

# La capacità di discernere e l'ascolto del "cuore"

di ADELSON ARAÚJO DOS SANTOS S.J.\*

Sappiamo tutti che, nel contesto della medicina, una delle procedure primarie usate dai medici per conoscere le condizioni del paziente è proprio l'ascolto dei suoni interni degli organi del corpo, il cui scopo è quello di esaminare come stanno lavorando i sistemi vitali della persona, in particolare i sistemi circolatorio, respiratorio e gastrointestinale.

Questo procedimento tecnico chiamato auscultazione (dal latino *auscultare*), che ha origine nell'antico Egitto, può essere paragonato a quell'esercizio usato nel campo della spiritualità cristiana, che parimenti è stato insegnato sempre dagli antichi Padri della Chiesa e che potremmo chiamare ascolto del *cuore*<sup>1</sup>, il quale ha molti punti in comune con il famoso esame di coscienza ignaziano, come cercheremo di dimostrare in questo articolo, con lo scopo di far vedere come nell'epoca attuale siano ancora necessari esercizi di ascolto spirituale per avere una vita orientata conforme a decisioni prese bene e perciò volte al senso ultimo della nostra esistenza: essere felici seguendo il piano di Dio.

Di fatto, come i progressi della medicina ci hanno permesso di giungere alla scoperta di strumenti come lo stetoscopio, per essere in grado di ascoltare i toni cardiaci, polmonari e intestinali, nel corpo umano, così la nostra riflessione cercherà di mostrare come, nel campo della spiritualità, tipi di esercizi come l'esame di coscienza – proprio come si trova al numero 43 del libro degli Esercizi di Sant'Ignazio – che noi chiamiamo qui *esame spirituale quotidiano* – siano strumenti efficaci per raggiungere un buon ascolto di

\* ADELSON ARAÚJO DOS SANTOS S.J., docente nell'Istituto di Spiritualità presso la Pontificia Università Gregoriana, [adelsonsj@gmail.com](mailto:adelsonsj@gmail.com)

<sup>1</sup> Un eccellente articolo del teologo Karl Rahner può aiutare coloro che considerano la parola *cuore* come ormai esaurita e troppo sentimentale all'interno del linguaggio spirituale, a capire che non ce n'è un'altra che meglio esprima la vita interiore, dato che "mentre l'uomo ha un cuore, dovrà parlare del cuore e precisamente con la parola cuore. Cioè, sempre. Egli parlerà del cuore ogni volta che, semplice e saggio allo stesso tempo, è rimesso dal multiplo all'origine. Ogni volta che concentra l'essenza permanente del suo tempo nell'eternità della sua esistenza, dirà che l'ha protetta nel favo del suo cuore... Egli glorificherà sempre la grazia come l'effusione dello Spirito Santo nel suo cuore. L'offeso sarà sempre consolato perché Dio vede il suo cuore... la purezza del cuore sarà sempre chiamata beata... saremo sempre giudicati se abbiamo amato con tutto il nostro cuore, perché nella bilancia di Dio si pesano solo i cuori". Quindi, "l'uomo afferra il suo centro originario come unità e totalità quando capisce veramente cosa significhi la parola cuore". Karl RAHNER, *Escritos de Teología*, Tomo III, Ediciones Cristianidad, Madrid 2002, 334.339.

ciò che accade nel nostro *mondo interiore*<sup>2</sup>, la cui pratica regolare conduce la persona ad essere in grado di discernere le sue decisioni alla luce della volontà divina.

## 1. Ascoltando il cuore nel linguaggio spirituale

Quando si parla di cuore in ascolto nel contesto della spiritualità cristiana, dobbiamo ricordare che, nel linguaggio biblico, le parole “coscienza” e “cuore” appaiono sempre strettamente legate, e, a volte, sembrano sinonimi. Il grande esegeta gesuita Carlo Maria Martini ha dichiarato, a proposito di questo, che non dovremmo essere sorpresi da tale vicinanza semantica, dal momento che entrambi i termini si riferiscono a qualcosa che “è dentro di noi, che è inalienabile, più preziosa, che non ci abbandonerà per nessun bene del mondo”<sup>3</sup>. Nella stessa direzione va il pensiero di Marko Ivan Rupnik, quando, per affrontare i fondamenti teologici dell’esame di coscienza di Sant’Ignazio definisce questo esercizio come la pratica di esaminarsi nel cuore con la Sapienza<sup>4</sup>.

