

L'esame di coscienza. Esercizio pratico per la salute dell'anima

Don Marco Panero, S.D.B. * – 27 ottobre 2023

Introduzione

Diciamolo onestamente. L'esame di coscienza non gode oggi di buona fama, soprattutto tra le generazioni di fedeli che in gioventù l'hanno percepito magari come un'imposizione, una sorta di 'tassa' da pagare per accedere alla confessione, senza che venisse loro pienamente mostrato il senso e l'utilità di questo esercizio spirituale – perché si un *esercizio spirituale* si tratta.

Sgombriamo il campo da interpretazioni fuorvianti. L'esame di coscienza va sottratto alle angustie di una spiritualità prevalentemente moralistica e volontaristica, che ne deforma la bellezza e, in certi casi, potrebbe fare di esso un esercizio quasi patologico, che induce a scrupolosità, scoraggiamento, forse addirittura depressione.

Nemmeno l'esame di coscienza va ambientato in una concezione soltanto puntuale della vita morale, concepita come una sequenza di atti distinti e slegati tra loro, ove all'esame di coscienza spetterebbe unicamente di individuare le anomalie, cioè i peccati: una sorta di '*detective dello spirito*', come il termine 'esame' potrebbe lasciar intendere; scovati i peccati, il compito dell'esame di coscienza sarebbe bell'e terminato.

Naturale che una concezione del genere ispiri sfiducia e, forse, addirittura una certa repulsione. Ma l'esame di coscienza è molto di più e, proprio per questo, merita una riflessione appositamente dedicata all'interno di un seminario sulla confessione.

Non intendo fare un discorso completo sul tema, sul quale già esistono fior di pubblicazioni, soprattutto nell'ambito della spiritualità ignaziana, che ha nell'esame di coscienza una delle sue pratiche centrali, che trapassa poi nel *discernimento*. Non entro in quest'ambito.

Piuttosto, vorrei anzitutto far notare che esistono (e che abitualmente pratichiamo) *diversi tipi di esami di coscienza*.

C'è anzitutto l'esame di coscienza fatto *in vista alla confessione sacramentale*, allo scopo di preparare con precisione *l'accusa dei peccati*, ma anche per suscitare in noi la *contrizione*, il dolore del peccato come offesa recata a Dio.

C'è poi l'*esame di coscienza quotidiano*, quello serale per intenderci, tradizionalmente chiamato *esame generale*, che abbraccia tutta quella *miniatura della vita* che è la giornata, per ricomporla in Dio. Chi pratica con regolarità l'esame di coscienza quotidiano, si troverà assai avvantaggiato nel prepararsi alla confessione, come avremo modo di vedere più avanti.

C'è poi l'*esame particolare*, quello che verte su un aspetto puntuale da attenzionare con speciale cura: un determinato ambito di vita, una relazione da tenere sott'occhio, una virtù da coltivare, un difetto dominante da estirpare (orgoglio, vanità, gola, gelosia, spirito ipercritico, mormorazione, mancanza di delicatezza, linguaggio rude o aspro, parole inutili, mancanza di sottomissione e obbedienza, suscettibilità eccessiva, ...). È una *bonifica dell'anima* che dura tutta la vita.

Va pure menzionato il breve esame di coscienza che prepara l'*atto penitenziale* della S. Messa, e che dev'essere rispettato dal celebrante con un opportuno momento di silenzio, che è parte integrante del rito.

Non va poi trascurato l'*esame di coscienza prolungato*, tipico delle giornate di ritiro o degli esercizi spirituali, laddove si riprende in mano la propria vita per meglio ordinarla e riformarla secondo Dio, avendo

* Docente di Filosofia morale presso l'Università Pontificia Salesiana e Prelato Consigliere della Penitenzieria Apostolica.

di mira il desiderio vivere e operare per la sua maggiore gloria. Questo esercizio è la chiave del progresso spirituale, perché ci restituisce una mappatura precisa dello stato della nostra anima e dei passi successivi da compiere.

