte: "Ma quella persona, perché non sistema la sua vita? Mai ha saputo

²³ Cf. GONZÁLEZ MAGAÑA, Jaime Emilio. (2002). "El 'Taller de Conversión' de los Ejercicios. Volumen II: Los Ejercicios: una oferta de Ignacio de Loyola para jóvenes, México: SEUIA-ITESO, 149-176.

²⁴ S. S. FRANCESCO. Udienza generale. Piazza San Pietro, Mercoledì, 28 settembre 2022.

quello che vuole ...». Senza arrivare a quell'estremo, ma anche a noi succede che non sappiamo bene cosa vogliamo, non ci conosciamo bene»²⁵. È molto interessante come, senza dirlo apertamente, il Santo Padre ha fatto riferimento al tema del soggetto che discerne, cioè alla persona che è in grado di esaminarsi per verificare se è, veramente, in grado di scegliere la volontà di Dio e se ha gli atteggiamenti indispensabili per riconoscere le mozioni spirituali che provengono da Dio e quelle che sono contaminate dallo spirito del male. Per questo, non ha dubitato nell'affermare che:

alla base di dubbi spirituali e crisi vocazionali si trova non di rado un dialogo insufficiente tra la vita religiosa e la nostra *dimensione umana, cognitiva e affettiva*. Un autore di spiritualità notava come molte difficoltà sul tema del discernimento rimandano a problemi di altro genere, che vanno riconosciuti ed esplorati. Così scrive questo autore: «Sono giunto alla convinzione che l'ostacolo più grande al vero discernimento (e ad una vera crescita nella preghiera) non è la natura intangibile di Dio, ma il fatto che non conosciamo sufficientemente noi stessi, e *non vogliamo* nemmeno conoscerci per come siamo veramente. Quasi tutti noi ci nascondiamo dietro a una maschera, non solo di fronte agli altri, ma anche quando ci guardiamo allo specchio» (Th. Green, *Il grano e la zizzania*, Roma, 1992, 25). Tutti abbiamo la tentazione di essere mascherati anche davanti a noi stessi. La dimenticanza della presenza di Dio nella nostra vita va di pari passo con l'ignoranza su noi stessi – ignorare Dio e ignorare noi –, ignoranza sulle caratteristiche della nostra personalità e sui nostri desideri più profondi²⁶.

Il Papa afferma che «conoscere sé stessi non è difficile, ma è faticoso: implica un *paziente lavoro di scavo interiore*. Richiede la capacità di fermarsi, di “disattivare il pilota automatico”, per acquistare consapevolezza sul nostro modo di fare, sui sentimenti che ci abitano, sui pensieri ricorrenti che ci condizionano, e spesso a nostra insaputa. Richiede anche di distinguere tra le emozioni e le facoltà spirituali. “Sento” non è lo stesso di “sono convinto”; “mi sento di” non è lo stesso di “voglio”. Così si arriva a riconoscere che lo sguardo che abbiamo su noi stessi e sulla realtà è talvolta un po' distorto. Accorgersi di questo è una grazia! Infatti, molte volte può accadere che convinzioni errate sulla realtà, basate sulle esperienze del passato, ci influenzano fortemente, limitando la nostra libertà di giocare per ciò che davvero conta nella nostra vita»²⁷. Esaminare la vita per ordinarla, per conoscere le nostre affezioni disordinate e, soprattutto per discernere la volontà di Dio, implica un lavoro previo di sensibilizzazione alla nostra natura umana e alla nostra disponibilità per ascoltare la voce di Dio. Significa conoscere se abbiamo il soggetto necessario per esaminare la coscienza e poi, discernere che cosa ci chiede il Signore. La parola “soggetto” (*sujeto* in Spagnolo) ha sperimentato una grande evoluzione, da quando Ignazio l'avrebbe utilizzata. In un estremo di questa evoluzione abbiamo l'uso che ne fece il Rinascimento, nell'altro l'uso che il «*Diccionario de la Real Academia de la lengua Española*» riporta per noi. Il corpus ignaziano non usa una descrizione consistente per questo termine. Così troviamo indistintamente: *sujeto, subieto, suieto, subjecto, sugeto, sugetto y subiecto* (l'unica descrizione negli *Esercizi Spirituali e la più ripetuta nel corpus ignaziano*). Interpretiamo tanta diversità di termini come prova dell'instabilità in cui il termine si incontrava e come un indice della sua novità nella metà del secolo XVI. Più vicino a quel momento, il dizionario *Aut.* spiega il soggetto prima come participio del verbo ‘assoggettare’ e, soltanto dopo, come ‘capacità di fare qualcosa’. Così è soggetto chi rimane fisso, immobilizzato, dipendente (soggetto in senso passivo); è soggetto anche una persona o un individuo in quanto agisce (soggetto in senso attivo). Soggetto è sia chi è esposto alle leggi o alla malattia sia chi esercita la sua volontà. La volontà, in definitiva, sembra risolvere la differenza fra questi due usi, a volte perché è soggetta e altre volte perché funziona come una sineddoche di tutta la persona, che porta all'azione. Di conseguenza nel

²⁵ S. S. FRANCESCO. Udienza generale. Piazza San Pietro, Mercoledì, 5 ottobre 2022.

²⁶ S. S. FRANCESCO. Udienza generale. Piazza San Pietro, Mercoledì, 5 ottobre 2022.

²⁷ S. S. FRANCESCO. Udienza generale. Piazza San Pietro, Mercoledì, 5 ottobre 2022.

primo caso, le *Concordanze* includono tutti gli usi sotto il tema “assoggettare”. Cioè, non distinguono tra l'uso del participio, come verbo, aggettivo e sostantivo²⁸.

Il contesto mistico in cui Ignazio si riferisce al soggetto che si esamina, che discerne, permette alla spiritualità di entrare nel dibattito del soggetto con voce propria. Ignazio si riferisce con il termine soggetto alla persona che si esercita (*Esercizi*) e al candidato o gesuita che si trova in processo di ammissione, sia professore, sia selezionato per incarichi e uffici o sia nominato superiore, etc. (*Costituzioni*). Nel libro degli *Esercizi*, *soggetto appare* sette volte: tre nelle Annotazioni²⁹ e quattro nei Supplementi³⁰. All'inizio del testo, già le Annotazioni affrontano il tema del soggetto. Lì, Ignazio usa l'espressione *tenere soggetto* (soggetto posseduto). Con *tenere soggetto*, Ignazio si riferisce al grado di acquisizione che chi fa gli *Esercizi* deve avere di determinate capacità, perché chi dà gli *Esercizi* lo invita a passare avanti (quantità di soggetto). Non hanno sufficiente soggetto coloro che possono sperimentare perfino danno facendo gli *Esercizi*, secondo il giudizio di chi li dà. Hanno soggetto gli esercitanti che Ignazio considera con piena capacità per vivere l'esperienza ignaziana fondamentale³¹. In particolare, l'esercitante deve avere capacità per assumere impegni seri, liberi e responsabili. Quindi, più che capacità distinte e sviluppate, il soggetto sembra essere una potenzialità (attitudini e disposizioni) da valutare con criteri dinamici da parte di chi dà gli *Esercizi*³². Ha soggetto chi è capace di addentrarsi negli *Esercizi* con tutte le sue esigenze, fino alla scelta. Dalla prospettiva istituzionale della Compagnia, ha soggetto chi è capace di disporsi perché Dio lo ponga nel posto dove darà più frutto e chi è capace di impegnarsi per una missione. Se ha soggetto la persona che è capace di prendere decisioni serie e trascendentali come “scegliere continenza, verginità, religione e ogni forma di perfezione evangelica”³³, a *fortiori*, deve averlo l'esercitante che sceglie la vita religiosa nella Compagnia di Gesù. Le *Costituzioni* si riferiscono al soggetto in quindici occasioni³⁴.

Avere soggetto equivale a possedere grandi qualità, che danno molto frutto, se si mettono al servizio di Dio. Al contrario, non averlo, equivale a non attendere molto frutto da lui perché “di poca capacità naturale”³⁵. Le *Costituzioni della Compagnia di Gesù* considerano che per coloro che sono usciti dalla Compagnia “per qualche forte tentazione, o ingannati da altri, si potranno fare le pratiche per convertirli e servirsi dei privilegi che su questo concede la Sede Apostolica [...] se fossero soggetti tali che sembrerebbe servizio di Dio nostro Signore non lasciarli così”³⁶. Mettono in rapporto il soggetto anche con qualcuno capace di sopportare la pratica di penitenze che si suppone siano sopportabili soltanto da persone forti, che si fortificano ancora di più con il “cambio nel mangiare, nel dormire e in altri modi di fare penitenza”³⁷. Infine, soggetto si riferisce a coloro che possono svolgere alcuni uffici “che richiedono soggetti più vigorosi e forti (come la sagrestia, la portineria, l'infermeria) [...] che hanno la disposizione fisica richiesta dalle cariche”³⁸. Le *Concordanze* registrano alcuni usi in più nel *Direttorio del Padre Vitoria*³⁹, che non aggiungono niente di sostanziale a quanto già esposto.

²⁸ Cf. COUPEAU, José Carlos- GONZÁLEZ MAGAÑA, Jaime Emilio. In: GEI. (2007). *Diccionario de Espiritualidad Ignaciana*. Bilbao-Santander: Mensajero-Sal Terrae, pp. 1662-1668. TN.

