

Come formare la coscienza?

di MICHELINA TENACE*



1. Introduzione

Vorrei cominciare con due citazioni per situare la riflessione sulla formazione della coscienza nel contesto della spiritualità ignaziana.

Prima citazione

All'inizio del suo "Memoriale", Pierre Favre, primo compagno di Ignazio, racconta che nell'anno 1529, quando il nuovo studente basco arrivò a Parigi, andò ad abitare al Collegio Sainte-Barbe, dove gli fu assegnato di vivere nella stessa stanza di Favre. Benedetta provvidenza! La vita di Pierre Favre cambia. Ecco cosa scrive: "La Clemenza divina mi faccia la grazia di ricordare bene e di pesare con cura i doni che il Signore mi fece in quel tempo tramite questo uomo. Per primo il dono di vedere chiaro nella mia coscienza, nelle tentazioni, negli scrupoli che avevo da tanto tempo senza capirne il significato e senza trovare via di pace"¹. Vedere chiaro nella coscienza non significa vedere le cose che non vanno. Questo, Favre lo faceva già prima di incontrare Ignazio. Vedere chiaro significa capire il significato di ciò che succede e trovare pace².

Seconda citazione

Leggiamo le prime parole che si trovano aprendo il libretto degli Esercizi Spirituali, la prima nota per avere qualche chiarimento sugli esercizi a beneficio di chi li dà e di chi li riceve. "Con il nome di esercizi spirituali si intende ogni modo di esaminare la coscienza, di meditare, di contemplare, di pregare oralmente e mentalmente e di altre attività spirituali come più avanti si dirà" (EE 1a).

* MICHELINA TENACE, docente di teologia presso la Facoltà di Teologia della Pontificia Università Gregoriana, miktenace@libero.it

¹ PIERRE FAVRE, *Mémorial*, Desclée de Brouwer, coll. Christus, 1959, p. 111-114.

² Nel *Catechismo della Chiesa Cattolica* alcuni paragrafi sono esplicitamente dedicati alla formazione della coscienza. Si legge che la coscienza è formata, educata, retta, veritiera quando è "conforme alla sapienza del Creatore" (cfr. n. 1783); questa educazione, "compito di tutta la vita", "garantisce la libertà e genera la pace del cuore" (1784).

Nella nostra riflessione tratteremo dunque della coscienza in quanto attività spirituale. Si tratta cioè della coscienza come terreno dove si semina e dove si raccoglie il frutto dello Spirito. “Come formare la coscienza” ci farà riflettere su “come si forma la vita secondo lo Spirito Santo”, quello Spirito versato nei nostri cuori (cfr. Rm 5,5) per fiorire nei nostri corpi trasfigurati. E dunque ci chiederemo come cresce e come matura questa vita seminata da Dio stesso³, vita spirituale, e, infine, come si verifica la sua autenticità di vita secondo Dio.

Come definire allora la coscienza spirituale?

Cominciamo con la parola coscienza. Può avere vari significati⁴. Per esempio, quando diciamo che una persona ha perso coscienza, vogliamo dire che continua a vivere, ma vive senza autonomia.

Dunque è possibile se non una definizione, almeno la descrizione di alcuni aspetti della coscienza. In ogni uomo c'è un'intuizione globale dell'io mentre è vivo (non in coma!), c'è una conoscenza di sé in atto (non agisce da incosciente!), una percezione interiore misteriosa che valuta l'agire proprio e quello degli altri secondo un giudizio di “bene” o di “male” (la libertà di coscienza di fronte all'altro rappresenta il diritto di non assecondare il suo agire, e la responsabilità nei confronti del proprio agire rivela che il mio agire procede da una libera adesione ad una legge che diventa decisione, scelta, opzione). La coscienza evoca dunque insieme una realtà ontologica propria della persona, una capacità razionale, una determinazione morale. Rivela una identità (chi sono), una modalità della vita (in coma o cosciente non è lo stesso), indica una maturità personale, una sensibilità all'istanza relazionale. La coscienza manifesta la vita in relazione, esprime una percezione immediata di sé e del mondo, è più vicina all'esperienza sapienziale che alla conoscenza concettuale.

In che senso si può dire che c'è una coscienza cristiana? La vita per un cristiano è Cristo⁵, il dono più prezioso è la sapienza⁶, la norma di vita immortale è la carità⁷ e il criterio ultimo di autenticità cristiana è l'amore per i nemici. Questo è lo sfondo teologico sul quale si declina tutta l'antropologia cristiana.

In breve, diciamo che la coscienza diventa cristiana nell'incontro con Cristo che rivela la presenza in noi di una identità di figli di Dio, è illuminata e si nutre lungo il

³ Doroteo di Gaza scrive: “Quando Dio creò l'uomo, depose in lui un germe divino, una specie di facoltà più viva e luminosa come una scintilla, per illuminare lo spirito e fargli discernere il bene ed il male. È ciò che viene chiamato coscienza, che è la legge naturale”. DOROTEO DI GAZA, *Istruzioni* 3, 40. In SC 92, Paris 1963, p. 209.

⁴ Cfr. J. DUPONT, “Syneidesis. Aux origines de la notion chrétienne de la conscience morale”, *Studia Hellenistica* 5 (1948), p. 119-193.

⁵ San Paolo nella Lettera ai Filippesi lo sintetizza chiaramente: “Per me vivere è Cristo” (Fil 1,21).

⁶ Salomone dice della Sapienza: “La preferii a scettri e a troni, stimai un nulla la ricchezza al suo confronto” (Sap 7,8).

⁷ “La carità non avrà mai fine” (1Cor 13,8). Senza la carità “non sono nulla” (1Cor 13,2).

cammino della parola di Dio⁸, matura secondo il frutto dello Spirito e misura la sua crescita alla luce del compimento pasquale, quando cioè tutto si compie secondo la rivelazione dell'amore più grande: il dono di sé e la manifestazione della vita eterna.

Ora possiamo provare a rispondere alla domanda: "Come si forma la coscienza?", limitando le considerazioni a quanto emerge nell'esperienza degli Esercizi Spirituali di sant'Ignazio.