Lungo la giornata, poi, ci sono tanti altri piccoli 'esami di coscienza': quando esaminiamo lo stato della nostra anima prima di accedere alla Comunione; quando, dopo una decisione o un'azione, ci chiediamo se abbiamo fatto bene; quando magari avvertiamo che c'è qualcosa che non va, una sorta di *pungolo interiore* che invita a risalire alle cause di quel malessere.

Vorrei infine menzionare la pratica, raccomandata da tanti maestri di spirito, del breve *esame di coscienza del primo pomeriggio*, momento strategico per non perdere il tono della vita spirituale. Questo esame consisterà in un rapido sguardo a quanto si è vissuto fino a quel momento, con la consapevolezza di poter ancora correggere il tiro, se le cose fossero andate male; è un salutare colpo d'ala per riprendere quota, per *convertirci* da quanto di male abbiamo fatto e per *stabilizzarci* nei propositi di bene che si erano assunti.

La giornata è troppo lunga per sostenerla con un'unica campata... rischia di collassare proprio nel mezzo, nel punto in cui il carico degli impegni è maggiore e la stanchezza si fa sentire. Questo rapido esame di coscienza è un puntello che discretamente sostiene l'opera di grazia che il Signore vuole realizzare con noi in quella giornata.

Già da queste rapide considerazioni, comprendiamo che l'esame di coscienza è sconfinatamente di più di un elenco di peccati da stabilire in base ad un prontuario. Imparare a fare bene l'esame di coscienza – o, meglio, *gli esami di coscienza* – ci permette di *renderci conto di quanto Dio sta già operando in noi* e di quanto Egli si aspetta da noi. Per questo, **la pratica fedele dell'esame di coscienza è strettamente legata con l'effettivo progresso nella vita spirituale.**

Nelle riflessioni che seguono, terrò come riferimento principale *l'esame di coscienza serale*. Vorrei sviluppare in proposito 3 considerazioni, per mostrare come **la pratica fedele dell'esame di coscienza possa incidere concretamente sulla vita, e costituisca anzi uno strumento indispensabile per avanzare nel cammino spirituale.** Concluderò poi con qualche suggerimento pratico.

1. Raccontarsi per comprendersi

Inizio con una considerazione all'apparenza un po' teorica, ma che porta con sé tante ricadute concrete. La formulerei così: ***raccontarsi è condizione indispensabile per comprendere chi siamo e per comporre in unità la propria vita.***

Mentre uno rivisita la propria giornata in compagnia di Dio – perché **l'esame di coscienza è anzitutto questo: rivisitare la giornata trascorsa in compagnia di Dio** – ebbene, mentre uno compie questo esercizio, coglie *l'unità* di quella giornata: eventi vissuti in successione lasciano intravedere *connessioni* e *conseguenze*, con una *profondità insospettata* che forse sul momento ci era sfuggita e che la quiete della sera rende particolarmente propizia.

In effetti, *raccontandoci noi rielaboriamo l'esperienza vissuta*, in un certo senso la 'riviviamo' a distanza di sicurezza, col vantaggio di poterla osservare senza più modificarla, perché ormai quel che è stato è stato. Ciò permette di comprendere meglio anche i motivi profondi delle nostre azioni e reazioni, i desideri e le passioni che ci hanno guidato, le cause remote di certe avversioni, ... Cosicché, nella misura in cui ci rendiamo conto di quanto agisce in noi, possiamo gradualmente acquisire maggiore *signoria su noi stessi* ed essere sempre più *attori consapevoli della nostra vita*, capaci di *scegliere* anziché subire.

Si badi bene, l'esame di coscienza non è un esercizio di autoanalisi psicologica, né un monologo, né qualcosa che assomigli al bilancio di un'azienda. L'esame di coscienza è preghiera, dunque deve conservare il tono del dialogo, dell'affidamento sincero. Si tratta di rivisitare la propria vita, la giornata trascorsa, in compagnia di Dio.