²⁹ [ES 14.15.18]

³⁰ [ES 83.84.87.89]

³¹ GONZÁLEZ MAGAÑA, Jaime Emilio. (2002). *Los Ejercicios: Una oferta de Ignacio de Loyola para los jóvenes*, México: SEUIA-ITESO, 132.

³² GONZÁLEZ MODROÑO, Isidro. “El que los recibe” (el “subjecto”. Disposiciones).” *Manresa* 61 (1989), 328.

³³ [ES 15]

³⁴ [Costituzioni della Compagnia di Gesù 187.206.207.215.236.274.302.334.338.343.355.367.627.667. 682].

³⁵ [ES 18]

³⁶ [Cost. 236]

³⁷ [ES 83.84.87.89]

³⁸ [Cost. 302]

³⁹ [Direttorio 4, 1.2.4.16.20.21]

Le *Costituzioni* registrano l'uso passivo e attivo, già ricordati. Si potrebbe interpretare tuttavia che Ignazio, desiderava che si potessero ammettere nella Compagnia soltanto quelli che avevano soggetto per quanto in essa si richiede. Nel senso di soggetto posseduto, Ignazio sta riferendo all'insieme di tutta la persona umana e ritiene che ogni individuo sia unico e irripetibile, pertanto si devono prendere in considerazione tutte le sue capacità personali nel prendere una decisione che lo riguardi. Considera tanto importante l'insieme delle qualità e dei limiti in una persona che, in alcuni casi, ritiene come perfettamente valido il fatto che si facciano alcune eccezioni, a beneficio della persona e rispetto al bene universale. Da una parte e per gli Esercizi, questo si vede chiaramente quando accetta candidati interessanti, da cui ci si può aspettare molto frutto anche quando abbiano soggetto solo per fare gli Esercizi. Riguardo agli Esercizi completi, tuttavia, Ignazio insiste che chi li dà veda la condizione e il soggetto e quanto può aiutarlo o disturbarlo per compiere "quello che voglia promettere"⁴⁰ D'altra parte e per le *Costituzioni*, Ignazio lascia chiaramente stabilito che si deve accogliere favorevolmente il soggetto e che da questo dipende l'ammissione al probandato o alla professione nella Compagnia di Gesù in casi decisivi come l'età: quando "si ritenesse conveniente [...] per il fine che si desidera del maggiore servizio divino, il Preposto Generale potrà dispensare ponderatamente e consideratamente, egli stesso, quando si supera l'età, vedrà se è rimedio per il bene universale tollerare o no questo inconveniente"⁴¹.

Il soggetto a cui si riferisce Ignazio ha una consistenza osservabile e anche misurabile per l'esperto, ma non solo per lui. González Modroño ha analizzato e scomposto l'insieme di capacità del soggetto degli Esercizi in tre ambiti. Il soggetto deve essere potenzialmente capace negli ambiti cognitivi, affettivi e relazionali ("accettarsi, decidersi, responsabilizzarsi"). In particolare, deve essere potenzialmente capace di gestire la sua angoscia perché l'introspezione della Prima Settimana porta a uno sdoppiamento "fra l'io" che esamina e il "me" esaminato", il che suole generare separazioni e malessere. In altre parole, la capacità per "obiettivare" il proprio soggetto (ereditato) è cruciale nel passaggio alla liberazione dello stesso (abnegazione) e l'opzione per una nuova sintesi personale (seguire Gesù Cristo). In realtà, il criterio per misurare il soggetto sono i contenuti della Seconda Settimana: Decidersi per Cristo, seguirlo (benché solo attraverso le meditazioni e gli esercizi) lasciando aperta la possibilità di optare eventualmente per lui.

Ignazio aprì la porta a una concezione dinamica del soggetto. La modernità, ossessionata dalla dimensione noetica, la chiuse subito e sclerotizzò il soggetto. Ignazio cercava di determinare la possibilità che l'esercitante ha di accedere all'esperienza mistica (Esercizi) e al servizio (*Costituzioni*, particolarmente). Mediante il tema del soggetto, profondamente, Ignazio sta impostando il tema della maturità spirituale in termini di potenzialità per la extrospezione e, finalmente, per l'abnegazione. L'idea che, oltre ad essere un participio o un sostantivo, il soggetto è *un oggetto* posseduto dall'esercitante, l'idea di un distanziamento soggettivo del soggetto proprio è consistente con teorie contemporanee dello sviluppo umano. R. Kegan ha identificato la costituzione del soggetto ("self") lungo cinque tappe⁴². L'ultima della quale consiste nella liberazione del soggetto istituzionale. Questa ultima tappa si distingue dalle precedenti perché il soggetto stesso tralascia di esserlo nel comprendersi "soggetto" (un equilibrio istituzionale), e perché l'interpreta come una minaccia per alcune relazioni più umane (intime)⁴³. L'investigazione (discernimento) che Ignazio affida a chi dà gli Esercizi non si ferma nella determinazione della quantità del soggetto.

⁴⁰ [ES 14]

⁴¹ [Cost. 187]

⁴² Cf. KEGAN, R. (1982). *The Evolving Self: Problem and Process in Human Development*, Cambridge, MA: Harvard University Press, 73-110.

⁴³ Cf. KEGAN, R. (1982). *The Evolving Self: Problem and Process in Human Development...*, Opus cit., 221-254.

Il soggetto funziona come una soglia fra la conoscenza attuale che l'esercitante ha di sé stesso e a cui aderirà attraverso la preghiera e il discernimento con chi dà gli Esercizi. Questo primo discernimento è un passo intermedio verso la *conoscenza interiore* di sé stesso nell'intimità della sequela di Gesù Cristo. La conoscenza interiore di Gesù Cristo, il Figlio di Dio, considererà attentamente la materia di base per ottenere una nuova sintesi misticamente. "In tali esercizi spirituali è più conveniente e molto meglio, cercando la divina volontà, che lo stesso Creatore e Signore si comunichi all'anima devota, abbracciandola nel suo amore e nella lode e disponendola per la via che in avanti potrà servirlo meglio. In modo che chi li dà non si esalti e non si inclini verso una o l'altra parte; ma stando in mezzo, come una bilancia, lasci agire immediatamente il Creatore con la creatura, e la creatura con il suo Creatore e Signore"⁴⁴. La conoscenza interiore (*kardiognosi* nella tradizione orientale) rimane così opposta alla conoscenza formale, istituzionale, convenzionale, fenomenica o conoscenza del soggetto. Lungi dal trasformarsi in una "tecnologia" per la creazione di un soggetto, l'accompagnamento spirituale si trasforma in un'arte e in un servizio, che aiuta a porre una distanza obiettiva tra il proprio soggetto e l'"anima", intesa in senso ignaziano (interlocutore di Dio)⁴⁵. Si noti che Ignazio non si riferisce al soggetto in termini assoluti. Il contributo ignaziano al soggetto consiste nella sua obiettività formale in vista di un fine particolare. Il soggetto non è una condizione né una essenza, ma una potenzialità per il servizio e il dono di Dio. La sua obiettività, cominciando da chi dà gli Esercizi è un requisito. Il soggetto, tuttavia non esaurisce l'identità dell'esercitante. Anzi, il soggetto è un minimo, una condizione, un inizio. Questa potenzialità non isola il soggetto in sé stesso, ma lo apre all'intersoggettività: con Gesù Cristo a partire dalla Seconda Settimana, nella preghiera, con i suoi compagni e superiori nella Compagnia di Gesù e con i prossimi nell'apostolato. Il soggetto ignaziano resta vincolato mediante l'intersoggettività con Gesù all'intersoggettività con gli apostoli.

Il riferimento a questo argomento del soggetto che si esamina ed è in grado di discernere la volontà di Dio, sta alla base di quanto ha detto Papa Francesco quando afferma,

... è importante conoscersi, conoscere le *password* del nostro cuore, ciò a cui siamo più sensibili, per proteggerci da chi si presenta con parole suadenti per manipolarci, ma anche per riconoscere ciò che è davvero importante per noi, distinguendolo dalle mode del momento o da slogan appariscenti e superficiali. Tante volte quello che si dice in un programma in televisione, in qualche pubblicità che si fa, ci tocca il cuore e ci fa andare da quella parte senza libertà. State attenti a quello: sono libero o mi lascio andare ai sentimenti del momento, o alle provocazioni del momento? Un aiuto in questo è l'*esame di coscienza*, ma non parlo dell'esame di coscienza che tutti facciamo quando andiamo alla confessione, no. Questo è: "Ma ho peccato di questo, quello ...". No. Esame di coscienza generale della giornata: cosa è successo nel mio cuore in questa giornata? "Sono accadute tante cose ...". Quali? Perché? Quali tracce hanno lasciato nel cuore? Fare l'esame di coscienza, cioè la buona abitudine a rileggere con calma quello che capita nella nostra giornata, imparando a notare nelle valutazioni e nelle scelte ciò a cui diamo più importanza, cosa cerchiamo e perché, e cosa alla fine abbiamo trovato. Soprattutto imparando a riconoscere che cosa sazia il mio cuore. Perché solo il Signore può darci la conferma di quanto valiamo. Ce lo dice ogni giorno dalla croce: è morto per noi, per mostrarci quanto siamo preziosi ai suoi occhi. Non c'è ostacolo o fallimento che possano impedire il suo tenero abbraccio. L'esame di coscienza aiuta tanto, perché così vediamo che il nostro cuore non è una strada dove passa di tutto e noi non sappiamo. No. Vedere: cosa è passato oggi? Cosa è successo? Cosa mi ha fatto reagire? Cosa mi ha fatto triste? Cosa mi ha fatto gioioso? Cosa è stato brutto e se ho fatto del male agli altri. Si tratta di vedere il percorso dei sentimenti, delle attrazioni nel mio cuore durante la giornata. Non dimenticatevi! L'altro giorno abbiamo parlato della preghiera; oggi parliamo della conoscenza di sé stessi. La preghiera e la conoscenza di sé stessi consentono di crescere nella libertà. Questo, è per crescere nella libertà! Sono elementi basilari dell'esistenza cristiana, elementi preziosi per trovare il proprio posto nella vita⁴⁶.