2. Come si forma la coscienza?

2.1. La coscienza si forma inserita in una visione dell'uomo

Per chi comincia un cammino spirituale, il richiamo alla coscienza può fare paura perché prospetta un giudizio. Dietro a questa paura si nasconde una falsa idea di religione, una falsa immagine di Dio e una falsa immagine dell'io. La religione è concepita come una serie di leggi pesanti. Dalla falsa immagine di Dio deriva la falsa immagine dell'io: un giudice severo, un colpevole da condannare. Di fronte al pericolo di essere condannati, si scappa, se si è presi ci si giustifica, se si è innocenti ci si ribella. La vita di un tale uomo è infelice, falsa, disorientata, disordinata. Il *disordine*, concetto tanto presente nella terminologia di sant'Ignazio, indica infatti una vita che non corrisponde *all'ordine* della vocazione dell'uomo⁹, creato ad immagine e somiglianza di Dio, immagine che viene ripristinata nel battesimo, e somiglianza che viene manifestata mentre si vive da figli. "La santa grazia, attraverso il battesimo di rigenerazione, ci conferisce due beni, l'uno dei quali supera infinitamente l'altro; ma l'uno ce lo dà subito, infatti ci rinnova con l'acqua stessa e fa risplendere tutti i tratti dell'anima, cioè l'immagine di Dio, cancellando ogni ruga di peccato; l'altro invece, cioè la somiglianza, attende di operarla con noi. Dunque, quando l'intelletto incomincia a gustare con un senso profondo la bontà dello Spirito santo, allora dobbiamo sapere che la grazia incomincia come a dipingere, nell'immagine, la somiglianza. Infatti, come i pittori prima disegnano con un solo colore la figura dell'uomo, ma a poco a poco, facendo fiorire colore su colore, riproducono così, fino ai capelli, l'aspetto del modello, ugualmente, anche la santa grazia di Dio prima ricomponne attraverso il battesimo l'immagine, come era quando l'uomo incominciò ad esistere, ma quando vede che con ogni propensione desideriamo la bellezza della somiglianza e stiamo in piedi, nudi e imperturbabili, nel suo laboratorio, allora, facendo fiorire la virtù con la virtù e innalzando di gloria in gloria la bellezza dell'anima, le conferisce l'impronta della somiglianza"¹⁰.

⁸ "Lampada per i miei passi è la tua parola" (Sal 118,105), cibo "dolce come il miele" (v. 103).

⁹ Il peccato non corrisponde all'ordine della vocazione dell'uomo, perciò sentire cognizione del peccato porta a sentire "il *disordine* delle mie attività in modo tale che detestandolo, mi corregga e mi *ordini*". EE 63.

¹⁰ DIADOCO DI FOTICA (V sec.), "Definizioni. Discorso ascetico", 89, in *Filocalia*, I, Gribaudi, Torino 1982, p. 388.

Sant'Ignazio esprime la sua visione cristiana dell'uomo in tutto il percorso degli *Esercizi Spirituali*, ma in modo particolare nel "Principio e Fondamento"¹¹.

In breve ne ricordiamo i tratti essenziali.

Una visione positiva. L'uomo è creato per ... lodare. Lodare e ringraziare sarà infatti il primo punto suggerito per l'esame generale¹². L'uomo che ringrazia ha accolto l'amore e ha scoperto i doni, il credente che loda e ringrazia Dio "scopre in se stesso, il carattere della sua immagine deiforme, contempla l'inesprimibile bellezza spirituale della somiglianza con il sovrano e comprende la ricchezza della sapienza imparata senza maestro, imparata da sé, della legge insita in noi"¹³. La coscienza di sé è una coscienza dei "benefici ricevuti" da Dio, considerando perfino se stessi come un bene ricevuto.

Una visione realista: il peccato è realtà grave perché è disordine che nega la visione positiva, minaccia il bene, disorienta la coscienza, falsifica l'identità. Per questo ci dovrà essere un'attenzione puntuale a ciò che provoca questa situazione, un'attenzione a ciò che inclina la volontà al disordine, bisognerà "esaminare e vagliare", "mettere alla prova" l'inclinazione per vedere ciò che non ci rende liberi, ciò per cui l'inclinazione è disordinata¹⁴. Un'inclinazione disordinata rivela una volontà non libera, una volontà non secondo Dio.

Una visione creativa: nonostante la ferita del peccato, l'uomo può collaborare con la grazia, attuando i frutti della redenzione. Come? "La manifestazione della grazia si attua nella misura della cura che ciascuno si dà nella fede"¹⁵. Per sant'Ignazio il progresso spirituale va dalla cura della propria vita di fede (vocazione) alla cura delle anime (missione). È particolarmente interessante il modo di trattare il rapporto tra grazia di Dio e impegno dell'uomo, cioè il rapporto fra grazia e libertà che sant'Ignazio sapeva essere un punto delicato della teologia della sua epoca¹⁶. Se è vero che liberi lo siamo solo per grazia, perché Cristo ci ha liberati¹⁷, è anche vero che liberi lo rimaniamo perché "guidati dallo Spirito" (cfr. Gal 5,18) abbiamo cura della fede sapendo che "se pertanto vivia-

¹¹ "L'uomo è creato per lodare, riverire e servire Dio Nostro Signore e per salvare, in questo modo, la propria anima; e le altre cose sulla faccia della terra sono create per l'uomo, affinché lo aiutino al raggiungimento del fine per cui è stato creato. Da qui segue che l'uomo deve servirsene, tanto quanto lo aiutino a conseguire il fine per cui è stato creato e tanto deve liberarsene quanto glielo impediscano. Per questa ragione è necessario renderci indifferenti verso tutte le cose create ... desiderando e scegliendo solo ciò che più ci porta al fine per cui siamo stati creati". EE 23.

¹² "Il primo punto consiste nel ringraziare Dio Nostro Signore per i benefici ricevuti". EE 43.

¹³ MARCO L'ASCETA, "Lettera a Nicola", in *Filocalia*, I, p. 220.

¹⁴ "Quando uno si sente legato [...] si fermi e rifletta [...] esaminando e vagliando [...] la propria inclinazione; e fino a quando [...] non si sarà interamente liberato dalla propria disordinata inclinazione" (non faccia neanche la carità a quella persona). EE 342. A proposito di regole da seguire per distribuire elemosine.

¹⁵ CALLISTO E IGNAZIO XANTHOPOULI, "Metodo e canone rigoroso", 6, *Filocalia*, IV, p. 155.

¹⁶ Interessante la 17^a regola fra quelle proposte "Per il vero criterio che dobbiamo avere nella Chiesa militante". Non si deve parlare tanto "della grazia da inoculare quel veleno che toglie la libertà", ma parlare in modo che "le opere e il libero arbitrio non ne subiscano danno o siano ritenuti un niente". EE 369.

¹⁷ "Cristo ci ha liberati perché restassimo liberi" (Gal 5,1).

mo dello Spirito, camminiamo anche secondo lo Spirito” (Gal 5,25). Si può affermare che lo scopo della spiritualità ignaziana è quello di formare cristiani liberi nello Spirito. Ciò che conta è “l’essere nuova creatura” (Gal 5,15), ma la nuova creatura, mediante la carità è totalmente al servizio (cfr. Gal 5,13) e perciò particolarmente libera, particolarmente obbediente e particolarmente creativa. Lo scopo degli Esercizi Spirituali è “vivere per il Signore”¹⁸, lo scopo della spiritualità ignaziana è “formare testimoni, cristiani maturi capaci di vivere la propria appartenenza a Cristo nella Chiesa con fedeltà creativa”¹⁹ e con spirito di obbedienza.