Ad essere precisi, *l'esame di coscienza si fa sempre in tre*: Dio, al cui cospetto scorre la nostra vita; l'io attuale, ossia io che sto facendo memoria della giornata trascorsa; e l'io che sono stato, che è appunto oggetto dell'esame di coscienza.

Sempre di me si tratta, però interviene un certo *sdoppiamento*, che è il presupposto di ogni conversione: *io ora* prendo coscienza di ciò che *in passato* sono stato, allo scopo di *distanziarmi* da quel che sono stato e proiettarli in un futuro che, per grazia, potrà essere diverso.

Nell'esame di coscienza si attiva una *triangolazione* tra *azione di grazia* (Dio), *volontà di conversione* (io attuale) e *coscienza del proprio peccato* (l'io che sono stato), che è il motore della progressione spirituale.

Raccontarsi a Dio nell'esame di coscienza diventa allora l'opportunità per *comprendere chi siamo e per ricomporre in unità la propria vita*.

Comprendiamo allora che l'esame di coscienza, oltre ad essere un indispensabile *esercizio penitenziale* che smaschera peccati e imperfezioni chiamandole per nome, è anche un *esercizio terapeutico*, che mette ordine nel nostro mondo interiore e lo risana. Vengo così alla seconda considerazione.

2. Igiene mentale

Raccontarsi al cospetto di Dio è un prezioso esercizio di *sanificazione della memoria*, di *igiene mentale*.

Occorre sanificare ripetutamente anche la nostra anima, in particolare la *memoria*, che è così sensibile.

Nel corso di una giornata, quante cose si sono succedute nella nostra anima! *Sono capitate più cose nella nostra anima che intorno a noi!* Pensieri appena abbozzati, immaginazioni, reazioni emotive, sollecitazioni di desideri, commenti interiori a quanto avviene, flussi di ricordi che affiorano con tutto il loro carico di sentimenti, ... Quante cose entrano nell'anima in una sola giornata! Un'indagine condotta da un team canadese mediante *imaging* cerebrale ha rilevato una media di 6200 pensieri al giorno, l'80% dei quali sono ricorrenti.¹

Ebbene, la nostra anima è sensibilissima, e raccoglie tutto quanto si è depositato in lei, anche le cose che sembrano trascurabili e restano perlopiù sotto la soglia coscienziale. Naturale che, col tempo, tutto ciò cominci ad ingombrare l'anima, facendole perdere sensibilità e agilità.

Consideriamo che tutto questo materiale psichico si alimenta nella misura cui viene coltivato e verbalizzato in parole. Ora, è illusorio pretendere di sbarazzarci di questi *inquilini interiori*, né tantomeno aspirare ad esercitare su di essi un controllo costante e serrato. Più realisticamente, c'è bisogno di *mettere ordine nell'anima*, e di farlo *con regolarità*. A questo serve anche l'esame di coscienza, e questa è – secondo me – la sua *valenza terapeutica*.²

Un po' come una stanza, ingombra di tante cianfrusaglie, ha bisogno di essere periodicamente riordinata, assegnando ad ogni cosa il suo posto e sbarazzandoci con decisione di quanto è inutile.

Ora, nell'ordine naturale il *sonno* svolge già una indispensabile funzione terapeutica, perché è il tempo in cui le tante sollecitazioni della giornata vengono selezionate, ricomposte, rielaborate e, finalmente, cestinate! Però non basta questa operazione 'automatica', occorre fare *una rivisitazione cosciente dei vissuti principali di una giornata*. Ecco appunto l'esame di coscienza.

Nel ripercorrere la giornata in compagnia del Signore, si avrà cura di non limitarsi a considerare soltanto le *azioni* e le *omissioni*, e nemmeno soltanto le *parole* effettivamente pronunciate. Bisogna assolutamente risalire più a monte, ai *pensieri*. Non a caso, sono proprio i 'pensieri' quelli di cui ci accusiamo per primi nel *Confiteor*!