⁴⁴ [ES 15]

⁴⁵ Cf. RAJOLA, Claudio. "Presupposti fondamentali per fare una sana e buona elezione negli Esercizi Spirituali. In: GONZÁLEZ MAGAÑA, Jaime Emilio, Ed. (2019). *Esamine ogni cosa. Discernimento ed elezione. Prima parte*. Roma: Society Editions, 35-68.

⁴⁶ S. S. FRANCESCO. Udienza generale. Piazza San Pietro, Mercoledì, 5 ottobre 2022.

4. *L'esame di coscienza, un cammino per il discernimento spirituale*

Il discernimento spirituale, o più precisamente, il *discernimento degli spiriti*, consiste nel fatto di imparare a riconoscere dove Dio vuole condurci per "lasciarci condurre da Lui", per collaborare con Lui nella costruzione del Regno del Padre. Per questo motivo, non si tratta di qualcosa di semplice, ma di un processo che presuppone, innanzitutto, che come persona mi sia abituato a scegliere la vita per principio⁴⁷. Richiede l'abitudine personale di esaminare la coscienza, di acquisire l'abitudine di cercare e scegliere ciò che mi dà vita e ciò che dà vita agli altri; implica avere l'atteggiamento consapevole che mi preoccupa degli altri e che mi prendo cura di loro, e, soprattutto, di coloro che sono la maggioranza in questo mondo, cioè, i poveri, i deboli, le persone che soffrono e che sono considerate come lo scarto di questo mondo. Esaminare la vita per ordinarla, richiede fare un processo continuo di scelte che ha molte manifestazioni, una delle quali è l'autostima positiva, che si riflette, tra le altre cose, in un atteggiamento positivo nei confronti della vita, in un lavoro equilibrato, nella capacità di riposare e di recuperare le proprie forze fisiche, psicologiche e mentali, la disponibilità al dialogo e al perdono, l'apertura a scoprire il positivo in ogni cosa e in tutti. E questo, lo sappiamo non è affatto facile perché comporta un cambiamento radicale in me come persona e soprattutto nel mio comportamento e nel mio modo di procedere nella mia vita quotidiana.

4.1 *L'esame delle affezioni disordinate*

Affinché questa scelta di vita sia possibile, è necessario averla scoperta dentro di sé, e soprattutto, lasciarla emergere da dentro di me e fare il possibile per conoscere e togliere tutte le affezioni disordinate che, talvolta, nemmeno riesco a conoscere. Il concetto di «affezione disordinata» appare nella seconda settimana degli *Esercizi Spirituali*, nel contesto dell'elezione⁴⁸. Si riferisce ad una possibile disposizione prima di prendere una decisione importante. Se decidiamo con un'affezione disordinata, la decisione non sarà in accordo con la volontà di Dio, perché l'affezione disordinata cerca l'interesse personale. Ma se la decisione è presa «senza alcun affetto che sia disordinato», allora la decisione sarà ben presa e sarà secondo la volontà di Dio. È così che pensa Ignazio e così lo esprime negli *Esercizi*⁴⁹. Secondo García Domínguez, ci sono due delimitazioni dell'affetto disordinato,

uno, che l'affetto disordinato non si riferisce al peccato mortale o veniale (né allo specifico campo di rifiuto della virtù), perché la persona della seconda settimana vuole seguire Gesù Cristo. Lui vuole il bene e cerca di fare cose buone. L'affetto disordinato è una condizione per qualcosa di buono; o, almeno, qualcosa di indifferente di per sé. In secondo luogo, l'affezione disordinata non si riferisce neanche all'"affezione" in senso medico, clinico o psicopatologico. Ignazio non utilizza l'espressione in questo senso; anche se, Ignazio e i suoi collaboratori, riconoscono, che ci può essere qualche «natura» instabile o difficile⁵⁰. Nelle *Costituzioni* si esclude dalla Compagnia quelli che mostrano segni di immaturità psichica, come "malattia in cui il giudizio diventa oscuro e non salutare", o «passioni che sembrano indomabili», così come "mancanza di giudizio o notevole durezza nel proprio sentire"⁵¹. In questi casi si tratta di fragilità psichica, non di affezione disordinata. L'affezione disordinata è, quindi, una cosa buona che impedisce una migliore; è una cosa buona che attrae e spinge a scegliere una persona indirizzandola in una direzione che non è quella che Dio vuole. L'affezione disordinata include un particolare affetto che inclina ad un interesse (nascosto) nella persona che sceglie. È un'attrazione per qualsiasi persona, luogo, attività o circostanza che distorce la percezione dei valori in gioco e impedisce il giusto

⁴⁷ Cf. CABARRÚS. Carlos R. (1997). "Aprender a discernir para elegir bien". In: *14 aprendizajes, vitales*. Collezione Serendipity Maior. Bilbao: Desclée de Brouwer, 25-40.

⁴⁸ Si parla di «affezione disordinata» sette volte nel testo: Es 1 (titolo), 21 (titolo), 169 (preambolo per l'elezione), 172 (due volte: oggetto dell'elezione), 179 (primo modo di elezione) e 342 (regole per distribuire l'elemosine). Espressioni corrispondenti appaiono anche in altri luoghi: Es 16, 150, 153, 157, 338 (vedere 184).

⁴⁹ Vedere ES 21, 169, 172, etc.

⁵⁰ IGNAZIO DI LOYOLA, lettera a Giovanni Battista Pezzano, del 9 febbraio 1549, in MHSI (26), Epp 2, 339; e lettera del 18 novembre 1553, in MHSI (31), Epp 5, 706.

⁵¹ Cf. Cost. 29; 175; 179; 184; 216.

giudizio. È un attaccamento lecito che, tuttavia, impedisce di discernere e agire con libertà. L'affezione disordinata cerca una gratificazione nascosta del «proprio amore, desiderio e interesse» (ES 189), un guadagno secondario. Vediamo che Ignazio de Loyola parla di affetti disordinati per riferirsi a qualcosa di buono che impedisce qualcosa di meglio. Si riferisce a una situazione che è contraria alla "indifferenza" spirituale necessaria per scegliere bene. L'affezione disordinata distorce la percezione adeguata e l'analisi razionale, si muove in una direzione segretamente interessata e si allontana dal fine esistenziale che Dio vuole per la persona concreta che ha l'affetto disordinato⁵².

Come discernere l'affezione disordinata che possiamo riscontrare nella nostra vita o nella vita delle persone che vogliamo aiutare a prendere decisioni secondo la volontà di Dio?⁵³ Per fare questo discernimento, useremo il metodo che Ignazio ci suggerisce sulla necessità di dover esaminare bene per discernere la «consolazione con causa»: osserva attentamente l'inizio, il mezzo e la fine della mozione⁵⁴. L'antropologia della vocazione cristiana ci offrirà alcune spiegazioni per ognuno degli impliciti ignaziani. Prima di tutto, dobbiamo escludere dal discernimento gli affetti che potremmo chiamare «alterati» o psicopatologici, poiché costituiscono un problema psichico, non spirituale. Se c'è una psicopatologia, questa non è una condizione disordinata e dovrebbe essere trattata clinicamente. E dobbiamo anche escludere gli affetti verso il male e il peccato, perché sono «cattivi affetti», che hanno un discernimento morale più facile, anche se richiedono sempre la lotta spirituale e l'uso dei sacramenti. Quindi, se c'è peccato o psicopatologia, non stiamo affrontando una affezione disordinata. Detto questo, lo schema pratico di discernimento include, come suggerisce Ignazio, «molto avvertimento ... l'inizio, la metà e la fine»⁵⁵. Cioè individuare l'oggetto dell'affetto disordinato che deve essere indifferente o buono in sé; poi confrontare l'inizio (buono) con il fine al quale si dirige l'affezione, che sarà meno buono o forse cattivo. E, alla fine, si deve analizzare il processo intermedio dove si dà l'inganno in modo latente e occulto⁵⁶.

Sempre d'accordo con García Domínguez, «l'affetto disordinato inizia sempre con una buona cosa: «appartiene all'angelo malvagio ... per portare buoni e santi pensieri secondo uno spirito giusto ...»⁵⁷. Può essere un modo corretto di essere cristiano, un atteggiamento di servizio, un comportamento altruistico, una devozione, un'illusione, o un attaccamento. Prenderà la forma di «consolazione con causa»⁵⁸: qualcosa di buono che ci conforta, ci incoraggia, ci eccita, ci attrae e motiva a intraprendere qualche azione o decisione diversa da quella precedentemente decisa. Non sembra disordinato, per cui è necessario seguire il discernimento «con maggiore discrezione degli spiriti»⁵⁹. L'affetto disordinato termina in qualcosa di negativo: «è proprio dell'angelo cattivo [...] trascinando l'anima nei suoi inganni occulti e perverse intenzioni»⁶⁰; e lo fa «per trascinarla nella sua dannata intenzione e malizia»⁶¹, a una «intenzione depravata»⁶². E questa intenzione depravata può essere «qualche cosa cattiva o distrattiva o meno buona [...] o la infiacchisce o inquieta, o conturba l'anima, togliendo la sua pace, tranquillità e quiete che prima aveva»⁶³, che era precedente allo stato di consolazione spirituale, con una buona decisione già presa.