*Una visione integrante, organica, secondo la “tutt’unità”*²⁰. Va rilevato il fatto che, nel percorso degli Esercizi, tutto è importante, pensieri, sentimenti, tentazioni, ispirazioni, immaginazione, ecc. Perché così è nella economia della salvezza. Dio parla attraverso tutto: il creato, i santi, l’uomo, gli eventi. E, nella risposta alla chiamata, l’uomo dovrà esprimere con tutto la sua adesione: ciò che possiede, l’intelletto, la volontà, i sentimenti, la memoria. Si riceve tutto, si offre tutto. Perciò si fa attenzione a tutto ... a motivo dell’amore. “Dammi il tuo amore e la tua grazia” e questo “basta” in cambio del tutto²¹. Afferrare il rapporto fra una cosa sola e il tutto è un’esperienza tipica della coscienza formata.

2.2. In principio c’è la libertà. La coscienza si forma mentre si libera

Nel “Principio e Fondamento” (EE 23), la libertà è considerata dono di creazione per realizzare il dono della vocazione. Creati *per*, viviamo *per*. La libertà è al servizio dello scopo per il quale l’uomo è stato creato, “per il Signore”. Perciò la libertà si attua al massimo quando riconosce a Dio il primo posto. Ecco allora il significato teologico dell’espressione “tanto quanto”²²: nel contesto in cui è usata, rappresenta prima di tutto una prova d’amore che sa ordinare le cose secondo l’amore più grande. L’indifferenza²³ da raggiungere è per dare a ogni altra cosa la sua giusta collocazione, senza questa indifferenza il rischio è di perdere la propria libertà. Nessuna cosa creata può prendere il posto di Dio. Questo “ordine” garantisce la mia libertà. Ma cosa o chi può prendere il

¹⁸ “Perché se noi viviamo, viviamo per il Signore, se noi moriamo, moriamo per il Signore. Sia che viviamo, sia che moriamo, siamo dunque del Signore” (Rm 15,8).

¹⁹ L. LUPI, “Ignazio di Loyola, educatore e formatore di testimoni”, in *Vocazioni* 4 (2010), p. 12.

²⁰ Espressione cara al pensatore russo Vladimir Solov’ev che per tutt’unità intende quella realtà in cui “l’uno esiste non a spese o a danno di tutto il resto ma per il suo bene [...] la vera unità conserva e rafforza i propri elementi costitutivi realizzandosi in essi come pienezza di essere”. Citato in M. TENACE, *La bellezza unità spirituale*, ed. Lipa, Roma 1994, p. 129.

²¹ Ricordiamo il testo della preghiera più significativa di questa visione: “Prendi, Signore e accetta tutta la mia libertà, la mia memoria, il mio intelletto e tutta la mia volontà, tutto ciò che ho e possiedo; tu me lo hai dato, a te, Signore lo ridono, tutto è tuo, disponine a tuo pieno piacimento, dammi il tuo amore e la tua grazia, ché questa mi basta”. EE 234.

²² Cfr. EE 23: Le cose sono create per l’uomo e l’uomo se ne deve servire *tanto quanto* e liberarsene *tanto quanto*.

²³ Cfr. EE 23: “per questa ragione è necessario *renderci indifferenti* verso tutte le cose create [...] desiderando e scegliendo solo ciò che più ci porta al fine per cui siamo stati creati”.

posto di Dio? L'io cosciente di sé ma isolato, non cosciente di sé in relazione a Dio e ai suoi benefici. Perciò lo scopo del cammino spirituale sarà di raggiungere la libertà da se stessi e questo cammino sarà modulato in tante esperienze di preghiera, di meditazioni, di discernimenti, di colloqui con l'accompagnatore, proprio per verificare il progresso di liberazione. Si tratta di arrivare alla libertà dall'io misero liberando l'esercitante da scrupoli e da ripetuti ritorni sui peccati passati. Ma si tratta anche della libertà dall'io bravo, liberando l'esercitante dall'inganno del merito di penitenze o rinunce eroiche. Bisogna arrivare a liberarsi dalla proiezione di una perfezione senza Dio, senza amore, senza gratuità. La prova più grande per questo tipo di libertà sarà l'umiltà²⁴ e il sacrificio di sé, cioè della propria volontà²⁵. Infatti, la coscienza si forma mentre la vita umana si conforma alla vita divina, alla "vera vita che indica il sommo e vero capo e la grazia di seguirlo"²⁶, cioè quando la vita del credente assume la vita di Cristo, i sentimenti di Cristo²⁷, il vestito, la divisa di Cristo²⁸. Si forma la coscienza spirituale mentre diventa "cristiforme". La "forma" è lo Spirito Santo che anima da dentro la vita nuova che si esprimerà all'esterno con lo stile di vita che fu quello di Cristo²⁹. Per arrivare ad essere figlio nel Figlio, espressione massima della libertà.

2.3. Il principio dell'incarnazione: la coscienza si forma mentre incarna lo Spirito

La libertà e l'amore si misurano sulle opere e non sulle parole³⁰ perché "noi non amiamo a parole né con la lingua, ma coi fatti e nella verità" (1Gv 3,18). Viceversa, anche la mancanza di amore si rivela in piccole cose e nella falsità. Così è l'antinomia della fede: possiamo perdere la vocazione per un piatto di lenticchie (Gen 25,29-34), e

²⁴ Cfr. EE 168.

²⁵ Vedi il percorso della seconda settimana dove nel primo esercizio di preghiera si chiede la grazia di "non essere sordo alla chiamata del Signore, ma essere pronto e diligente nel fare la sua santissima volontà". EE 91.

²⁶ EE 139.

²⁷ "Abbiate in voi gli stessi sentimenti di Cristo" (Fil 2,5) e cioè l'umiltà o spogliazione di ogni tesoro (v. 6), la carità di servizio (v. 7), l'obbedienza fino alla morte in croce (v. 8).

²⁸ Nelle *Costituzioni della Compagnia di Gesù* al n. 101 si legge: "quelli che camminano nello spirito e seguono veramente Cristo nostro Signore, amano e desiderano [...] rivestirsi della stessa veste e divisa del loro Signore, per l'amore e la riverenza che gli sono dovuti [...] spinti dal desiderio di rassomigliare e d'imitare in qualche modo il nostro Creatore e Signore Cristo Gesù, rivestendosi della sua veste e divisa, dato che Lui stesso se n'è rivestito per nostro maggior profitto spirituale, dandoci l'esempio affinché in tutte le cose a noi possibili cerchiamo d'imitarlo e di seguirlo, con l'aiuto della sua grazia, perché Egli è la via che conduce gli uomini alla vita". *Costituzioni della Compagnia di Gesù, annotate dalla Congregazione Generale 34^a e Norme Complementari*, Ed. AdP, Roma 1997, p. 68-69.

²⁹ "[...] desidero e scelgo, per imitare e rassomigliare più effettivamente a Cristo Nostro Signore, la povertà con Cristo povero piuttosto che la ricchezza, le ingiurie con Cristo, che ne è ricolmo, piuttosto che gli onori, e preferisco di essere stimato stupido e pazzo per Cristo, che per primo fu ritenuto tale, anziché saggio e prudente in questo mondo". EE 167. È da notare come la vera risposta al *tanto quanto* del "Principio e fondamento" sia questo *piuttosto* per Cristo.