Non mi riferisco solo a pensieri verbalizzati, riflessi, ma anche a *disposizioni interiori e stati affettivi* prolungati, che, sebbene non abbiano un contenuto cognitivo esplicito, tuttavia influenzano profondamente il nostro umore e, non di rado, anche le nostre azioni.

L'esame di coscienza punterà a *dare un nome a quei vissuti affettivi*. Dare il nome ad uno stato affettivo permette di *circoscriverlo* e, così, gli toglie forza. Permette inoltre di saperlo riconoscere per tempo quando, in futuro, si ripresenterà. Per questo, l'esame di coscienza è una pratica profondamente *liberatrice*, 'terapeutica' in sede di vita spirituale.

Coscientizzarsi di quanto uno ha vissuto significa *guadagnare uno spazio in più di libertà*, perché tutti quei vissuti, finché agiscono sotto la soglia della coscienza, sono dei temibili 'sottomarini' ben armati, ma quando vengono identificati sono costretti a rivelare la loro posizione e, così, perdono gran parte della loro capacità di nuocere.

¹ Cf. G. CUCCI – B. VARGHESE, *La terapia dei pensieri. La ripresa di una pratica antica*, in *La Civiltà Cattolica* 174 (2023) n. 4147, 30.

² «La memoria delle cose che abbiamo udito, pensato, desiderato e compiuto genera la conoscenza sperimentale la quale, se è frequentemente rievocata, è madre della prudenza. Chi, dunque, si impegna a vigilare su se stesso e a portare alla memoria i propri principali atti, parole e pensieri, e li giudica sinceramente senza falsità, secondo la retta norma dell'agire, in pochi anni conseguirà la conoscenza sperimentale di se stesso e, con l'aiuto di Dio, acquisirà una rara prudenza, con la quale guiderà rettamente se stesso e giudicherà con chiara certezza ciò che dovrà fare in ogni singola circostanza» (A. BENIGAR, *L'esercizio fondamentale che unisce gli altri esercizi, ovvero, il raccoglimento interiore per mezzo dell'esame di coscienza*, in *Fides Catholica* 14 (2019) 191-215, 195).

Naturalmente non si potrà – né è opportuno – fare questa ricerca per ogni vissuto coscienziale. Basta concentrarsi su quelli *disfunzionali*, che generano inquietudine, tristezza, risentimento. Questa è la spia emotiva che c'è qualcosa che non va e che deve essere rielaborato.

Se ogni sera prendessimo in carico anche uno solo di questi vissuti, in breve arriveremo a bonificare una vasta porzione della nostra anima. E staremo assai meglio e, forse, faremo star meglio anche chi ci vive accanto!

Questo paziente esercizio di *sanificazione dell'anima* ci renderà poi molto più attenti a quanto decidiamo di ospitare nell'anima. La prima sanificazione dell'anima consiste nel *selezionare con cura* quanto lasciar depositare in noi prima di addormentarci. Siamo onesti, non tutte le letture o i programmi televisivi, o le conversazioni sono buone per chiudere la giornata.

Gli ultimi pensieri, affetti, immagini che introduciamo nell'anima vengono rielaborati dal paziente *lavoro notturno* dello spirito, e possono condizionare addirittura la qualità del riposo; talora questi pensieri introiettati possono affiorare addirittura nei *sogni*; quasi sempre ce li ritroviamo al mattino, una sorta di *imprinting* che finisce per condizionare anche la nuova giornata.

Se, com'è giusto, poniamo tanta attenzione al cibo che assumiamo, non dovremmo essere assai più attenti agli alimenti che somministriamo alla nostra anima, che è assai più importante del nostro corpo? Tutto ciò che l'anima assorbe dall'esterno, lo assimila e finisce per condizionarla, magari sbattendogli in faccia il ricordo di un'immagine o un discorso che la turba, proprio quando non vorrebbe. Vengo alla terza e ultima considerazione, prima di passare poi a qualche indicazione pratica.