⁵² GARCÍA DOMÍNGUEZ, Luis María. «L'affezione disordinata come impedimento per l'elezione». In: GONZÁLEZ MAGAÑA, Jaime Emilio, Ed. (2019). *Esaminate ogni cosa. Discernimento ed elezione. Prima parte*. Roma: Society Editions, 91-92.

⁵³ Cf. GARCÍA DOMÍNGUEZ, Luis María. «L'affezione disordinata come impedimento per l'elezione» ..., Opus cit., 96.

⁵⁴ [ES 332-334].

⁵⁵ [ES 333]

⁵⁶ GARCÍA DOMÍNGUEZ, Luis María. «L'affezione disordinata come impedimento per l'elezione» ..., Opus cit., 96.

⁵⁷ [ES 332]

⁵⁸ [ES 331]

⁵⁹ [ES 328]

⁶⁰ [ES 332]

⁶¹ [ES 331]

⁶² [ES 334]

⁶³ [ES 333]

Da un punto di vista antropologico, lo scopo nascosto dell'affezione è quello di soddisfare indirettamente qualche bisogno *dissonante*⁶⁴ che il soggetto ha latente e che agisce in lui come una motivazione molto centrale nella sua vita. L'esercitante non gratificherà coscientemente e deliberatamente questi bisogni dissonanti, perché la sua coscienza morale e il suo senso della sequela evangelica glielo impediscono. Ciò significa che nell'affezione disordinata il soggetto si considera un buon cristiano, però realmente gratifica indirettamente un bisogno dissonante. Ad esempio, un sacerdote celebra la liturgia con modi squisiti, ma colloca sé stesso al centro della celebrazione (e non vi pone Gesù Cristo); o un volontario che serve gli altri, però lo fa per compensare il suo senso di inferiorità attraverso l'efficienza; o una religiosa che si mostra umile e sottomessa, ma non per obbedienza a Dio, ma per timore dei propri superiori. Oppure un padre di famiglia che lavora per lunghe ore al fine di guadagnare più soldi per il bene della sua famiglia ... o per evitare le critiche di sua moglie o perché non vuole affrontare i problemi dei suoi figli adolescenti. O un sindacalista cristiano che con forza rivendica i diritti dei lavoratori come manifestazione della sua lotta per la giustizia... o per scaricare parzialmente la sua aggressività latente. Gli esempi ignaziani di affezione disordinata sono, in tre gesuiti, lo zelo apostolico indiscreto e disobbediente, l'attaccamento a luoghi o persone e il desiderio di evitare la responsabilità di essere superiore sotto l'apparenza dell'umiltà»⁶⁵.

4.2 *L'esame di coscienza per preparare la confessione*

L'esame favorisce che la persona, desiderosa di vivere un processo di conversione, si prepari per vivere bene la confessione. Consapevole che "ciò che è caratteristico del cristiano è donare sé stessi al Signore e agli altri, cioè rendersi "liberi" per il Signore, aprirsi a Lui e agli altri in Lui nell'esperienza umana concreta e reale. Ma ognuno di noi ha, nella sua unica "vocazione personale", la possibilità di essere "cristiano", cioè di donarsi o "diventare libero" in ogni esperienza umana. In altre parole, ognuno di noi ha un criterio di discernimento unico e segreto in mezzo a tutta la sua esperienza umana"⁶⁶. Da qui si segue che "la fase specificamente "cristiana" dell'"esame di coscienza" consiste quindi nel porsi nell'atteggiamento della "vocazione personale", che ci libera da noi stessi per raggiungere il Signore nella e attraverso la nostra esperienza reale e concreta. E questo sia nelle esperienze cosiddette "negative" che in quelle positive. Mettendo insieme tutti questi passaggi, la definizione di "esame di coscienza" è, nella preghiera, un riorientamento del cuore che inizia con il ringraziamento per poi passare a concentrarsi sul Signore attraverso un'esperienza reale e consapevolmente accettata"⁶⁷. Se coscienza morale del cristiano è ben formata, l'esame sarà più "facile" ma, il problema con cui ci troviamo è, che, molto spesso non si ha chiara l'idea di che cosa significhi questa coscienza morale per, poi, formarla adeguatamente. Per questo, dovrebbe essere più chiaro cosa si intende per ambito della coscienza e intimità della persona. Se ricordiamo la definizione di coscienza che dà la Costituzione *Gaudium et spes* al n. 16: «Nell'intimo della coscienza l'uomo scopre una legge che non è lui a darsi, ma alla quale invece deve obbedire. Questa voce, che lo chiama sempre ad amare, a fare il bene e a fuggire il male,

⁶⁴ Sono bisogni dissonanti, secondo l'antropologia che utilizziamo, i seguenti: aggressività, dipendenza affettiva, evitare il pericolo, evitare l'inferiorità o difendersi, esibizionismo, gratificazione sessuale e umiliazione o inferiorità.

⁶⁵ Ignazio di Loyola, lettere a A. Galvanello, in MHSI (33), *Epp* 6, 63; al padre Lorenzo, in MHSI (40), *Epp* 11, 408 s; e a Felipe Leorno, de 30 dicembre 1553: MHSI (33), *Epp* 6, 109-110. GARCÍA DOMÍNGUEZ, Luis María. "L'affezione disordinata come impedimento per l'elezione" ..., Opus cit., 96-98

⁶⁶ Cf. ALPHONSO, Herbert. (1991). *La vocación personal*. Roma: CIS, 70-71.

⁶⁷ Cf. ALPHONSO, Herbert. (1991). *La vocación personal*. Roma: CIS, 71.

al momento opportuno risuona nell'intimità del cuore: fa questo, evita quest'altro. L'uomo ha in realtà una legge scritta da Dio dentro al cuore; obbedire ad essa è la dignità stessa dell'uomo, e secondo questa egli sarà giudicato. La coscienza è il nucleo più segreto e il sacrario dell'uomo, dove egli si trova solo con Dio, la cui voce risuona nell'intimità propria», sarà più chiaro quello che afferma Ghirlanda:

Se la coscienza è il luogo delle scelte morali che l'uomo compie in quell'ambito in cui si trova solo con Dio e in cui si gioca la sua salvezza, nessuna autorità umana può entrare in essa. Nella questione circa la liceità di pagare il tributo a Cesare, Gesù dice che è da dare a Cesare quel che è di Cesare perché sulla moneta è incisa l'immagine di Cesare, ed è da dare a Dio quello che è di Dio, cioè l'uomo, perché solo sull'uomo è impressa l'immagine di Dio e quindi nel suo cuore è impressa la legge della Nuova Alleanza (Mt 22,15-22)⁶⁸. L'uomo porta in sé l'immagine di Dio perché è un essere intelligente e libero, per questo è l'unica creatura che Dio ha voluto per sé stessa (GS 24c). La libertà dell'uomo si esplica nelle scelte morali che compie nella sua coscienza davanti a Dio, per questo nessuna autorità umana, neppure quella della Chiesa, può possedere la coscienza di un uomo. Sarebbe un atto contro la Signoria di Dio. Dal punto di vista antropologico dobbiamo ammettere che esiste nell'uomo una zona profonda e nascosta del suo cuore che sta riservata solo a lui, come il suo più proprio, profondo, segreto e sacro, come costitutivo di lui stesso. L'interiorità è antropologicamente il luogo della creatività soggettiva, dove l'individuo si pone le questioni e decide su di esse autonomamente, ma nello stesso tempo è il luogo in cui la persona ascolta la voce di un interlocutore interno a lui stesso. L'intimità è, infatti, strettamente relazionata alla coscienza. È nell'intimità l'ambito in cui Dio parla all'uomo, per questo in essa ci sono segreti che fanno parte del suo essere più profondo e che costituiscono il mistero della sua persona, per cui debbono essere preservati da qualsiasi intromissione. Come essere sociale, l'uomo necessariamente comunica con gli altri, quindi nelle relazioni che stabilisce sente l'esigenza di farsi conoscere, di manifestarsi, ma allo stesso tempo sente la necessità di mantenere una sfera riservata e un'intimità da preservare. In un'umanità libera dal peccato, le persone potrebbero comunicare i loro pensieri, desideri, progetti, con piena fiducia, ma data la situazione di peccato hanno bisogno di proteggersi dal peccato altrui e quindi dall'uso strumentale che gli altri possono fare della rivelazione della loro intimità. Questo fa sì che la persona può rivelare la sua intimità, il suo animo, solo quando incontra nell'altro la condizione conveniente per riceverla⁶⁹.

Per quanto riguarda la coscienza morale e la sua formazione, Carloti, spiega che:

Il discernimento del bene dal male comporta un esercizio creativo della ragione pratica e morale per individuare percorsi praticabili nelle circostanze e nelle situazioni uniche che il singolo, proprio lui, come soggetto unico vive e decide. È qui che si forma gradualmente quella conoscenza, anch'essa unica, di cui la singola persona necessita. Qui si apre il compito delicato e personalizzante della coscienza morale che dischiude l'orizzonte virtuoso della sua formazione, che con la *prudencia* o la *phronesis* conosce per connaturalità interiore il bene che è chiamata a discernere e praticare nelle più impensabili circostanze della vita. Pur rimanendo confermato che non è possibile la pratica della virtù nella trasgressione della legge, è altrettanto vero che non è più solo una legge che istruisce dall'esterno il soggetto sulle decisioni da prendere, ma è l'esperienza di sé con sé stesso che dall'interno lo guida, un'esperienza mossa dallo Spirito del Risorto, se il soggetto si è scelto e si vuole come un soggetto cristiano. Così la coscienza morale cristiana assume, critica e risignifica la sfida dell'oggi per una vita che sia veramente la propria. Anche umanamente è propria solo una vita virtuosa. La risignificazione teologale e carismatica indica come senso dell'esser proprio il dono pasquale di Dio⁷⁰.