La ricerca del tema della purezza del cuore e il conseguente esercizio di ascolto o di auto-esame come mezzo per raggiungere e conservare questa purezza, infatti, è presente già nella spiritualità cristiana in preghiere trovate nei Salmi, quando il salmista chiede a Dio di poter apparire davanti a lui puro, cioè con il cuore e la coscienza puliti<sup>5</sup>. Così, motivato dal desiderio di essere con Dio e avvicinarsi a Lui con cuore puro, l’uomo guarda dentro di sé e cerca di esaminarsi con gli occhi di Dio<sup>6</sup>. Allo stesso modo, nella spiritualità sapienziale vediamo che l’uomo, quando dimora nel suo cuore attraverso l’esercizio di esame, può discernere la sua realtà interiore ed esteriore, in vista dell’essere in grado di identificare il bene che viene da Dio e il male praticato dalla propria umanità<sup>7</sup>.

Questa caratteristica della spiritualità del Vecchio Testamento continuerà anche nel Nuovo Testamento, a cominciare dagli stessi insegnamenti di Gesù, che inaugura una nuova spiritualità e una morale del cuore, in cui dimostra che il modo di vivere come

<sup>2</sup> Spiega il P. Maurizio Costa che Sant’Ignazio “aveva come dono particolare la capacità di interiorizzazione, identificata non come chiusura in se stesso nè come affermazione di sé in opposizione agli altri, ma come capacità de andare al *cuore* del proprio io” (Carlo Maria MARTINI - Maurizio COSTA - Franco BROVELLI, *Guías en el desierto. Moisés, Pedro, Ignacio y... nosotros*, Editorial Verbo Divino, Estella (Navarra) 1996, 119).

<sup>3</sup> Carlo Maria MARTINI, *Dizionario spirituale. Piccola guida per l’anima*, Casale Monferrato, Piemme 2001, 198.

<sup>4</sup> Cf. Marko RUPNIK, *L’esame di coscienza: per vivere da redenti*, Roma, Lipa Edizione 2002, 64-68.

<sup>5</sup> Cf. Salmo 24, 3: “Chi può salire sul monte di Yahweh? Chi può stare nel suo santuario? Chi ha mani innocenti e un cuore puro...”.

<sup>6</sup> Cf. Salmo 26,2: “Esaminami, o Yahweh, mettimi alla prova, purifica i miei reni e il mio cuore”.

<sup>7</sup> Cf. Libro di Ecclesiaste 7, 25.27.29: “Nel mio cuore mi sono dedicato a riflettere e a cercare la saggezza e l’interpretazione delle cose, a riconoscere il male come follia e follia come follia. [...] Ecco cosa trovo – dice Coélet – quando si esamina una cosa per volta per arrivare a una conclusione [...]. Questa è l’unica conclusione che ho raggiunto: Dio ha fatto l’uomo retto, ma l’uomo cerca complicazioni senza considerazione”.

cristiano parte dal cuore e raggiunge il cuore, vale a dire, che va al centro della persona, che implica la totalità dell'uomo nell'unità dell'intelligenza, della volontà e del sentimento. E San Paolo con le sue lettere aiuterà a diffondere tutto ciò insistendo sul fatto che l'esperienza del più grande dono dello Spirito – la Charitas – è il risultato di “un cuore puro, di una buona coscienza e di una fede sincera” (1 Timoteo 1,5).

L'ascolto del cuore come percorso necessario della conversione, del discernimento e dell'unione con Dio sarà presente in tutta la tradizione patristica, dove continueremo a vedere che parole come *cuore* e *coscienza* saranno sempre presenti e otterranno spesso un senso unico, fino al punto che i Padri del Deserto, come Sant' Antonio, vengono chiamati *martiri di cuore*, come ha fatto S. Atanasio, perché vivevano un vero martirio di coscienza<sup>8</sup>. Ecco perché il teologo Karl Rahner<sup>9</sup>, quando spiega questo classico della teologia mistica dei Padri, mantiene il rapporto tra il monitoraggio del cuore e l'esame di coscienza, come un mezzo per ordinare le passioni e vincere il peccato. Infatti, i monaci cristiani dei primi tempi, a cominciare da Antonio e Pacomio, invocavano la sorveglianza – *nepsis* – e l'ascolto di se stessi per superare la guerra invisibile e spirituale contro le sorprese e gli attacchi del nemico. E contavano per questo su una pratica che già conoscevano e propagavano i grandi pensatori dell'antica Grecia: l'esercizio dell'esame.