3. Da ogni giornata c'è qualcosa da imparare

Finora abbiamo considerato l'esame di coscienza sotto due aspetti: 1) come *esercizio penitenziale* che permette di conoscere sé stessi, riconoscere i propri peccati e di suscitare così una vera *contrizione*; 2) come *esercizio terapeutico*, che risana la nostra memoria e cura le immancabili ferite riportate nel corso della giornata. Ma l'esame di coscienza è anche 3) un validissimo *esercizio sapienziale*, che consente cioè di ricavare insegnamenti preziosi dalla vita e ci consegna una nuova luce su noi stessi, sul modo in cui la grazia – e ahimè, anche lo spirito cattivo – agiscono in noi.

L'esame di coscienza serale è una pratica che richiede generalmente poco tempo, soprattutto se uno ha cercato di non perdere il contatto con sé stesso lungo la giornata; eppure, se praticato fedelmente, l'esame di coscienza permette di imparare molto dalla vita. La sera è il tempo più opportuno per *raccogliere i fili della giornata trascorsa e riannodarli*, per comporre insieme quanto si è vissuto.

Quant'è importante *setacciare* le cose essenziali di quella giornata e *fissare nella memoria* quel che è degno di nota, e potrebbe tornarci utile in situazioni analoghe! **Non lasciamo che la fretta di finire la giornata, o la stanchezza, ci saccheggino degli insegnamenti che da quella giornata possiamo trarre.**

Esiste una 'scienza spirituale' che non è scritta nei libri, se non raramente, ma che è indispensabile per stare al mondo e progredire nella vita cristiana. È una '*scienza spirituale sperimentale*', nel senso che emerge dal vivo dell'esperienza della vita nello Spirito. Per questo, lo Spirito stesso si incarica di comunicarla alle anime più sensibili, sempre con tanta discrezione.

Ogni giornata, se letta in controluce sotto l'assistenza dello Spirito, porta con sé qualche preziosa lezione: sul funzionamento delle relazioni umane, su noi stessi, sul modo in cui la Provvidenza divina ci precede e ci conduce, su alcune costanti della vita spirituale, ...

Generalmente, il Signore insegna queste cose ai suoi *esperienzialmente*, molto prima di quando verranno loro dette da qualcuno, o le troveranno scritte in qualche libro. È commovente constatare questo: il Signore stesso si incarica di *formare alla scienza della vita spirituale* coloro che vi prestano attenzione, consegnando non una dottrina astratta, ma un *distillato di sapienza*, convinzioni, lucide intuizioni.

Più volte capiterà di dire a noi stessi: "Ma io questo l'ho sempre saputo, *avvertivo* che era così e non poteva essere altrimenti, e ora vengo a sentirmelo dire da questa o quella persona". *Il Signore, mediante il suo Spirito, istruisce i suoi piccoli.*

Ora, questa '*scienza spirituale sperimentale*' è estremamente delicata. Richiede di essere ripresa finché è 'calda' e fissata per bene nella memoria, in modo che da quell'avvenimento particolare capitato nella giornata se ne possa ricavare un *insegnamento di portata universale*, che tornerà utile anche in futuro. Se questo venisse annotato su un taccuino sarebbe davvero opportuno... Mi permetto di ripeterlo: *Non lasciamo che la fretta di*

finire la giornata ci saccheggia degli insegnamenti che da quella giornata possiamo trarre. È così che si consolida il capitale dell'esperienza spirituale e ci si qualifica per diventare anche competenti accompagnatori e direttori spirituali.

Se vissuto così, l'esame di coscienza quotidiano sarà di enorme giovamento anche per la *preparazione alla confessione sacramentale*: l'accusa dei peccati verrà infatti attinta da quell'abbondante materia che ogni sera abbiamo sminuzzato, ripercorrendo la nostra giornata in compagnia di Dio.

Attraverso l'esame di coscienza si giunge a *dare il nome* a peccati e vizi, smascherandoli; l'esame di coscienza diventa così una sorta di 'laboratorio' in cui matura l'*esigenza* del sacramento della Riconciliazione. Per questo, l'esame di coscienza regolare è anche l'antidoto più efficace contro la *routine* che può insidiare la confessione, contro la *stanchezza ripetitiva* delle accuse sempre uguali, contro – ed è forse il male più grave – contro la *manca di dolore* con cui potremmo accostarci al sacramento del perdono.