Da tutto ciò risulta chiaro la necessità di recuperare il valore e la pratica dell'esame di coscienza come lo strumento per favorire un beneficio e un progresso spirituale misurando l'altezza, la pienezza cui Dio chiama i suoi figli guidandoli lungo un percorso di "abbassamento", "svuotamento", "uscita da sé stessi" in contrasto con la logica mondana, per chiedere la grazia divina di conoscere la radice del proprio peccato e le affezioni disordinate che impediscono conoscere e fare la sua volontà. Il punto di riferimento centrale è e deve essere sempre la Parola di Dio, per questo, è importate ricordare che, come afferma un pastore fedele a questa pratica: «le tracce per gli esami di coscienza sono state fruite come efficace sostegno nel proposito e nell'impegno

⁶⁸ Cf. L. DI PINTO. (1981). *L'uomo visto da Gesù di Nazaret*, in *L'antropologia biblica* (a cura di G. De Gennaro), Napoli, 671-674.

⁶⁹ Cf. F. MANTARA RUIZ-BERDEJO, *Discernimiento vocacional y derecho a la intimidad en el candidato al presbiterado diocesano* (Coll. Tesi Gregoriana – Serie Diritto Canonico, 68), Roma 2005, 239. Cf. Appunti personali per gli studenti del Centro Interdisciplinare per la Formazione al Sacerdozio dell'Università Gregoriana, 2014.

⁷⁰ CARLOTTI, Paolo. *La formazione della coscienza morale cristiana nelle sfide dell'oggi*. Penitenzieria Apostolica. Corso sul Foro Interno, 4-8 marzo 2013.

quotidiano di mantenersi fedele alla chiamata del Signore. Esigenza che, secondo l'insegnamento del quarto Vangelo⁷¹ può essere sintetizzata nell'espressione rimanere nella Parola. E la Parola di Gesù, quale Parola di Dio: "In principio era il Verbo, il Verbo era presso Dio e il Verbo era Dio"⁷². Parola che agisce: "Lazzaro, vieni fuori! E il morto uscì"^{73»74}. Secondo Ďačok,

l'esame di coscienza aiuta a riconoscere il "mistero dell'iniquità" o del peccato e facilita il passaggio al "mistero" o "sacramento della pietà", che è il mistero proprio del Cristo. Alla luce del Cristo morto e risorto il cristiano, per evitare il peccato o per liberarsi da esso, "dispone della presenza in sé dello stesso Cristo e del mistero di Cristo, che è mistero di pietà" (*ReP*, nn. 19-20). L'esame di coscienza viene inteso come "un'arte spirituale di preghiera, di discernimento, che approfondisce e personalizza il processo della redenzione per ogni persona"⁷⁵. In questo senso esso significa dialogo intimo con il Signore, sguardo orientato al volto misericordioso di Dio, ascolto del proprio cuore nella sua profondità, fiducia nel presentare al Signore tutti i momenti della vita, saggezza nel nutrirsi della santità e della sapienza della Chiesa, fiducia verso la trasformazione e la conversione personale. Il cuore, come sede della libertà e dell'intelligenza, viene considerato anche nucleo della personalità morale dell'uomo. Nel suo cuore l'uomo sa o si rende conto di una presenza sensibile, di un soggetto sensibile alle esigenze di Dio. Ascoltare il cuore significa esaminare l'elemento della costituzione umana stessa. Questa azione si compie nella preghiera personale, facilitata dalla lettura della Sacra Scrittura e sotto la guida dello Spirito Santo⁷⁶.

Possiamo identificare due forme per praticare l'esame di coscienza: la preparazione per il sacramento della penitenza e, un cammino per cominciare un processo di discernimento, ordinare o riformare la vita, sempre avendo nell'orizzonte il desiderio di approfondire il Principio e Fondamento e fare tutto, solo per la maggiore gloria di Dio. Per quanto riguarda la prima, Ďačok, Prelato Teologo della Penitenzieria Apostolica sostiene che:

La preparazione alla confessione sacramentale mira alla conoscenza dei peccati e richiede una attenzione particolare e sincera in quanto precede un incontro personale con il Signore. Questo aspetto, in modo particolare per la frettolosa mentalità contemporanea, è da ribadire ed approfondire. Secondo l'esperienza umana, gli eventi importanti e grandi necessitano anche una preparazione adeguata. L'incontro sacramentale con il Signore merita l'attenzione più alta, con un tempo adeguato. Per conoscere bene e in modo chiaro la propria situazione spirituale è necessario sottoporsi alla conoscenza attenta dei propri peccati, mancanze e omissioni del bene per poter presentare la materia necessaria e con l'accusa integrale. È un dovere responsabile e grave valutare e riconoscere i propri atti dal punto di vista morale, per poter arrivare alla loro conoscenza e precisare la loro gravità, il loro numero, il loro carattere e le circostanze. Esistono diverse modalità nella propria preparazione: si può procedere secondo i comandamenti divini, i precetti della Chiesa, le virtù o i doveri verso Dio, il prossimo e sé stesso, o secondo il proprio stato, secondo i pensieri, le parole, le azioni e le omissioni. A tale proposito possono servire bene determinati schemi, ma per evitare una preparazione meccanica alla confessione si raccomanda di cambiare ogni volta schemi e modalità. Quello che vale per ogni esercizio spirituale, vale anche per l'esame di coscienza: all'inizio di esso si raccomanda di mettersi alla presenza di Dio. Il *Rito della Penitenza*, per quanto concerne la riconciliazione dei singoli penitenti, propone la lettura della Parola di Dio «che illumina il fedele a conoscere i suoi peccati, lo chiama alla conversione e gl'infonde fiducia nella misericordia di Dio» (n. 17). Da questo punto di vista, per la formazione di coscienza sono vitali: la lettura della Sacra Scrittura e l'ascolto regolare della parola di Dio, almeno durante le celebrazioni domenicali e festive, nonché la riflessione personale. Una cura attenta merita la preparazione all'esame di coscienza in vista della prima confessione e nei periodi successivi. Tali tappe, tanto delicate ed importanti per la crescita ulteriore della fede e della vita sacramentale, invitano alla messa in pratica di tutta la saggezza umana, pastorale, psicologica e pedagogica da parte dei pastori e dei loro collaboratori. Omissioni e superficialità cagionate da essi in fase di preparazione, potrebbero portare danni significativi per la vita spirituale dei bambini e dei giovani.

⁷¹ Gv 8, 31-51; 5, 24ss; 15,5ss.

⁷² Gv 1,1.

⁷³ Gv 11, 43,44a.

⁷⁴ MEIC. (2004). *Rimanere nella Parola. Esami di coscienza. Tracce pensate e proposte da Don Domenico Farias*. Reggio Calabria: Laruffa Editore, 5-6.

⁷⁵ RUPNIK, Marko I. (2012). *L'esame di coscienza. Per vivere da redenti*. Roma: Lipa, 14-15.

⁷⁶ ĎAČOK, Ján. "Esame di coscienza". In: (2016). *Peccato, Misericordia, Riconciliazione. Dizionario Teologico-Pastorale*. Città del Vaticano: Libreria Editrice Vaticana, 167.

4.3 *L'esame di coscienza per discernere la volontà di Dio*

L'esame di coscienza per disporre l'anima, conoscere e fare la volontà di Dio, bisogna partire dalla consapevolezza della centralità di Dio, Principio e Fondamento della mia vita. Questa convinzione dovrebbe essere come acqua che è dentro di me e che per me è la vita stessa di Dio che abita in me. Solo riconoscendo questa verità come una sorgente personale, voluta ed accettata, potrò scoprire che ciò che la sostiene è Dio stesso nella parte più intima della mia intimità. È solo da questa scoperta interiore, incarnata in me stesso, che posso veramente aprirmi all'esperienza di Dio, che è vita per tutti e vita in abbondanza. Riconoscere questa fonte di vitalità dentro di me, richiede un precedente processo di guarigione dalle mie affezioni disordinate dai miei peccati e, anche dai traumi e colpi personali. In una parola di aver curato la propria ferita⁷⁷. Un primo passo che deve includere l'esame di coscienza è la verifica della centralità di Dio nella nostra vita e, sebbene possa sembrare una banalità, verificare se questo Dio è veramente il Padre di Gesù perché, a causa della nostra fragilità e debolezza, abbiamo la tentazione di fabbricare feticci, false immagini di Dio, idoli che facilitano la vita, che mi adeguano al modo di procedere di questa società liquida in cui vivo. Soltanto così capiremo che il discernimento è un combattimento, una lotta per rivendicare il volto autentico di Dio⁷⁸.