Nella teologia mistica e affettiva dei Padri della Chiesa, in effetti, il centro del cosmo e della storia è il cuore dell'uomo. Così per i maestri spirituali, come San Basilio, è fondamentale prestare attenzione a se stessi, perché è questa conoscenza che conduce al ricordo di Dio e alla conoscenza della saggezza divina<sup>10</sup>. Per Sant'Agostino, allo stesso modo, ogni uomo che cerca la verità deve avere la *cognitio sui*, cioè la capacità di trasformare il proprio cuore al punto da percepire l'azione di Dio all'interno e all'esterno. È lui che dice:

Vai al tuo cuore! Dove vai così lontano da cercare in te stesso la tua perdita? Ritorna al Signore. Sbrigati, torna presto al tuo cuore, tu che, in esilio, hai vagato lontano: non conosci te stesso e vuoi sapere chi ti ha fatto? Ritorna, ritorna al tuo cuore, liberati dal corpo [...]. Ritorna al tuo cuore: vedrai che eri fatto da Dio, perché nel tuo cuore c'è l'immagine di Dio. Nell'uomo abita Cristo, nel profondo di se stesso l'uomo rinnova l'immagine di Dio e l'immagine riconosce il suo creatore<sup>11</sup>.

In questo modo, la spiritualità patristica, come la spiritualità biblica, associa sempre l'esercizio dell'esame di coscienza al cuore dell'uomo, indicando che è qualcosa di molto più profondo di un semplice esercizio di memoria delle colpe commesse, poiché penetra nell'interno dell'essere umano, in un inevitabile incontro con se stesso e con l'Autore della sua vita.

<sup>8</sup> Cf. ATANASIO DI ALESSANDRIA, *Vita di Antonio*, introduzione, traduzione e note a cura di L. CREMASCHI, Milano, Paoline Edizioni 1995, 41-43.

<sup>9</sup> Cf. Marcel VILLER - Karl RAHNER, *Ascetica e Mistica nella Patristica. Un compendio della spiritualità cristiana antica*, Editrice Queriniana, Brescia 1991, 95.

<sup>10</sup> Cf. Tomás SPIDLÍK, *Ignazio di Loyola e la spiritualità orientale. Guida alla lettura degli Esercizi*, Edizione Studium, Roma 1994, 23-24.

<sup>11</sup> AGOSTINO D'IPPONA, “In Joannis Evangelium. Tractatus CXXIV”, in PL 35, 1541-1542.

## 2. L'ascolto del cuore nell'esame spirituale quotidiano di Sant'Ignazio

Tutto quello che abbiamo visto sull'ascolto del cuore ha, a nostro avviso, un rapporto stretto con gli esercizi di discernimento tenuti da S. Ignazio di Loyola, in cui si evidenzia l'esame spirituale quotidiano per quanto riguarda la capacità della persona di entrare in se stessa per conoscere i movimenti interni che sperimenta, rivelandone l'origine e la direzione verso cui la stanno portando.

Infatti, nella sua esperienza personale, Ignazio ha bevuto dalla ricca fonte degli insegnamenti dei Padri, così come dai movimenti del suo tempo come la *Devotio Moderna*, considerata come ciò che ha influito di più sulla vita spirituale del fondatore della Compagnia di Gesù<sup>12</sup>. In entrambe le fonti, il cristiano è portato a valutare il discernimento, presente nella ricerca della conoscenza di se stesso e della volontà di Dio.

Tra i Padri, possiamo prendere l'esempio di Origene, che presenta questi esercizi di discernimento come armi vere, perché per lui non c'è vita cristiana senza combattimento. E questa lotta, dopo un periodo di grande persecuzione e il martirio dei cristiani, ora avviene all'interno dell'uomo stesso, nel suo cuore, per cui è necessario conoscere bene e discernere gli spiriti, per non essere ingannati dalle insidie del nemico. Già Sant'Antonio ha insegnato che il peccato è sempre il frutto di un errore, una visione sbagliata delle cose, la distorsione della realtà. Ecco perché la pratica di esercizi come l'esame spirituale vale più di certe pratiche fisiche di mortificazione, dal momento che "alcune distruggono il loro corpo con l'ascetismo, ma in quanto mancano di discernimento, si allontanano da Dio" (Detti 8). E, come fa Rahner, possiamo anche citare Cassiano che nelle sue *Conferenze spirituali* parla del discernimento degli spiriti come indispensabile, perché quelli che provengono dal diavolo assomigliano spesso a quelli che vengono da Dio, tanto che, per essere in grado di distinguerli, dobbiamo esaminarli da vicino<sup>13</sup>.