³⁰ "[...] l'amore si deve dimostrare più nelle opere che nelle parole". EE 230.

guadagnare il regno dei cieli per un bicchiere d'acqua fresca (cfr. Mt 10,42). Ecco allora perché è così importante l'ordine in cui è proposto il cammino spirituale: prima l'esame particolare, quello cioè in cui si fa attenzione a qualcosa di particolare, poi quello generale. Leggiamo negli Esercizi: "a un uomo di cultura ... dopo avergli spiegato perché l'uomo fu creato, si potrà dare l'esame particolare ... e dopo, anche quello generale" (EE 19). L'ordine proposto è: prima "spiegare" il *Principio e Fondamento*, poi l'esame particolare, poi l'esame generale.

Cosa ci indica riguardo al nostro tema il fatto che si comincia dall'esame particolare? La coscienza si forma nell'attenzione alle cose concrete. L'esaminare una cosa concreta, considerarla per un certo tempo, impedisce al cristiano di sognare una salvezza senza incarnazione, senza attenzione alla realtà. E inoltre, siccome l'attenzione va su una cosa concreta e circoscritta, si può avere fiducia nel fatto che potrebbe cambiare o, se non cambia, si sperimenta come l'attenzione procuri il vantaggio di mantenere esercitata la vigilanza e vivo il desiderio di cambiare. Si chiede "conto alla propria anima" (EE 25b) di come sta quel punto sul quale si "desidera" cambiare, perché lo scopo del tener conto di un difetto è il desiderio di un bene. Si desidera un bene e per questo si è attenti a cosa succede di male. Il desiderio è dunque l'elemento decisivo nella formazione della coscienza. Negli Esercizi Spirituali, le *Addizioni* della prima settimana sono proposte "per fare meglio gli esercizi e per trovare meglio ciò che desidero" (EE 73). Il fatto concreto che osservo mi rivela se ciò che desidero lo sto o non lo sto "trovando": l'ho trovato quando lo incarno.

In cose concrete si rivela il progresso della ricerca e lo stato di salute dell'uomo intero. Questo principio dell'Incarnazione ci dà anche tanta speranza. Non devo risolvere tutti i problemi della terra: devo *soltanto* e *oggi* affrontare il fatto che saluto in modo sgarbato il mio vicino di casa.

2.4. Contemplazione e azione. La coscienza si forma mentre osserva e fa luce

Il poco da osservare mi rivela il molto che non vedo. Cosa osservo? Non come saluto il mio vicino di casa, ma perché lo saluto così. Quello che si tratta di osservare non è solo l'atto, ma il pensiero, il sentimento, cioè la fonte, il percorso, osservare dove tutto questo mi porta, perché solo vedendo verso dove e verso chi sono spinto, capisco chi sto diventando. Il motivo è che bisogna educare "l'occhio della nostra intenzione" a badare al "fine per cui siamo stati creati, cioè per la lode di Dio nostro Signore e per la salvezza della nostra anima" (EE 169).

Costatazione ricca di conseguenze: all'uomo credente importa dove va! Perciò osserva i *movimenti* interiori, cerca di capire quale "energia" anima la vita della sua coscienza, quali pensieri, quali sentimenti, e sottopone questi e quelli a delle regole di guida sicura, di condotta prudente in funzione del fine che contempla nella storia della salvezza, cioè nella Scrittura. La coscienza si forma mentre contempla la storia della salvezza³¹, si nutre

³¹ Cfr. EE 53.

della Scrittura e questo nutrimento non suscita nessun senso di frustrazione perché, in questa contemplazione e “masticazione”³², il vero posto dell’uomo è stare accanto al suo Salvatore e il vero cibo è fare la volontà del Padre.

La coscienza si forma nell’incontro con il Salvatore perché in Lui vede la vera immagine di Dio Padre, Lui, che è il Figlio che non accusa ma salva, fa ritrovare all’uomo la sua vera immagine di uomo-figlio, peccatore perdonato testimone dell’amore infinito del Padre. Per questo motivo si arriva a dire che chi conosce se stesso come peccatore nella misericordia ha conosciuto Dio e conosce il mondo degli uomini che è chiamato ad amare e sa discernere secondo tale conoscenza. Antonio il Grande, in una lettera ai suoi monaci, scrive: “Fratelli cari ... voi siete capaci di conoscere voi stessi e chi conosce se stesso conosce Dio, e chi ha conosciuto Dio deve adorarlo in modo conveniente. Miei cari nel Signore, conoscete voi stessi. Chi infatti ha conosciuto se stesso, conosce anche il tempo in cui vive e chi ha imparato a conoscere il tempo resta ben saldo e non si lascia deviare da insegnamenti diversi”³³.

Un altro Padre del deserto spiega che “non può divenire un vero cristiano” chi ha una “coscienza legata dal disordine”, un intelletto che “non sa da quale parte volgersi”, un animo “divorato dalla tristezza e dalla negligenza”. Conoscere Dio significherà “rimettersi sulla via della salvezza”, con fatica, preghiere, veglie, umiltà, penitenza, sopportando avversità e umiliazioni “con gioia per il Signore” [...] senza rivendicare in nessun modo le cose umane – gloria, onore, lode, piaceri di cibi, di bevande, di abiti”. Chi vive così sta diventando “un vero cristiano”³⁴.

In un’epoca di strumentalizzazione delle debolezze e di superficialità dei rimedi all’infelicità, in una cultura che cerca morbosamente di giustificare ogni inclinazione passionale, la spiritualità ignaziana punta sulla maturità del cristiano che ha una coscienza liberata dal disordine degli attaccamenti, educata a riflettere su ciò che succede dentro di sé, esercitata dal discernimento a riconoscere “gli spiriti” che muovono la persona, formata a gustare quanto è bello fare la volontà di Dio e vivere da redento³⁵. Niente moralismo ma educazione al gusto del bene che non può essere cancellato o sostituito.

2.5. La coscienza si forma mentre scopre il gusto spirituale e fa memoria di Dio

All’inizio degli Esercizi, sant’Ignazio dichiara che lo scopo delle meditazioni è, dopo che l’intelligenza è stata “illuminata dalla potenza divina” (EE 2b), portare la persona a

³² Ruminare, masticare la Scrittura è un’espressione della tradizione monastica che più che il verbo meditare ricorda che la parola è nutrimento per il credente. Scrive a proposito Evdokimov che i Padri “leggevano non i testi, ma il Cristo vivente, e Cristo parlava loro; consumavano la parola come il pane e il vino eucaristico, e la parola si offriva a loro con la profondità di Cristo”. P. EVDOKIMOV, *La femme et le salut du monde*, Tournai-Paris 1958, p. 12.

³³ “Antonio, Lettera VII”, in SANT’ATANASIO, *La vita di Antonio. Lettere-Regola*, ed. Messaggero, Padova 1989, p. 179.

³⁴ MARCO L’ASCETA, “Lettera a Nicola”, in *Filocalia*, I, p. 215.

³⁵ Cfr. il titolo del libro di M. RUPNIK, *L’esame di coscienza, per vivere da redenti*, ed. Lipa, Roma 2002.