Le nostre paure e le nostre compulsioni hanno fabbricato per noi un dio - con la lettera minuscola-, perché è povera la sua realtà e provoca il perfezionismo e, quindi, diventa un dio implacabile. A volte, ci hanno fatto adorare un dio la cui presenza ci schiaccia, perché ci chiede cose che costano, cose che sanguinano, cose che fanno del male e, per principio, quanto più è duro, più è un segno di dio! Talvolta, ci fanno credere in un dio feticcio che richiede lavori, la coltivazione dell'immagine, che è qualcosa che può essere scambiato con questo dio il cui diventa mercantile: "ti faccio perché tu possa darmi". Molto spesso la nostra fragilità fabbrica un dio feticcio fatto sulla nostra povera misura. È il dio della mia proprietà che gestisco io e lo faccio a "mia immagine e somiglianza". È un dio per me. In altri momenti, può essere un dio manipolato con determinati riti, preghiere o, addirittura, con conoscenze esoteriche o teologie di moda ma, che non hanno la Sacra Scrittura, la Tradizione o il Magistero della Chiesa come le loro fondamenta. Altre volte, il dio in cui crediamo è un dio pronto a fare un giudizio inflessibile, che è pronto a giudicarci e punirci, soprattutto quando si tratta del nostro corpo e della nostra sessualità. O, al contrario, si tratta di un dio del puro piacere, un dio dell'agio o un dio che si confonde con il potere, l'arroganza, l'immagine o la ricchezza. Un dio di falsa conciliazione e di falsa pace, senza giustizia, senza amore, amicizia, verità e fedeltà. L'esame di coscienza è uno strumento molto utile che ci aiuta a smascherare queste false immagini di Dio e trovare il Dio che Gesù ci ha rivelato come suo Padre.

Da un'altra parte, il Dio di Gesù è il Dio della misericordia gioiosa, come lo troviamo nella parabola del Figlio Prodigo. Il Dio di Gesù è il Dio dell'amore incondizionato, che ci ama non per quello che facciamo, ma per quello che siamo e proprio quando siamo più lontani da quello che abbiamo... a modo suo. Il Dio di Gesù è il Dio della grazia, tenero, misericordioso, sempre vicino. Il Dio di Gesù è il Dio del Regno, cioè di un suo progetto storico per l'umanità che implica la pace, la giustizia, la concordia, la solidarietà, l'uguaglianza, la fraternità, il rispetto per tutte le persone e l'equilibrio con l'universo creato. È un progetto che inizia ora e finisce anche in Dio. Il Dio di Gesù è il Dio che si sperimenta, si conosce e si comprende dall'esperienza e non solo dalla conoscenza intellettualistica. Non ci sono gradini o gradazioni

⁷⁷ Cf. CABARRÚS Carlos R. (1998). *Creer bebiendo del propio pozo*, Colección Serendipity Mayor. Bilbao: Desclée de Brouwer.

⁷⁸ Cf. CABARRÚS. Carlos R. (2000). *L'esame, una via di accesso al discernimento*. Appunti dattilografici personali senza data.

nella sua comprensione e la chiave esegetica dell'essere alla sua ombra è il riconoscimento della nostra condizione di essere limitati, fragili, deboli e, senz'altro, peccatori. Il Dio di Gesù mette in gioco la nostra libertà e ci esorta ad essere liberi. Egli pone l'amore come unico criterio normativo. Il Dio di Gesù prova qualcosa di radicalmente nuovo: se il chicco di grano non muore, non dà senso al mondo, dà senso sapendo donarsi fino in fondo, fino alla morte, e una morte di croce. Il Dio di Gesù è colui che sceglie i deboli, i poveri e i piccoli tramite l'incarnazione del Figlio come primo canale di rivelazione. Il Dio di Gesù è colui che provoca la speranza in noi, che mobilita la storia e che promette che sarà sempre con noi, fino alla fine dei tempi. In questo senso, l'esame di coscienza ci aiuterà a domandare: chi cerco? Il centro della mia vita e un dio fatto da me o è, davvero, il Padre di Gesù?

Una volta che abbiamo chiarito la centralità del Padre di Gesù nella nostra vita, viene un secondo momento, in cui, l'esame di coscienza, ci deve aiutare a chiarire - discernere - un altro aspetto: Dio può imporre la sua volontà su di noi? Dio ha una "volontà specifica" per ognuno di noi in ogni momento, o dobbiamo riconoscere nei nostri desideri e nelle nostre aspirazioni quelli che possono essere se ciò che dobbiamo fare è riconoscere nei nostri desideri e nelle nostre aspirazioni quelli che possono essere attribuiti a Dio⁷⁹. In altre parole, l'esame come introduzione al discernimento ci prepara a dare una risposta personale e inedita agli appelli del Vangelo, del Regno di Dio, tenendo conto di ciò che sono, di ciò che ho vissuto, di ciò che voglio essere e fare, di ciò che voglio essere e fare, di ciò che voglio fare, ciò che riconosco come urgente nel mondo. In altre parole dare una risposta consapevole alla mia vocazione personale. Si tratta di unire la "nostra" risposta: la mia e quella di Dio come consapevolezza che si tratta di una creazione comune: la chiamata di Dio, che è oggettiva e non tradisce mai e la mia, che è soggettiva per cui devo chiarire quali sono le motivazioni della mia risposta. Tuttavia, in questa creazione comune, posso incontrare due difficoltà: in primo luogo, posso confondere le cose del mondo con le cose di Dio, con le mie cose, e le mie cose sono spesso fuori posto. In secondo luogo, trovo che non sia facile distinguere quando qualcosa può essere trasmessa nel linguaggio di Dio".

Per questo motivo è necessario avere una profonda conoscenza di me stesso e una conoscenza di base di quale sia il modo di procedere di Dio, di quale sia la sua strada. Come ha detto Papa Francesco: "conoscere le *password* del nostro cuore, ciò a cui siamo più sensibili, per proteggerci da chi si presenta con parole suadenti per manipolarci, ma anche per riconoscere ciò che è davvero importante per noi, distinguendolo dalle mode del momento o da slogan appariscenti e superficiali. Tante volte quello che si dice in un programma in televisione, in qualche pubblicità che si fa, ci tocca il cuore e ci fa andare da quella parte senza libertà. State attenti a quello: sono libero o mi lascio andare ai sentimenti del momento, o alle provocazioni del momento?⁸⁰. I gusti di Dio e la sua via sono resi molto chiari in un'immagine simbolica che sintetizza tutto ciò che riguarda il Regno: il banchetto, il pasto gioiosamente condiviso⁸¹.

Qualcosa è di Dio e appartiene al suo progetto quando si possono trovare i quattro piedistalli della tavola del banchetto del Regno: 1. Fare le opere di giustizia in modo solidale⁸², 2. Praticare la giustizia solidale⁸³, accogliendo l'invito a vivere e comunicare la misericordia di Dio⁸⁴. 3. Accettando che per questi due compiti arrivino l'incomprensione, gli obbrobri, la

⁷⁹ Cfr. RONDET, Michael. "Dios tiene una voluntad particular para cada uno de nosotros: solo el amor empalma las voluntades". In: *Apuntes Ignacianos*. Enero-abril 1992, Bogotá Colombia.

⁸⁰ S. S. FRANCESCO. Udiencia generale. Piazza San Pietro, Mercoledì, 5 ottobre 2022.

⁸¹ Cfr. CABARRÚS, Carlos R. (1997). *La mesa del banquete del Reino*. Guatemala: ICE.

⁸² Mt 25, 31 ss.

⁸³ Mt 25,31ss,

⁸⁴ Lc 6,36.

persecuzione e, persino la morte⁸⁵. 4. Avere la decisione di vivere la vita intensamente, prendermi cura di me stesso con la stessa dedizione con cui amo e curo gli altri⁸⁶. Tutto ciò che mi porta alla tavola del banchetto del Regno è in linea con i desideri di Dio. Questo è dunque il grande criterio dell'esame che apre la porta per un discernimento autentico. È intorno a questo che si genera la sua metodologia specifica. Ora, sebbene la cosa fondamentale sia conoscere il percorso di ciò che sperimentiamo - dove ciò che sentiamo o pensiamo ci sta conducendo -, è anche fondamentale sapere dove stiamo andando e dove andremo. È molto importante cogliere tutta la ricchezza dell'esperienza, sapendo tenere conto di vari elementi, cui, messi al lavoro ogni giorno, costituirebbero l'"esame quotidiano". Di questa forma, diventa un mezzo privilegiato per confrontare i miei desideri con i desideri di Dio, un mezzo efficace per rivedere continuamente la risposta congiunta che Dio e io stiamo costruendo.

Nel discernimento, è importante rendersi conto che sono coinvolti tre personaggi: a). io con la mia libertà, con il peso dei miei desideri, con il peso delle mie ferite e anche con la ricchezza della mia storia, della mia personalità. In secondo luogo viene lo spirito di Dio: b)., il Padre di Gesù, la cui immagine abbiamo già presentato e i cui inviti chiamiamo "mozioni"; c). in terzo luogo, c'è lo spirito del mondo, i cui inviti chiamiamo, trappole, astuzie o insidie. Per capire che c'è uno spirito maligno, possiamo rivolgerci al testo evangelico, ma questo può confonderci. Nel Nuovo Testamento ci sono due parole che per noi potrebbero significare la stessa cosa, ma non è così. Prima di tutto c'è la parola "demone/i" e poi la parola "Satana"⁸⁷. Il demone significa nel Vangelo qualsiasi forza che si intromette nell'umanità o nel mondo, le cui cause sono sconosciute. La malattia, ad esempio, viene identificata o analizzata come il frutto di "qualche demone". Cioè il "demone" è ciò che non si sa se esercita un'azione malvagia nei confronti di un'altra persona, in primo luogo. Dall'altra parte, c'è "Satana", che è il "padre della menzogna", il "nemico della natura umana". Ma è sempre soggetto a Dio e Gesù così lo dimostra vividamente nella sua azione contro di lui. Possiamo credere solo in Dio e riconoscere che il male non è un principio ontologico. Ma questo non significa che la demistificazione di Satana come quasi-dio ci conduca alla banalizzazione del male, fino alla perdita della sua serietà e gravità. La serietà e la gravità del male appaiono sempre nelle sue vittime inevitabili. È conveniente ricordare le parole di San Paolo VI: "quali sono oggi i bisogni maggiori della Chiesa? Non vi stupisca come semplicista, o addirittura come superstiziosa e irrealista la nostra risposta: uno dei bisogni maggiori è la difesa da quel male, che chiamiamo il Demonio"⁸⁸.