A loro volta, i diffusori della *Devotio Moderna*, di contro ai mistici speculativi, difendevano e propagavano un tipo di spiritualità più pratica e affettiva che aiutasse i fedeli ad avvicinarsi alla persona di Gesù, ai suoi insegnamenti e alla sua vita concreta. E questo si aveva attraverso la pratica metodica di alcuni esercizi come l'esame spirituale quotidiano, inteso come un mezzo per raggiungere la purezza del cuore e una vita di maggiore devozione e di vita interiore con Dio, attraverso il discernimento degli spiriti. Possiamo vedere come tutto ciò sia molto presente nelle opere principali di questo movimento, come il famoso libro *Imitatio Christi*, di Thomas da Kempis, che recita:

Volgi lo sguardo su te stesso ed evita di giudicare le azioni degli altri ... (Libro I, Capitolo XIV, 1); [...] Spesso i tuoi desideri sono infiammati e animati con veemenza; ma esamina ciò che ti muove di più: se il mio onore, se il tuo interesse (Libro III, Capitolo XI, 1); [...] Oh,

<sup>12</sup> Cf. John O'MALLEY et al., *Jesuit Spirituality, a Now and Future Resource*, Chicago, Loyola University Press 1990, 1-20.

<sup>13</sup> Cf. Marcel VILLER - Karl RAHNER, *Ascetica e Mistica nella Patristica...*, 186.

che tristezza! Subito dopo un breve ricordo, ci dissipiamo e non sottoponiamo i nostri lavori a un esame rigoroso. Non vediamo dove siano inclinati i nostri affetti ... (Libro III, Capitolo XXXI, 4); [...] Esaminati più da vicino e riconoscerai che il mondo è ancora vivo in te e il desiderio di compiacere gli uomini (Libro III, Capitolo XLVI, 2)<sup>14</sup>.

Dopo un contatto diretto avuto con questi modi di vivere la spiritualità cristiana, Sant'Ignazio adotta fino alla fine della sua vita il discernimento e la pratica dell'esame come norma di vita, discernendo in ogni momento la qualità della sua risposta alla presenza amorevole di Dio nella sua vita, attraverso l'attenzione vigile alla chiamata del Signore. In realtà, egli ha cominciato a imparare il discernimento degli spiriti durante la sua convalescenza a Loyola e poi a Manresa, dove ha scritto le "Reglas para en alguna manera sentir y conocer las varias mociones que en la anima se causan" [EE 313]<sup>15</sup>, dirette alla prima settimana di esercizi spirituali, sebbene fossero ancora in una forma rudimentale. Poi a Parigi e infine a Roma, Ignazio ha cercato di migliorarle e ha scritto anche le "Reglas para el mismo efecto con mayor discreción de espíritus..." [EE 328]<sup>16</sup>, indirizzate alla seconda settimana.

Nella sua esperienza spirituale, Ignazio si è reso conto personalmente che ci sono due tipi di spiriti che lavorano nel nostro cuore e causano tutta una serie di sentimenti, movimenti interni – formulati così nel vocabolario ignaziano: paura, scoraggiamento, turbamenti, tristezza, aridità, senso di incoerenza...; o pace, gioia, coerenza, sentimento di essere nella verità, nello spirito. Quindi, prima di tutto, è necessario operare questo sguardo interiore; e discernere quali movimenti provengono dallo spirito buono e quali dallo spirito malvagio, rispettivamente per accoglierli o respingerli. Ciò che proviene dallo spirito buono rivela l'azione di Dio stesso, dello Spirito Santo. Quello che viene dallo spirito cattivo manifesta la nostra reazione egoistica (consua o inconscia) al suo influsso; reazione egoista che è in grande sintonia con lo stile che il mondo circostante ci presenta.