4. Qualche indicazione pratica

Qualunque sia la modalità in cui viene praticato, l'esame di coscienza resta un affare della massima importanza, perché è in gioco il bene più alto di tutti, lo stato della nostra anima!

Paragonando l'esame di coscienza alla cura che abitualmente si pone nel tenere la contabilità quotidiana di un'azienda, san Josemaría Escrivá scriveva: «Vi è impresa che valga più di quella della vita eterna?» (*Cammino*, n. 235). E il dolce san Francesco di Sales, in un capitoletto della sua *Filotea* dedicato proprio all'esame di coscienza, sentenzia: «Questo esercizio [= l'esame di coscienza] non deve mai essere tralasciato, come del resto quello del mattino; con quello del mattino spalanchi la tua finestra al sole di giustizia, con quello della sera, la sbarri alle tenebre dell'inferno» (*Filotea*, II, cap.11). L'efficacia di questo esercizio è tale che san Giovanni Crisostomo poteva scrivere: «Tanto sarà il profitto dell'esame di coscienza che, se lo praticassimo solo per un mese, ci costruiremo nel perfetto abito della virtù» (*Commento al salmo 4*, 8, in *PG* 55,52).

Concretamente, veniamo ora ad alcune indicazioni per praticare con frutto l'esame di coscienza serale.

1. Per prima cosa, è necessario *mettersi alla presenza del Signore* ed *invocare lo Spirito Santo*, perché ci conceda la grazia di conoscere lo stato della nostra anima, di *conoscere noi stessi in Dio*, per poter così riconoscere obiettivamente i nostri peccati e le imperfezioni che a Lui dispiacciono.

Nell'esame di coscienza in vista della confessione, chiediamo anche la grazia di *detestare* nell'intimo i peccati commessi, di provarne dolore e disgusto. Chi, meglio di *Maria Immacolata*, può infondere in noi questo salutare *disgusto del peccato*? Invochiamola, Lei, Madre di misericordia, in apertura del nostro esame di coscienza. E appelliamoci pure alla celeste assistenza del nostro *Angelo Custode*: Lui, che è stato suo malgrado triste testimone dei nostri peccati, suscita in noi anche il ricordo pentito di quei peccati.

2. Venendo all'esame di coscienza vero e proprio, si possono adottare vari schemi e metodi, con santa libertà, magari variando di tanto in tanto, così da assumere prospettive diverse e renderci conto di cose nuove, evitando così l'insidia dell'abitudine.

Occorre diligenza, certo, ma *senza scrupoli*. È sufficiente richiamare alla memoria, davanti a Dio, i peccati commessi lungo la giornata, contro i comandamenti di Dio e i precetti della Chiesa, contro i doveri del proprio stato o gli impegni assunti. Un valido schema, complementare al precedente, è quello offerto dal confronto con le *virtù distintive* del cristiano (e del religioso), oppure con i *vizi capitali*.

Anche la considerazione del proprio rapporto rispettivamente con Dio, con sé stessi e con gli altri, è un agile e validissimo canovaccio su cui imbastire il nostro esame di coscienza.

L'esame di coscienza può essere preparato anche confrontandosi con la *Parola di Dio*, opportunamente meditata. La Parola di Dio *restituisce l'uomo a sé stesso*, fa verità in lui, ed arriva a dare il nome al peccato. Ecco perché un brano biblico, opportunamente scelto, può propiziare un validissimo esame di coscienza, aprendoci gli occhi su aspetti della realtà e di noi stessi che prima ci sfuggivano.

Per i religiosi, anche le proprie *Regole di vita* possono offrire spunti preziosi per l'esame di coscienza.