L'esistenza del male nel mondo - al di là delle ingiustizie sociali, delle oppressioni di ogni tipo - non è facilmente spiegabile. Tuttavia, per dirla in modo semplice, si tratta del mistero dell'"iniquità". Per questo, "l'esame di coscienza aiuta a riconoscere il "mistero dell'iniquità" o del peccato e facilita il passaggio al "mistero" o "sacramento della pietà", che è il mistero proprio del Cristo. Alla luce del Cristo morto e risorto il cristiano, per evitare il peccato o per liberarsi da esso, «dispone della presenza in sé dello stesso Cristo e del mistero di Cristo, che è mistero di pietà"⁸⁹. Si tratta di un "plus" di male che supera la nostra capacità di fare il male che abbiamo e sembra che

⁸⁵ Mc 8,38.

⁸⁶ Mt 19,19

⁸⁷ Cf. GONZÁLEZ FAUS, J. Ignacio "Jesús y los demonios". In: *Fe y Justicia*. Ed. Sígueme, Salamanca, 1981, 61-97. Cf. SCHWAGER, R. "Quién o qué es el diablo". In: *Selecciones de teología*. Vol. 33 N° 130. Barcelona, 1994, 136-140.

⁸⁸ S.S. PAOLO VI. Udienda generale del mercoledì 15 novembre 1972.

⁸⁹ ĎAČOK, Ján. "Esame di coscienza". In: (2016). *Peccato, Misericordia, Riconciliazione. Dizionario Teologico-Pastorale*. Città del Vaticano: Libreria Editrice Vaticana, 167.

nulla ci importano le deficienze che sono nel mondo? le disfunzioni delle cose rispetto alla nostra esistenza? il dolore, la morte? la cattiveria, la crudeltà, il peccato, in una parola, il male? e non vediamo quanto male è nel mondo? specialmente, quanto male morale, cioè simultaneamente, sebbene diversamente, contro l'uomo e contro Dio? Non è forse questo un triste spettacolo, un inesplicabile mistero? E non siamo noi, proprio noi cultori del Verbo i cantori del Bene, noi credenti, i più sensibili, i più turbati dall'osservazione e dall'esperienza del male? Lo troviamo nel regno della natura, dove tante sue manifestazioni sembrano a noi denunciare un disordine. Poi lo troviamo nell'ambito umano, dove incontriamo la debolezza, la fragilità, il dolore, la morte, e qualche cosa di peggio; una duplice legge contrastante, una che vorrebbe il bene, l'altra invece rivolta al male, tormento che S. Paolo mette in umiliante evidenza per dimostrare la necessità e la fortuna d'una grazia salvatrice, della salute cioè portata da Cristo (Cfr. *Rom. 7*); già il poeta pagano aveva denunciato questo conflitto interiore nel cuore stesso dell'uomo: *video meliora proboque, deteriora sequor* (OVIDIO, *Met.* 7, 19). Troviamo il peccato, perversione della libertà umana, e causa profonda della morte, perché distacco da Dio fonte della vita (*Rom. 5, 12*), e poi, a sua volta, occasione ed effetto d'un intervento in noi e nel nostro mondo d'un agente oscuro e nemico, il Demonio. Il male non è più soltanto una deficienza, ma un'efficienza, un essere vivo, spirituale, pervertito e pervertitore. Terribile realtà. Misteriosa e paurosa⁹⁰.

4.4 *I presupposti dell'esame di coscienza per discernere la volontà di Dio*

Tutto ciò che abbiamo presentato sono elementi costitutivi del discernimento. Ma, se volessimo fornire un dettaglio sintetico del processo, dovremmo dire che si compone di sei parti: l'esperienza che viene vissuta, l'occasione che la provoca, il legame psicologico che ha, il percorso, la reazione ad essa, la reazione e il confronto⁹¹.

1. *L'esperienza vissuta*: ogni discernimento deve avere un momento di profonda connessione con noi stessi, con la nostra storia, il nostro contesto e la vocazione personale. Non possiamo iniziare se non teniamo conto di ciò che ci sta accadendo. Ora, ciò che ci accade è sempre un misto: ci sono cose piacevoli e cose spiacevoli, ci sono anche immagini, pensieri, sensazioni. Il solo fatto di appropriarci di ciò che ci accade è già una vittoria sul caos interiore che a volte ci domina ed è favorito dal rumore in cui viviamo, immersi nella paura del silenzio e della solitudine che favorisce l'incontro con la nostra intimità.

2. *L'occasione che provoca ciò che si sperimenta*: le cose spirituali, come le cose semplicemente psichiche, si generano, si gestiscono, non sono slegati da una serie di eventi precedenti. Quali circostanze hanno provocato l'esperienza che sto vivendo? A questo proposito è molto importante rendersi conto che nella vita ci sono circostanze, relazioni umane e sociali, amicizie, eventi così vari che mi portano meccanicamente verso il bene o il male, verso la consolazione o la desolazione.

3. *Connessione psichica*: anche se le cose di Dio sono i suoi inviti e il suo linguaggio, il Signore si comunica con noi solo attraverso la nostra umana natura. Cioè, Egli usa il nostro io come "materiale" per la sua rivelazione e per dare sostanza ai suoi inviti (mozioni). È ovvio che la nostra parte ferita trova negli inviti del Signore un balsamo, mentre le nostre ricchezze trovano compimento. Lo spirito del male, invece, utilizza il mio stesso materiale psichico, ma solo per allargare le mie ferite o per dare libero sfogo alle mie paure e alle mie compulsioni indiscrete. Come l'azione del male nelle nostre ferite è quella di allargarle e farle sanguinare, così l'azione di Dio nelle nostre ferite è quella di guarirle e aiutarle a integrarsi. E così come l'azione del male sulle nostre qualità è quello di tirarle fuori da noi; l'azione di Dio, invece, è quella di valorizzarle e di metterci al servizio di esse.

4. *Il percorso spirituale*: ogni discernimento deve dare una ragione per "dove sto andando" in ciò che sperimento. Se mi porta alla tavola del banchetto del Regno, con i suoi quattro piedistalli, se mi porta all'Immagine del Dio che Gesù mi ha dato, che è di Dio, che è in linea con i suoi desideri. Vale a dire, se l'esperienza mi porta alla giustizia fraterna, alla

⁹⁰ S.S. PAOLO VI. Udienza generale del mercoledì 15 novembre 1972.

⁹¹ Cf. CABARRÚS. Carlos R. (1997). "Aprender a discernir para elegir bien". In: *14 aprendizajes, vitales*. Collezione Serendipity Maior. Bilbao: Desclée de Brouwer, 25-40.

misericordia gioiosa, all'accettazione delle persecuzioni come conseguenza dei primi due atteggiamenti, e alla cura giusta, gioiosa e misericordiosa di me stesso, siamo indubbiamente alla presenza di Dio, poiché queste manifestazioni sono la prova che la mia psicologia è trascesa dal superamento delle tendenze delle mie compulsioni e le mie ferite sono superate. Se, invece, mi separa da quella tavola del banchetto del Regno e l'immagine del Dio di Gesù, viene dallo spirito del mondo. Sarò portato così alla cupidigia, la presunzione e la superbia.

5. *La reazione vitale*: ogni discernimento implica una risposta da parte mia. Gli inviti di Dio a me - le mozioni - sono perché io possa contribuire all'avvento del Regno, non sono un abbellimento per abbellirmi o per soddisfare i miei desideri di essere considerato qualcuno, con potere o famoso, secondo i criteri del mondo. È il momento propriamente morale del discernimento. Le astuzie, gli inviti del male, invece, devono essere respinti; bisogna impedire che ostacolino e impediscano l'avvento del Regno. Quindi le mozioni devono essere storicizzate, si devono mettere in atto i mezzi per farle diventare storia, mentre le astuzie devono essere fermate e io devo impedire che diventino realtà. Ci sono una serie di azioni da compiere per evitare che i trucchi prendano forma. Un'azione molto efficace è proprio l'esame di coscienza che smonta e toglie forza all'espedito. Un'altra è quella di fare esattamente il contrario di quello che mi sta proponendo. Infine è quella di denunciare i suoi "inviti" di fronte a una mediazione ecclesiale che mi accompagni in queste svolte dello spirito. Ciò che è più difficile da superare è uno di questi trucchi occulti perché, sono sempre camuffati in positivo o sotto parvenza di bene.

6. *La connotazione necessaria*: ogni discernimento ha bisogno e richiede di essere contrapposto a qualcuno che ha una "densità ecclesiale". C'è bisogno di un "qualcuno" che rappresenti, in qualche modo, il nucleo della Chiesa in cui mi muovo, e che possa oggettivamente contrapporsi a me se questi mozioni ricevute - che hanno sempre a che fare con l'edificazione del Regno. Non c'è discernimento autentico senza il confronto con qualcuno che sa scegliere la vita e che sa come riconoscere nella propria storia, e nella storia del mondo, i desideri di Dio, i suoi criteri, la sua strada e questo potrebbe essere il padre, la madre o l'accompagnatore spirituale, il confessore, la comunità, ecc. Ovviamente, quanto più grandi sono le ripercussioni socio-politiche o ecclesiali di ciò che sto discernendo, tanto più è necessario il discernimento e viceversa.