È proprio in questo contesto che gli studiosi della spiritualità ignaziana vedono come *l'ascolto del cuore* abbia il suo posto tra gli Esercizi Spirituali, anche se non viene così chiamato. Infatti, la parola *cuore*, oltre ad essere ampiamente usata nella spiritualità cristiana, come visto sopra, è un termine strettamente legato a *sentimento*, parola che appare menzionata quindici volte nel libro degli Esercizi Spirituali per indicare quella sensazione interiore che è la soglia della conoscenza mistica<sup>17</sup>. Questo vuol dire che, per Ignazio la volontà di Dio non è disumanizzante, ma coincide con i sentimenti e i desideri più profondi che abitano appunto nel cuore dell'essere umano, perché, come insegnavano i Padri orientali, "lo Spirito Santo parla nel cuore e l'uomo lo ascolta con il cuore"<sup>18</sup>. Per il

<sup>14</sup> Tommaso da KEMPIS, *L'imitazione di Cristo*, Mimep - Docete, Milano 2016.

<sup>15</sup> José CALVERAS, *Ejercicios Directorio y Documentos de San Ignacio*, Editora Balmes, Barcelona 1958, 198.

<sup>16</sup> Idem, 205.

<sup>17</sup> Cf. Javier MELLONI, *La mistagogía de los ejercicios*, Bilbao-Santander, Mensajero-Sal Terrae 2001, 93-94.

<sup>18</sup> Tomás SPIDLÍK, *Ignacio de Loyola y la espiritualidad oriental...*, 87.

cardinale Spidlík, non c'è dubbio che, quando Ignazio parla di consolazione mediante gli atti dell'intelletto e della volontà, il santo "usa un modo di esprimersi molto approssimativo... non dubitiamo che egli voleva così interpretare la sua esperienza, che era la stessa dei tanti mistici del cuore noti in Oriente"<sup>19</sup>.

La vita dell'uomo e della donna è quindi un processo di discernimento dei propri sentimenti e desideri, per passare dai più superficiali e banali a quelli più veri e profondi. Discernimento che, in Ignazio, è certamente un dono divino, ma che io sono chiamato a prendere sempre più come un regalo attraverso la riflessione teorica sulla esperienza di Dio e la pratica costante degli Esercizi Spirituali. Quindi possiamo dire che, in Ignazio, il discernimento diventa uno stile di vita. Vive in un perenne stato di riflessione e di discernimento nella continua ricerca di scelte vere e pure. Nelle piccole decisioni come pure nelle più importanti, Ignazio opera in modo continuo la ricerca, utilizzando come strumento privilegiato l'esame spirituale quotidiano.

### 3. L'importanza dell'esame spirituale quotidiano in un mondo che cambia

A questo punto della nostra riflessione, possiamo fare un nuovo passo e chiederci: "E oggi, nel nostro mondo di continui cambiamenti, quale luogo e importanza possono avere il discernimento e gli esercizi spirituali come l'esame quotidiano per il cristiano del 21° Secolo?". Tuttavia, prima di tentare di rispondere a questa domanda, è necessario ricordare alcuni aspetti di questi cambiamenti che avvengono nel mondo, tra i vari modi possibili di affrontare questo tema.

In effetti, una delle caratteristiche del cambiamento epocale che viviamo è la prevalenza della secolarizzazione nella società moderna, come Charles Taylor mette accuratamente in luce nel suo libro *A Secular Age*<sup>20</sup>. In una parola: viviamo in un mondo secolarizzato! Secondo questo filosofo, ci sono diversi modi di interpretare il fenomeno della secolarizzazione. Un primo modo si riferisce alla possibilità che l'essere umano sia in grado di parlare di politica senza parlare di Dio e di poter vedere la religione di ciascuno come una questione privata. Associata a questa prima dimensione della parola secolarizzazione è anche l'idea di una società che non sia governata da alcuna dottrina globale, vale a dire, nessuna spiegazione definitiva del cosmo che serva da fonte di quello che è giusto o sbagliato. La parola che riassume questo primo significato di secolarizzazione, secondo Taylor, è *laicità*.

Un secondo modo di interpretare la secolarizzazione del tempo presente è il ritiro dell'idea di Dio o, in senso lato, della religione, non solo dalla vita politica, ma ora anche dalla sfera privata degli individui. Sempre più persone vivono la loro vita senza sentire il

<sup>19</sup> Ibidem.