La Chiesa, saggiamente, non ha mai imposto alcuno schema, ma ha lasciato che ne circolassero vari, perché varie sono le esigenze delle anime, nonché della medesima persona in tempi diversi. Si può adottare con libertà lo schema e il metodo preferito, purché ciò sia fatto con animo retto, senza porre impedimenti al Signore. Così che Lui possa introdurci ad una conoscenza più profonda e veritiera di noi stessi, *disvelandoci al momento*

opportuno cose nuove: prima non saremmo stati capaci di portarne il peso, dopo si sarebbero perdute occasioni propizie.

3. Ripercorrendo la giornata in compagnia del Signore, avremo cura di non arrestarci soltanto agli atti esteriori, ma, come dicevamo, andremo a *raccogliere le esperienze interiori* di quella giornata, quantomeno le più significative.

Troveremo così ulteriori motivi di *ringraziare il Signore*, ma anche, esaminandoci con cura, appariranno nuovi difetti e imperfezioni, forse invisibili agli altri dall'esterno, ma evidentissime al cospetto di Dio. Anche queste diventeranno allora materia di contrizione e, poi, di accusa. Un po' per volta, diverremo così *sensibili a tanti dettagli* che prima nemmeno notavamo, o a cui non assegnavamo la dovuta importanza. ***La vita spirituale, in fondo, è questione di dettagli: di dettagli e di strategie per correggerli.***

Tutto ciò restituisce un *sens*o di libertà che comprende sul serio solo chi lo vive, come già ricordava il Maestro dell'Imitazione di Cristo dicendo: «Tu sei quello che sei, né puoi esser definito più grande di quello che sei effettivamente agli occhi di Dio. Se scruti quello che sei dentro, non ti importerà di ciò che, di fuori, gli uomini diranno di te» (*Imitazione di Cristo*, II,6,3).³

4. Procedendo nell'esame di coscienza, per non restare disorientati da tutto questo materiale che progressivamente emerge, è saggio *isolare un aspetto* (un'esperienza interiore, un avvenimento, un affetto passeggero oppure una disposizione affettiva dominante, o magari un pensiero ricorrente) e dedicare qualche tempo ad esaminarlo per comprenderne le ragioni profonde, il 'meccanismo' che è entrato in gioco; indagheremo poi l'eventuale *disordine* che ci sta sotto, e provvederemo a *rettificarlo*.

In questo modo, da un singolo episodio si potrà ricavare un insegnamento di portata più ampia, che sarà utile per molte altre circostanze. Ecco la *dimensione sapienziale* dell'esame di coscienza, di cui abbiamo parlato.

Fissare nella memoria questo insegnamento significa capitalizzarlo e chiudere la giornata con un ultimo, grande dono di Dio. Quel singolo aspetto che abbiamo identificato potrebbe poi diventare oggetto di un *proponimento particolare* nel giorno seguente, così che la conclusione di una giornata prepari quella che viene.

5. Non termineremo poi il nostro esame di coscienza senza una breve *preghiera di ringraziamento e una richiesta di aiuto*, per rinnovare la nostra disponibilità a mettere in pratica quanto che il Signore ci ha comunicato.

Ritengo che una vita spirituale così ritmata abbia la strumentazione necessaria per progredire speditamente e, all'occorrenza, per correggersi prontamente da cadute o inganni.

Un'anima che si conduce così è davvero una *cittadella fortificata* dove regna Dio, un tripudio per gli angeli che vigilano su di lei, una rocca imprendibile per il maligno che la insidia. Ecco che cosa può un esame di coscienza ben fatto! E questo, come gli altri tesori della Chiesa, è disponibile *per tutti*, per tutti i piccoli che riconoscono di averne bisogno.

³ «L'uomo interiore antepone ad ogni altra la cura di se stesso, e chi bada molto a sé, facilmente tace sugli altri. [...] E quando sei svolazzato da una cosa all'altra, trascurando te stesso, che vantaggio hai ricavato? Se vuoi avere pace vera e unità interiore, bisogna che tu metta ogni cosa da parte, e tenga te solo davanti agli occhi» (*Imitazione di Cristo*, II,5,2).