5. *Conclusione: uno schema dell'esame di coscienza quotidiano, come esercizio per favorire l'atteggiamento del discernimento*⁹²

Secondo Arana: «l'esame di coscienza favorisce la possibilità di integrare la vita con la preghiera. Favorisce un sano realismo cristiano, che permette al credente di verificare la qualità del suo impegno cristiano esaminando come concretamente si comporta. D'altro canto il vero Dio, non è soltanto il Dio della mia preghiera, ma soprattutto il Dio della mia vita, il mio Signore, che per il mistero della sua Incarnazione mi è assolutamente vicino, un vero compagno di viaggio; Colui che si fa presente in ogni momento nella mia povera esistenza e che riallaccia col filo d'oro del suo amore tutto il mio vissuto [...]. Se si pratica l'esame seguendo la sequenza ignaziana che incomincia col rendere grazie al Signore di quanto

⁹² Cf. SPANU, Dionigi. (2006). *Guida all'esame di coscienza. Secondo il metodo di Sant'Ignazio*. Roma: ADP; Cf. PONTICELLI, R. (2016). *Libera il tuo cuore. Proposte per l'esame di coscienza*. Roma: ADP; Cf. ĎAČOK, Ján. "Esame di coscienza". In: (2016). *Peccato, Misericordia, Riconciliazione. Dizionario Teologico-Pastorale*. Città del Vaticano: Libreria Editrice Vaticana, 170-171; Cf. RUIZ JURADO, M. (2001). "Examen de conciencia". In: *Diccionario Histórico de la Compañía de Jesús. Biográfico-temático*, II. Roma-Madrid: IHESI, 1345-1346. Cf. ALPHONSO, Herbert. (1991). *La vocación personal*. Roma: CIS, 66-72. TN.

abbiamo vissuto, la cosa cambia. La memoria di un cristiano è sempre una memoria prima di tutto di ringraziamento. È il ricordo di quando il Signore ha fatto per me anche nei tratti più sconcertanti e nebbiosi della giornata. Questo istinto primario verso il ringraziamento aiuta poi a percepire la mia vita concreta come il teatro dove il Signore si fa "salvificamente" presente in mille modi. In modo tale, che la mia giornata è sempre una sorta di miracolo quotidiano, dove il Signore mi offre di continuo ciò che mi è necessario per vivere da figlio suo e da fratello di tutti»⁹³. Uno schema pratico per vivere l'esame potrebbe essere questo:

1. *Mettersi alla presenza del Signore e rendere grazie per i benefici ricevuti:*

- ✓ È sempre molto utile imparare qualsiasi tipo di respirazione e di rilassamento.
- ✓ Chiedere al Signore la grazia di aiutarmi per svelare la mia giornata e riconoscere i miei peccati.
- ✓ Chiedere conto dei pensieri, parole ed opere e domandare che il Signore mi dia la sua luce per capire quale sia stata la sua rivelazione per me in questo giorno.
- ✓ È importante chiedere la grazia di vedere la mia vita a partire dalla Sua volontà e non dalle mie compulsioni, dal mio volontarismo o da una percezione moralistica del "buono - cattivo". Questa parte è molto importante e non dobbiamo pensare di averla già fatta. È indispensabile "distinguere chiaramente tra 'approvare' e 'accettare': 'approvare' o 'disapprovare' implica un giudizio, mentre 'accettare' o 'non accettare' è un atteggiamento. Ci sono molte cose che Dio non può "approvare" in ciò che dico o faccio, eppure mi "accetta" incondizionatamente proprio in quelle cose. Ne sono certo: questo atteggiamento di Dio nei miei confronti deve essere anche il mio. L'esperienza mi ha insegnato che o confondiamo "approvazione" e "accettazione", "disapprovazione" e non accettazione, oppure diamo per scontato che la "consapevolezza" o "realizzazione" di un'esperienza implichi ipso facto la sua "accettazione"⁹⁴.

2. *Esperienza o raccogliere le esperienze interiori della giornata:*

- Mi prendo del tempo per rivivere le esperienze interiori della giornata.
- Non mi concentro solo su ciò che è accaduto esternamente, ma specialmente alle sensazioni che mi hanno colpito durante il giorno.
- Li guardo, li rivivo, li prego.

3. *Libertà di scegliere qualcosa che mi colpisce come un movimento o mozione spirituale:*

- Prendo dalla giornata qualcosa che mi sembra che venga da Dio, che mi ha dato una certa tranquillità, che riconosco come un invito alla vita e la analizzo passando quell'esperienza attraverso i sei elementi costitutivi del discernimento.
- Esaminare che cosa mi sta accadendo, stabilire le circostanze, stabilire la relazione, il rapporto con la mia psiche.
- Riflettere sul percorso spirituale vissuto e interpretare la reazione che ho avuto.

4. *Fare lo stesso con qualcosa che sembra un trucco o una trappola dello spirito del male in me.*

- ✓ Chiedo perdono per le mie mancanze e propongo di emendarmi con la grazia di Dio.
- ✓ Rendo grazie per i benefici ricevuti.

5. *Analizzare il momento presente con gli stessi elementi:*

⁹³ ARANA BEORLEGUI, Germán. "La Cura personalis nel ministero sacerdotale". In: *Formazione permanente del Clero*. Diocesi di Roma. Luglio 2007, 15

⁹⁴ ALPHONSO, Herbert. (1991). *La vocación personal*. Roma: CIS, 67-68. TN.

- Vedendo ciò che sta accadendo in questo momento, in cui io faccio l'esame, mi rende consapevole dell'azione di Dio nei diversi momenti e mi permette di svelare i trucchi per scoprire, nelle stesse circostanze, gli inviti di Dio che non erano stati percepiti.

6. *Vedere che cosa ha significato per me questo giorno:*

- Qual è il messaggio che Dio ha voluto darmi?
- Qual è il passo che il Signore mi ha invitato a compiere concretamente?
- Dove si apre per me la via del futuro?
- Quali sono quelle piccole cose che il Signore mi invita a fare e che provengono dal potere con cui Lui mi esprime i suoi desideri?

7. *Concludere con una preghiera di ringraziamento e una richiesta di aiuto.*

- Questo è il momento di chiedere a Dio che il mio desiderio sia quello di lasciarmi guidare solo da Lui ed essere disponibile solo per fare la Sua volontà.
- Domandare la grazia di essere pronto a desiderare sempre abbandonare la vita all'esperienza di Dio e il desiderio essere sempre alla ricerca del Dio.
- Rafforzare il desiderio e la disponibilità di mettere in pratica tutto quello che il Signore mi ha comunicato.
- Aumentare il desiderio di essere pronto a favorire l'atteggiamento di approfondire il cammino di conversione verso la scoperta di come mi ha condotto, di come vuole condurmi, di come promette di seguirmi, come promette di continuare a condurmi per rendermi sempre più disponibile per me stesso e per gli altri.
- Un frutto dell'esame sarà quello di giungere alla certezza che "mi dispone come nient'altro potrebbe dispormi ad andare incontro al Signore nelle persone, negli eventi e nelle circostanze di tempo, di luogo e di attività della vita quotidiana". È, in ultima analisi, il mio modo unico e personale di "trovare Dio in tutte le cose"⁹⁵.

Infine, vorrei, ricordare che, come nota ĎAČOK: «l'esame generale riguarda la vita spirituale e morale vissuta in diversi periodi di tempo: tutta la vita, alcuni anni o un anno in particolare, un mese, un giorno o una sua parte. Esso aiuta a renderci conto della grazia di Dio, che facilita anche il riconoscimento da una parte delle opportunità da realizzare per il progresso spirituale e, dall'altra, degli ostacoli, tentazioni e occasioni di peccato da evitare. L'esame generale contribuisce alla elaborazione di una vera e opportuna strategia spirituale e allo sviluppo della vita spirituale di quelli che si lasciano guidare dal Signore. Esso serve anche come buona preparazione per il colloquio spirituale e per il discernimento. L'esame particolare⁹⁶ si concentra su un oggetto specifico (una virtù da conquistare o approfondire, un vizio o un difetto da eliminare). Nella vita quotidiana questi esami si possono praticare anche senza una netta separazione, quando retrospettivamente si guarda a tutte le azioni di un giorno, con l'attenzione ad un oggetto o a un punto in particolare. Sant'Ignazio e tutta la tradizione ignaziana apprezzano maggiormente l'esame particolare, che prende di mira un vizio o un difetto principale e - secondo la regola *agere contra* - al contempo cerca di elaborare o rafforzare la virtù opposta. Tutto però viene percepito come un invito e una risposta all'azione misericordiosa da parte di Dio»⁹⁷.

P. Jaime Emilio González Magaña, S. I.

Pontificia Università Gregoriana, 14 ottobre 2022.

⁹⁵ ALPHONSO, Herbert. (1991). *La vocación personal*. Roma: CIS, 80. TN.

⁹⁶ Cf. ALPHONSO, Herbert. (1991). *La vocación personal*. Roma: CIS, 73-76.

⁹⁷ ĎAČOK, Ján. "Esame di coscienza". In: (2016). *Peccato, Misericordia, Riconciliazione...*, Opus cit., 170.