<sup>20</sup> Charles TAYLOR, *A Secular Age*, Cambridge, Belknap Press of Harvard University 2007.

bisogno di individuare alcun senso ultimo per loro, per non parlare di Dio. Questo era impensabile prima del periodo moderno, cioè non si poteva pensare alla vita morale senza pensare a un ordine superiore in cui era inserita. Oggi sempre più persone si sentono in pace con l'idea che l'universo nel suo complesso non abbia alcun senso. La parola che riassume questo secondo significato di secolarizzazione, sempre secondo Taylor, sarebbe *ateismo*.

Ma il punto principale che questo filosofo sottolinea è che alle domande essenziali, che inevitabilmente ci portano a cercare la risposta nella religione e in Dio, ora possiamo cercare di rispondere perfettamente all'interno di altri orizzonti, come l'arte, la bellezza, l'amore per il prossimo, il bene della comunità, il bene dell'essere umano in generale o la semplice ricerca del piacere: cosa rende la vita più umana, migliore, più lodevole, più degna di essere vissuta? Come possiamo raggiungere questo stato di pienezza? È in questa metastasi dell'orizzonte di significato che Taylor vuole attirare l'attenzione sul termine secolarizzazione.

Ed ecco, è in questo nuovo e distinto ambiente che il cristiano continua a vivere la sua esperienza di Dio. È un *ethos* in cui nessun percorso scelto ha il diritto di essere compreso come l'unico. Oggi, ci confrontiamo continuamente con mille forme diverse di spiritualità, con distinte fonti di integrità. Ciò che prima si trovava solo in Dio e sotto l'autorità dei suoi rappresentanti ecclesiastici, oggi può essere trovato nella natura, nell'arte, nella letteratura, nella neuroscienza, ecc. L'uomo occidentale non ha visto se stesso come un membro di un ordine che ha un significato al di là di sé – un cosmo – ed è arrivato a vedere il mondo esterno come nient'altro che un universo, cioè un insieme naturale chiuso composto da leggi immutabili e impersonali. Questo ci fa capire che viviamo in un mondo frammentato e pluralista in cui i cambiamenti vanno ben al di là di ciò che possiamo prevedere. E dobbiamo essere in grado di discernere come dovremmo posizionarci in quanto cristiani di fronte a questi cambiamenti e davanti alle nostre vite.

Tuttavia, in un mondo caratterizzato dalla fine del discorso unico e dalla sostituzione dell'atmosfera cristiana con un'altra marcatamente secolarizzata e plurale, a volte persino avversa alla religione e a Dio, il discernimento spirituale non può essere un esercizio occasionale. Deve essere un esercizio permanente e continuo. Viviamo in una società governata dalle leggi del mercato e del consumo, che cerca sempre di rispondere ai nostri bisogni attraverso percorsi diversi e dove nuove situazioni ci chiedono sempre un nuovo discernimento, una nuova creatività e nuove risposte, di fronte a tanti appelli e sensazioni a cui siamo costantemente esposti. Infatti, come afferma Benjamin Gonzalez Buelta, "non è mai stato studiato in modo così preciso come creare sensazioni che entrano in noi, affrontando le fonti sempre aperte dei nostri bisogni e, da allora in poi, si infiltrano e contaminano il nostri desideri"<sup>21</sup>. Quindi, è estremamente importante continuare ad essere in grado di "ascoltare il nostro cuore" come la preghiera più perfetta<sup>22</sup>,

<sup>21</sup> Benjamin González BUELTA, *Caminar sobre las aguas*, Bilbao-Santander, Mensajero-Sal Terrae 2010, 62.

<sup>22</sup> Cf. Tomás SPIDLÍK, *Il cammino dello Spirito*, Lipa Srl, Roma 1995, 38-39. L'autore sostiene il pensiero dei maestri spirituali dell'Oriente, come Teofane il Recluso, affermando che il Signore ci comanda

esaminando la nostra coscienza, discernendo in che modo tutto questo ci riguarda e come dovremmo comportarci in ogni nuova situazione che affrontiamo. E proprio come il vecchio stetoscopio continua a giocare un ruolo fondamentale nell'esaminare il nostro stato di salute fisica, così siamo convinti che l'esame spirituale quotidiano lasciato da Sant'Ignazio rappresenti un singolare aiuto per il cristiano per poter discernere la sua vita e il suo rapporto con Dio, con il mondo e con gli altri.