“sentire e gustare le cose internamente” (EE 2c). “Sentire e gustare” sono espressioni che riguardano la coscienza viva che assimila la verità ascoltata, la medita, la fa sua, tanto che ne gusta la connaturalità interiore³⁶. Nelle Regole del discernimento questo gusto sarà descritto come consolazione spirituale: “il causarsi nell’anima di qualche movimento intimo con cui l’anima resti infiammata nell’amore del suo Creatore e Signore”, quando cioè vi è nell’anima “aumento di speranza, di fede e di carità e ogni tipo di intima letizia che sollecita e attrae alle cose celesti e alla salvezza della propria anima, rasserenandola e pacificandola nel proprio Creatore e Signore”³⁷, “quando cioè l’anima resta fervida e favorita dal dono e dalla risonanza della consolazione passata”³⁸.

Questo gusto di vivere è proprio del figlio che proclama “è magnifica la mia eredità” (Sal 16,6), è la gioia dell’uomo che gusta di stare alla presenza di Dio, “gioia piena nella tua presenza, dolcezza senza fine alla tua destra” (Sal 16,11). Questo gusto non può più essere sostituito né cancellato, rimane nella memoria e alimenta la nostalgia o anima il desiderio³⁹. Questo gusto diventa memoria incessante di Dio che porterà piano piano a vivere secondo Dio⁴⁰, cioè a fare la volontà di Dio. Quando la volontà si sottomette a ciò che Dio vuole, vuol dire che la memoria ha saputo custodire il gusto di fare la volontà di Dio⁴¹.

L’esame di coscienza sarà dunque soprattutto un esercizio della *memoria Dei*, ossia l’arte di rimanere nella consolazione, mentre il discernimento sarà considerato “migliore di tutte le virtù”⁴², arte per rimanere vigilanti, “uno dei segni della santità”⁴³.

³⁶ “Fare attenzione alla voce di questa connaturalità è percepire i misteri divini quali essi sono in noi, quali entrano nella nostra vita. Allora il cuore (la coscienza) diventa una fonte di rivelazione”. T. ŠPIDLÍK, *La spiritualità dell’oriente cristiano. Manuale sistematico*, Roma 1985, p. 98. Nella stessa opera, l’Autore scrive che “la parola antica che designa la coscienza è cuore” (op. cit., p. 85).

³⁷ Cfr. EE 316 regole per la prima settimana.

³⁸ Cfr. EE 336 regole per la seconda settimana.

³⁹ Cfr. M. RUPNIK, *Gli si gettò al collo*, Lipa, Roma 1996 e *Cerco i miei fratelli*, Lipa, Roma 1998. La nostalgia del figlio lontano dal padre e il desiderio del padre di rivedere il figlio, nei due racconti, indica che la memoria ha custodito il gusto della relazione e ha reso possibile la salvezza.

⁴⁰ Cfr. BASILIO DI CESAREA, *Regola ampia 2 e Regola breve 212. Opere Ascetiche*, ed. Utet, Torino 1980, p. 224 e p. 443 dove Basilio sostiene che il ricordo di Dio genera “automaticamente” vita secondo Dio.

⁴¹ MARCO L’ASCETA, “Lettera a Nicola”, in *Filocalia*, I, p. 212-227. Si tratta di “far sussistere nell’anima l’accordo tra conoscenza vera, ricordo delle parole di Dio e prontezza buona, in forza della grazia operante, e di custodirlo nel cuore” (p. 227). E anche p. 214: “Chi ha questo pensiero e non dimentica i benefici di Dio, si sente confuso e si corregge e si affretta verso ogni buon esercizio di virtù e verso ogni opera di giustizia, sempre animato, sempre pronto a fare la volontà di Dio”.

⁴² L. CREMASCHI (a cura di), *Detti inediti dei padri del deserto*, ed. Qiqajon, Magnano 1986, Detto n. 106, p. 150.

⁴³ T. ŠPIDLÍK, *La spiritualità dell’oriente cristiano. Manuale sistematico*, Roma 1985, p. 74. Cfr. anche p. 214.

3. La coscienza si forma nella pratica dell'esame

La proposta concreta che si trova negli Esercizi ci fa dire che la coscienza si forma principalmente mentre si esamina. Per sant'Ignazio, esaminare è sinonimo di prendere atto, vigilare, considerare, guardare, fare luce, ecc.

Ma, prima di tutto, ricordiamo che l'esame di coscienza ha almeno tre significati che non portano a considerazioni spirituali simili.

L'esame come preparazione alla confessione: lo scopo è la ricerca dei peccati da confessare per accogliere il perdono della Chiesa e la misericordia di Dio. Dei peccati dall'ultima confessione o, se si tratta della confessione di vita, di tutta una vita. A seconda dello stato di vita, questa prassi è richiesta con una certa frequenza⁴⁴.

L'esame di coscienza come esercizio spirituale dentro ad una pedagogia: lo scopo è crescere come credente capace di riconoscere il dono di Dio e di valutare la propria vita alla luce della vocazione accolta. È proposto come esercizio spirituale e si fa almeno due volte al giorno⁴⁵.

L'esame di coscienza come preghiera incessante: lo scopo è custodire il paradiso dell'amore, la presenza dell'amato. Dio è in tutto e in ogni momento. Quante volte al giorno Ignazio faceva questo tipo di esame di coscienza? Nell'*Autobiografia* abbiamo questa indicazione: "a qualsiasi momento, ogni ora"⁴⁶.

La comprensione comune si ferma al primo senso, la prassi di mettere a fuoco i propri peccati per meglio confessarli⁴⁷. Mentre il senso più profondo dell'esame di coscienza è dato dallo scopo dell'attività spirituale: custodire i doni ricevuti per vivere la vocazione e farli crescere togliendo impedimenti. L'esercizio che porta a questa maturità è l'esame di coscienza il quale, proprio in quanto esercizio, va appreso, esercitato, verificato. In quanto esercizio spirituale, più legato al terzo senso che al primo, sembra che per sant'Ignazio fosse particolarmente importante: non si poteva essere esonerati dal farlo, mentre si poteva essere esonerati, per motivi seri, da altri obblighi come la meditazione per esempio. "Quale sarebbe il motivo di tanta insistenza" da parte di sant'Ignazio? L'esame di coscienza custodisce la vocazione, cioè la relazione con Dio nella vita quotidiana, su cose concrete facendo luce sullo stato reale della vocazione. Non è

⁴⁴ "L'esame della propria coscienza è uno dei mezzi ascetici tradizionali proposti dal Concilio per coltivare la vita spirituale del sacerdote; è messo in rapporto con la frequente confessione sacramentale, che ha nell'esame della propria vita la sua continua ed adeguata preparazione". J. J. CASTELLANO, "Esame di coscienza" in *Dizionario del Concilio Ecumenico Vaticano II*, Roma 1969, p. 1110. Si riferisce a *Presbyterorum ordinis* n. 18 dove parlando dei sacerdoti si scrive che: "Si uniscono a Cristo Salvatore e Pastore attraverso la fruttuosa ricezione dei Sacramenti, soprattutto con la confessione sacramentale frequente, giacché essa, che va preparata con un quotidiano esame di coscienza, favorisce in sommo grado la necessaria conversione del cuore all'amore del Padre delle misericordie".