In effetti, parlando di questo scenario di cambiamento, P. Adolfo Nicolás, Ex-Superiore Generale della Compagnia di Gesù (gennaio 2009), ha ricordato che anche Ignazio ha vissuto in un tempo simile, segnato da grandi mutamenti. Ha compreso la necessità di cercare sempre le risposte giuste per il proprio tempo, senza adattarsi allo stato corrente delle cose. Quindi non è mai stato contento dello *status quo*. Il famoso *Magis* proposto da Sant'Ignazio suggerisce esattamente una certa insoddisfazione per il modo in cui le cose stavano accadendo. Sì, cresciamo, cambiamo tutto il tempo. Ciò suppone di essere continuamente attenti a ciò che accade intorno a noi, a ciò che è buono e a ciò che non è così buono. D'altra parte, ci sono cambiamenti che si verificano nel nostro cuore che possono avvicinarci a Dio. Se conosciamo la nostra situazione, capiremo che non siamo sempre dello stesso umore. Dobbiamo cambiare e dobbiamo essere attenti a questo, aggiunge padre Nicolás.

Questo è il motivo per cui, oggi, dobbiamo imparare di nuovo ad ascoltare il nostro cuore e parlare di discernimento come un *habitus*, un atteggiamento costante, una disposizione di preghiera e la costante attenzione a Dio e al suo Spirito, uno stile di vita che invade tutto ciò che sono e che faccio. Ciò presuppone da parte nostra la certezza esperienziale che Dio parla, comunica. L'atteggiamento di discernimento mi porta a vivere costantemente un rapporto aperto, facendo in modo che ciò che conta è fissare lo sguardo sul Signore, che mi impedisce di chiudermi in me stesso, perché il discernimento mi fa vedere che non sono l'epicentro della mia vita, ma è Lui, che riconosco come la fonte da cui tutto viene e a cui tutto si unisce. Proprio come è successo nella vita di Ignazio, l'intero processo di discernimento si basa su queste dimensioni: Dio ci attira a Lui attraverso il desiderio, facendoci abbandonare la sicurezza umana, ci invita a tuffarci fiduciosi nel suo Divino Amore, liberando la nostra libertà da tutte le dipendenze e ad essere in grado di rispondere con tutto il nostro essere alla divina chiamata.

È già stato detto, come ha fatto Zygmunt Bauman<sup>23</sup>, che nella nostra epoca di continui cambiamenti, permeati da rapide mutazioni e relazioni fragili, non si fa nulla che duri per sempre. Quindi, abbiamo bisogno di esercizi di discernimento permanente, poiché crediamo che sia l'esame spirituale quotidiano a permetterci di trovare e dare risposte adeguate alla nostra esistenza. È quello stato di discernimento l'espressione orante della fede in cui rimaniamo nell'atteggiamento fondamentale di riconoscimento

di pregare nel nostro cuore quando ci ordina di chiudersi nella propria stanza e di pregare (Mt 6,6), perché la stanza dell'uomo è il cuore, indicando tutta la vita interiore: il cuore pensa, riflette, concepisce progetti, prende risoluzioni e decisioni. Il cuore è il punto di contatto tra l'uomo e Dio.

<sup>23</sup> Cf. Zygmunt BAUMAN, *Modernità liquida*, Milano, Editore Laterza 2011.

radicale dell'oggettività di Dio Padre, Figlio e Spirito Santo. Come esercizio di ascolto del cuore, l'esame ignaziano non ha nulla a che vedere con un calcolo di logica induttiva, nè si presenta come una tecnica di ingegneria in cui io pondero e valuto mezzi e fini, tanto meno si avvicina ad una discussione o ricerca di consenso. Ma si compone di una forma di preghiera, la cui dimensione ascetica mi porta alla purificazione, riordinando così i miei affetti, la mia volontà e il mio modo di pensare, liberandomi dalla cecità spirituale che spesso mi impedisce di saper scegliere ciò che è giusto.