⁴⁵ Cfr. Indicazioni in "Norme complementari delle Costituzioni della Compagnia di Gesù", in *Costituzioni della Compagnia di Gesù, annotate dalla Congregazione Generale 34^a e Norme Complementari*, ed. AdP, Roma 1997, p. 351, n. 229.

⁴⁶ *Autobiografia* n. 99.

⁴⁷ Cfr. *Rito della Penitenza*, Conferenza Episcopale Italiana, Roma 1974, Premesse n. 17.

dunque un esercizio per principianti che devono ordinare la vita o purificarsi da un passato di peccato. È esercizio spirituale che accompagna tutta la vita del religioso scandito dai cinque punti che compongono l'esercizio stesso⁴⁸. Il primo punto, lodare e ringraziare Dio per i benefici ricevuti, va fatto sempre. Come anche il secondo punto, in cui si chiede la grazia di vedere i propri peccati, e il terzo punto, in cui si guarda a come i pensieri, le parole e le azioni hanno alimentato o non hanno alimentato la debolezza alla quale sto attento. Nel quarto punto si chiede perdono e nel quinto si offre a Dio il desiderio del bene e si chiede la grazia necessaria. “Adoperando la terminologia di Evagrio”, potremmo dire che l'esame di coscienza fa parte della “contemplazione degli invisibili” o anche della “prassi interiore”, o del “discernimento degli spiriti”, tutte cose senza le quali “la preghiera più elevata è impossibile”⁴⁹.

Rispetto a quanto detto, è preoccupante allora questa considerazione: “L'esame di coscienza è generalmente la prima pratica che scompare dalla vita quotidiana del religioso”⁵⁰. Forse perché, inteso male, si ritiene inutile fare la lista dei peccati già confessati, o dannoso elencare i fallimenti della giornata, dato che la psiche ne potrebbe risentire.

Ma, appunto, l'esame non riguarda tanto gli atti quanto la persona, non tanto il passato quanto il futuro, non tanto i fallimenti quanto il desiderio. Chi sono io? Vladimir Solov'ëv, in una parabola molto suggestiva sull'Anticristo, dà di questo personaggio una chiave di lettura inquietante: faceva molte cose buone, ma lui non era buono⁵¹. La fonte delle sue azioni era perversa. E, all'opposto, ricordiamo una preghiera cara ai cristiani orientali che, rivolgendosi allo Spirito Santo, lo invocano così: “Re Celeste, Consolatore, Spirito di verità [...] vieni e dimora in noi [...] salva le nostre anime tu che sei buono”⁵². Se Colui che è buono abita in noi, siamo salvi e diventiamo buoni “in sostanza”, come persone che comunicano bontà che viene dal di dentro.

L'attenzione più profonda dell'esame di coscienza riguarda l'identità: chi sono io come cristiano. L'esame mi permette di vedere se, mentre aderisco a Cristo, divento

⁴⁸ *L'esame generale* prevede cinque momenti (cfr. EE 43).

1. Ringraziare Dio nostro Signore per i benefici ricevuti.

2. Pregare chiedendo la grazia di conoscere i propri peccati e di respingerli.

3. L'esame propriamente detto (particolare), “percorrendo una dopo l'altra le ore del giorno, o certi spazi di tempo determinati dall'ordine delle nostre azioni. Si farà prima l'esame sui pensieri, poi sulle parole, poi sulle opere”.

4. Chiedere perdono a Dio nostro Signore per ciò che ho commesso di male. La contrizione è un elemento principale dell'esame ed è considerato anche effetto della grazia divina.

5. Formulo un proposito pratico per migliorare.

⁴⁹ Cfr. T. ŠPIDLÍK, *Lo starets Ignazio. Un esempio di paternità spirituale*, ed. Lipa, Roma 2000, p. 64-65.

⁵⁰ G. ASCHENBRENNER, “L'examen de conscience spirituel”, in *Vie consacrée*, 1980, n. 5 p. 283.

⁵¹ “C'è qualcosa di buono, ma non nella sostanza... non è tutto oro quello che luccica. Lo splendore di un bene artificiale non ha nessun valore”. V. SOLOV'ËV, *L'Anticristo*, a cura di G. Piovesana e M. Tenace, ed. Lipa, Roma 2005, p. 72.

⁵² “Preghiera composta dai Padri della Chiesa nei primi secoli del cristianesimo (attorno ai secoli III-IV) [...] bellezza dei canti in piena armonia con le parole”. *Dio è vivo. Catechismo per tutti scritto da un gruppo di cristiani ortodossi*, Torino 1989, p. 376.

sempre più cristiano; se, mentre divento cristiano, sorgono da me atti buoni da una fonte buona. Il paradosso è che, proprio mentre divento cristiano, scopro di essere inserito in una lotta, scopro che dovrò “vincere me stesso”⁵³, mi dovrò chiedere da dove sorgono quegli atti, pensieri, sentimenti che producono malvagità, peccato, inquietudine, superficialità, insensibilità, nonostante abbia il desiderio di essere salvato. Se non mi ispira Cristo, l’amico dell’uomo, il *philanthropos*, colui che ispira dal di dentro del cuore dove abita lo Spirito che è buono, allora è probabile che mi solleciti un altro, colui che sant’Ignazio chiama “nemico della natura umana”⁵⁴; *misanthropos*, nemico della natura umana significa nemico di Dio, nemico della mia vocazione che è l’identità di figlio.

Si racconta che sant’Ignazio abbia fatto aspettare 4 anni Pierre Favre prima di dargli gli Esercizi mentre gli chiedeva di fare regolarmente l’esame di coscienza. E questo ci fa capire che la pratica dell’esame di coscienza è un presupposto per accedere agli Esercizi, presupposto all’accompagnamento spirituale in quanto fornisce la materia del discernimento e del dialogo spirituale e presupposto per il discernimento⁵⁵. Se la persona può parlare di desolazioni e di consolazioni, di resistenze e ispirazioni che agitano la sua esistenza, se può tenere sotto lo sguardo del Signore tutto quello che succede, vuol dire che la sua coscienza è stata esercitata a prendere posizione⁵⁶ per “vincere se stesso”.

In conclusione, possiamo dire che l’esame informa la coscienza su ciò che la muove, la forma mentre la orienta alla sua forma filiale che è viva in Cristo, e la spinge a prendere posizione su ciò che non è conforme alla sua vocazione filiale. L’esame prevede infatti un approccio esperienziale (memoria di un vissuto), razionale (giudizio all’interno della mia identità, la mia vocazione, la mia libertà) e relazionale (il confronto è con qualcuno, il mio Signore e la sua Parola che mi accompagna e illumina), appartiene all’ambito della preghiera nella fede in Cristo mio Salvatore, preghiera con tutto ciò che sono e voglio. Significativo il richiamo frequente di Ignazio: “si tratta di chiedere a Dio nostro Signore” e di “raccontare” al nostro Signore. Che cosa? Chiedere ciò che voglio e raccontare ciò che non voglio! Infatti, ciò che voglio e desidero lo chiedo per riceverlo come un dono. Il volere e il desiderare sono esposti al Signore a modo di preghiera. Ciò che non voglio è il mio peccato e lo racconto a Colui che mi ha salvato e continua a manifestarmi la sua misericordia!

È dunque importante capire che tutto ciò che riguarda la nostra vita cristiana non segue la logica dell’autogestione, dell’autoanalisi, dell’autosalvezza e neanche dell’autoaccusa. Si tratta di altro: l’esame di coscienza non è considerato come atto dell’io da solo, ma come una preghiera, cioè atto dell’io in relazione con il suo Salvatore. Perciò la coscienza di essere peccatore è considerata un dono che viene dal Signore stesso per salvarmi e, nella meditazione sul peccato, Ignazio arriva a chiedere, insieme alla coscienza-

⁵³ EE 21. Cfr. C. VIARD, “Se vaincre soi-même”, in *Christus* 124, p. 21-32.

⁵⁴ EE 135-136, 139.

⁵⁵ P. GOUET, “L’examen prière d’alliance”, in *Christus* 170 (1996), p. 59.

⁵⁶ “Ogni presa di coscienza è una presa di posizione”. Cfr. A. BLOOM, *Scuola di preghiera*, ed. Qiqajon, Magnano 2009.

za di aver molto peccato, “grande e intenso dolore e lacrime per i miei peccati” (EE 55), non teme di chiedere il dono di provare “vergogna e rossore” (EE 48), per “tutta la (sua) corruzione e bruttezza fisica” (EE 58). Perché una così forte insistenza sulla miseria umana? Per l’estremo realismo della redenzione, la passione di Gesù, per l’estremo realismo del peccato.

Nel processo di formazione della coscienza è dunque necessario persino questo “dono” di vedersi “come una piaga e ulcera da cui sono venuti fuori tanti peccati e tanta malvagità e tanto turpissimo veleno” (EE 58).

Parole eccessive? E poi, veramente tutti dobbiamo arrivare a chiedere questo “dono” estremo? In altre parole: chi ha bisogno di formare così la sua coscienza? La risposta è ovvia: tutti, perché tutti siamo feriti dal peccato, tutti siamo chiamati alla salvezza e tutti ci dobbiamo impegnare per custodire il dono della redenzione e lottare per proteggere il cuore del paradiso dell’amore manifestato in Cristo Gesù, vincere per proteggere il cuore da quelle forze che lo “perseguitano”⁵⁷. A meno che non facciamo come quel monaco che dice ad un anziano: “Io non vedo lotte nel mio cuore”. Sentiremo l’anziano risponderci: “Tu sei un edificio aperto da tutti i lati. Chiunque entra da te e ne esce a proprio piacimento. E tu, non sai ciò che accade. Se tu avessi una porta, se tu la chiudessi e impedissi ai cattivi pensieri di entrare, allora li vedresti fermi all’esterno e combattere contro di te”⁵⁸.

Perciò fa parte della formazione della coscienza del cristiano pregare per sentire “profonda cognizione dei (miei) peccati e disgusto per gli stessi”; sentire “il disordine delle (mie) attività in modo tale che, detestandolo, mi corregga e mi ordini” (EE 63).

La coscienza matura usa i sensi per sentire gusto e disgusto, usa l’immaginazione per aiutarsi ad essere concreta. Il fatto che la prima settimana degli Esercizi finisca con la meditazione sull’inferno è per noi scioccante, ma è decisivo perché è ciò in cui tutti i sensi sono invitati a prendere posto nella scena. La vista, l’udito, l’olfatto, il gusto, il tatto per avere la netta percezione di che cosa vuol dire la vita senza Dio⁵⁹. Non si tratta di una immaginazione finta, ma della realtà della situazione dalla quale il Signore ha voluto salvarmi. Lo scopo infatti è di giungere al colloquio con Cristo nostro Signore per ringraziarlo “perché non mi ha lasciato cadere in nessuna di queste categorie” (di anime che stanno all’inferno), “perché ha avuto fin’ora sempre pietà e misericordia verso di me” (EE 71). Il dialogo allora non alimenta sensi di colpi, ma diventa un dialogo fra me e Dio, cioè una preghiera ricca di sfumature, “parlando veramente come un amico parla all’altro amico o un servo al suo signore: ora chiedendo qualche favore, ora accusandosi per qualche manchevolezza, ora comunicando le proprie cose e chiedendo consiglio su di sé” (EE 54). La coscienza cristiana si forma e matura nel colloquio d’amore, nella gratitudine per essere amato più che nell’autoaccusa di non amare, nel desiderio di essere chiamato a stare accanto all’amato.

⁵⁷ Cfr. M. TENACE, *Cristiani si diventa*, ed. Lipa, Roma 2013.

⁵⁸ L. MORTARI, *I padri del deserto, Detti*, Roma 1972, p. 232-233.

⁵⁹ Cfr. EE 66-70.

La prima meditazione della seconda settimana, la cosiddetta *Chiamata del re*, si conclude con una preghiera di offerta della propria vita a Cristo fatta sempre sullo sfondo della coscienza di un dono che mi precede: “qualora la vostra santissima maestà voglia eleggermi e ricevermi per tale stato di vita” (EE 98).

Da questo segue che la coscienza si forma mentre emerge dal suo statuto di istanza psicologica per diventare quel *cuore* in cui è versato lo Spirito, si libera dall’essere ambito di confronto con una legge morale perché aspira ad essere ago della bilancia dell’amore che non lascia nessuno spazio al compiacimento di sé o alla sicurezza di essere in regola. Chi potrebbe sentirsi con la coscienza a posto, se la misura è l’amore? La coscienza credente è coscienza del divenire, coscienza della vita divina che deve arrivare ad irrigare tutti gli ambiti della vita umana, è una coscienza sempre in fieri, sempre in contemplazione e sempre in azione, si riferisce sempre a Cristo, a ciò che Lui ha fatto, a ciò che io faccio e perciò fa scaturire umiltà e zelo. Umiltà come verità su di me, zelo come verità di me in relazione con il Signore. “La coscienza cristiana è essenzialmente una ‘autonomia dipendente’ e l’eco vivente di una ‘legge di amore’”⁶⁰. La preghiera o contemplazione per ottenere l’amore (EE 230) dice a che punto deve arrivare la formazione della coscienza: al dono di sé per ricevere l’Altro, tutto in cambio dell’amore. Questo è l’orizzonte teologico e spirituale dell’esame che fa giungere allo stupore di chi si sente amato, di chi “con ammirazione”, “con grande affetto nel riflettere” ha coscienza di “come l’intera creazione mi sopporta, mi custodisce”, ha coscienza persino di “come i santi pregano per me”, ecc. (cfr. EE 60).

Riassumendo, potremmo dire: nella spiritualità ignaziana, la coscienza del credente sorge dalla relazione (ossia nella preghiera da amico a amico), cresce nel discernimento (impegno dell’intelligenza e della volontà), matura a misura di Cristo (cristoformità in tutto) e si compie nella comunione dei santi, concretamente nella Chiesa.

Una specie di conclusione

La particolare ricchezza dell’esame di coscienza risiede nel fatto che ti rimanda alla sorgente del bene (che è Dio – dunque il primo punto è lodare Dio per i suoi doni!); ti mantiene nella libertà (questo sei tu, creato per ...; c’è il dono e c’è l’impegno di rispondere); ti propone un cammino concreto, adatto al grado di maturità su misura (esame particolare dove l’attenzione è messa su una cosa concreta molto personale; di fronte all’immensità dei doni, Dio ti chiede una risposta e un impegno a tua misura); ti apre orizzonti nuovi (è avanti che guardi, non indietro, e solo guardando avanti può capitare di scorgere da lontano orizzonti nuovi, ispirazione improvvisa!). Ha senso dunque una modalità di fare l’esame di coscienza che si concluda con la pace, la consolazione, la speranza. Se non è così, l’esame non è stato un incontro con l’Amato, non ha comunicato il gusto di stare alla sua presenza. Se, in un esercizio spirituale, non c’è il gusto di una

⁶⁰ “Conscience”, in *Dictionnaire de Spiritualité*, II/2, Paris 1953, col. 1573.

relazione, sarà difficile mantenerlo a lungo. La fedeltà all'esame di coscienza scandisce il tempo di un ritmo che scaturisce dalla qualità della relazione e dal valore che ha per noi l'incontro con il mio Signore e Dio⁶¹.

Ogni persona potrebbe arrivare a un suo modo di fare l'esame di coscienza, a partire dagli elementi essenziali che sono la ricerca della maggior gloria di Dio verificando di crescere vivendo da redento⁶².

Concludiamo con delle parole che si potrebbero facilmente attribuire a sant'Ignazio e che sono state scritte da uno dei primi padri della coscienza del cristiano, sant'Ireneo di Lione: "è utile approfondire la ricerca del mistero dell'economia del vero Dio, crescere nell'amore di Colui che tanto fece per noi e continuamente fa"⁶³.

"Gloria di Dio è l'uomo che vive, e la sua vita consiste nella visione di Dio"⁶⁴.

"Quanto più l'ameremo, tanto maggior gloria riceveremo"⁶⁵.

La "maggior gloria di Dio" è la "maggior gloria dell'uomo". Questo mistero esprime una legge dell'amore che gode del minimo, ma non si accontenta del minimo, cerca la gloria più grande in tutto, la gloria dell'Amato ...

⁶¹ P. Laynez scrive che lo stesso Ignazio teneva "tanta cura della sua coscienza che ogni giorno confrontava settimana con settimana, mese con mese, giorno con giorno, procurando di progredire ogni giorno". *Fonti Narrative* I, p. 140. Citato da Schiavone, in SANT'IGNAZIO DI LOYOLA, *Esercizi spirituali*, a cura di Pietro Schiavone, ed. Paoline, 1988, p. 62 in nota.

⁶² Cfr. A. DERVILLE, "Examen particulier", in *Dictionnaire de Spiritualité*, IV, Paris 1961, col. 1840.

⁶³ IRENEO DI LIONE, *Adversus Haereses*, II, 28, 1. Tr. it., *Contro le eresie*, ed. Cantagalli, Siena 1968, vol. I, p. 197.

⁶⁴ IRENEO DI LIONE, *Adversus Haereses*, IV, 20, 7. Tr. it., *Contro le eresie*, op. cit., vol. II, p. 71.

⁶⁵ IRENEO DI LIONE, *Adversus Haereses*, IV, 13, 3. Tr. it., *Contro le eresie*, op. cit., vol. II, p. 44.

Appendice⁶⁶

Proposta di esame di coscienza

1. Mi rivolgo al Signore per lodarlo e ringraziarlo. Mi rivolgo a lui in modo personale e non con parole astratte. Per esempio posso dire: “Tu sei il mio Signore e il mio Salvatore e ti ringrazio per il dono della salvezza”⁶⁷.
2. Chiedo la grazia di rinnovare e di confermare il senso della mia vita. Per esempio: quale è il senso della mia vita, se credo che il Signore è il mio Salvatore? Vivere da creatura redenta e mettere la mia libertà al servizio della salvezza degli uomini⁶⁸.
3. Vedo tutta l’umanità davanti al Signore, chiedo di essere messo accanto agli amici del Signore, mi rallegro di tendere verso la comunione dei santi, ossia di quelli che hanno vissuto la verità della salvezza. I santi sono come finestre sul futuro e sul presente, non sul passato. Dalle cose ultime capisco ciò che sto vivendo ora⁶⁹.
4. *Esame particolare*. Si tratta di avere un’attenzione spirituale particolare su un punto che è espressione del mio peccato compiuto o che è accovacciato alla mia porta. Racconto al Signore i pensieri, i sentimenti, le azioni che riguardano questo punto e come ho vissuto nel tempo fra un esame e l’altro. Chiedo perdono e aiuto, rendo grazie, prego: Signore Gesù Figlio di Dio abbi pietà di me peccatore, amico dei peccatori salvami⁷⁰.
5. Mi fermo ancora sul tempo dall’ultimo esame e cerco di ricordare se c’era un momento in cui ero particolarmente vicino al Signore, se ho avuto qualche pensiero che mi scaldava il cuore, qualche consolazione spirituale. Si tratta di stare attenti allo spazio del gusto e della creatività, attenti all’ispirazione, attenti allo Spirito che bussa per attirarmi di più al servizio di Cristo e alla sua opera della salvezza. Semplicemente ne prendo atto e ringrazio. Potrà servire in un discernimento⁷¹.
6. Concludo con una preghiera. Per esempio alla Madre del Signore, creatura redenta e Madre del Salvatore. Oppure un Padre nostro⁷².

⁶⁶ Questa proposta riprende in parte la scheda aggiunta al libro di M. RUPNIK, *L’esame di coscienza, per vivere da redenti*, ed. Lipa, Roma 2002.

⁶⁷ Perché si tratta di una preghiera nel quadro del “Principio e Fondamento”.

⁶⁸ Perché si tratta di esprimere libertà e desiderio.

⁶⁹ Perché la mia salvezza fa parte della volontà di Dio di salvare tutta l’umanità, inserendomi nella Chiesa come comunione dei santi.

⁷⁰ Perché l’impegno per migliorare è espressione di questa sinergia fra la grandezza dell’opera di Dio e la piccolezza di ciò che mi è chiesto.

⁷¹ Perché lo Spirito Santo è all’opera mentre mi spinge allo zelo, all’amore, al dono. La creatività suppone un’attenzione ai segni attraverso i quali Dio mi parla.

⁷² Perché l’esame di coscienza si possa sempre concludere come un incontro di preghiera. “Sia fatta la tua volontà” è per Maria e per ogni creatura la via della salvezza.