D'altra parte, oltre a questa dimensione purificativa, che caratterizza l'esame ignaziano, è la sua dimensione illuminativa come vero e proprio esercizio di discernimento che ci aiuta ad essere più attenti agli eventi della vita, rispondendo con maggiore fedeltà alla volontà di Dio, e a sperimentare meglio il suo amore nella nostra comprensione. Uno dei modi più efficaci per arrivare ad un cuore perspicace è la pratica assidua di questo esercizio spirituale così apprezzato da Sant'Ignazio, divenuto noto come esame di coscienza. Si tratta, infatti, di un esercizio nella vita quotidiana che aiuta ad ottenere la grande arte di discernere, che è certamente il livello più appropriato per sentire la voce dello Spirito che crea oggi, che suggerisce novità per oggi, che è oggi la fertilità<sup>24</sup>. L'esame ignaziano può essere considerato, infatti, un esercizio quotidiano di discernimento orante, che aiuta la persona a rispondere all'invito amorevole di Dio, che mira solo a "sviluppare un cuore con un occhio attento"<sup>25</sup>. Attraverso i suoi cinque passi molto precisi, conduce la persona ad appropriarsi della sua realtà interiore, ciò che ha di positivo e virtuoso e ciò che ha di negativo e di male, con ripercussioni sulla sua vita e sulla relazione con se stessa, con Dio e con gli altri.

Sappiamo che anche al di fuori della sfera spirituale-cristiana è sempre più forte la ricerca di filosofie di vita che favoriscano questa conoscenza di sé e l'auto-controllo, in vista di un'evoluzione "spirituale" o semplicemente razionale. Una di queste tecniche più recenti è chiamata *mindfulness*, che potremmo tradurre liberamente con "piena consapevolezza". Questa è stata portata in Occidente in particolare dal 1970 attraverso il lavoro del medico Jon Kabat-Zinn presso l'Università del Massachusetts, che cercava nel buddhismo delle forme di yoga e di meditazione per alleviare il dolore dei pazienti affetti da malattie croniche. Oggi, il campo di interesse per questo tipo di esercizio è molto più completo perché è considerato un modo per acquisire la capacità di riconoscere e gestire le proprie emozioni, di diventare consapevoli del proprio stato presente, di essere in grado di prendere le decisioni giuste. Ciò mostra come, nel XXI secolo, l'essere umano continui a sentire il bisogno di una maggiore conoscenza di se stesso, del suo mondo interiore, di avere maggiore controllo, equilibrio e armonia rispetto a se stesso e al mondo.

Ecco perché, anche in una società guidata dalle leggi dell'economia e della macroeconomia, gli esercizi della spiritualità cristiana, come l'esame di coscienza, sono stati

<sup>24</sup> Cf. M. RUPNIK. *L'esame di coscienza...*, 58-61.

<sup>25</sup> George ASCHENBRENNERS, «Consciousness Examen: Becoming God's Heart for the World» in *Review*, Vol. 47 (1988) 801-810.

riscoperti e rivalutati, come strumenti raccomandati e necessari per crescere nel mondo degli affari, per quanto singolare possa sembrare. Questo è ciò che vediamo accadere, per esempio, con le tesi difese dallo scrittore americano Chris Lowney<sup>26</sup> nella sua opera *Heroic Leadership*, in cui cerca di mostrare la grande somiglianza che sembrerebbe esistere tra la tecnica usata oggi dalle grandi compagnie del mondo finanziario per scoprire e addestrare i loro nuovi leader esecutivi e la spiritualità che Sant'Ignazio di Loyola ha trasmesso ai gesuiti del suo tempo, che Lowney definisce come "leader che era ben consapevole delle sue forze, debolezze, valori e visioni del mondo". E, dopo aver spiegato che tutto questo ci è stato dato in particolare attraverso gli Esercizi Spirituali, l'autore aggiunge che il mezzo utilizzato dagli uomini per rafforzarsi spiritualmente, una volta ritornati all'agitazione della vita reale, è stato proprio l'esame di coscienza.

#### 4. In conclusione: qual è il contributo specifico dell'esame spirituale quotidiano alla spiritualità cristiana oggi?

Nonostante l'attuale ondata di tecniche di valutazione finalizzate a un'evoluzione delle proprie potenzialità e alla capacità di affrontarle con le proprie emozioni, non possiamo dimenticare che gli esercizi spirituali ignaziani, così come quelli insegnati dai Padri della Chiesa, nel cristianesimo, sono inseriti in una ricerca di crescita nella relazione e unione con Dio, la prima e assoluta fonte della nostra vita. Questo è il motivo per cui il cristiano, in ultima analisi, si sforza di esaminare e ascoltare il suo *cuore*<sup>27</sup> attraverso l'esame spirituale quotidiano, cercando di acquisire l'abitudine di discernere sempre l'azione di Dio nella sua vita, così come l'azione del nemico, al fine di dare una risposta sempre più libera, generosa e fedele al piano divino, a vantaggio non solo di se stesso ma anche degli altri.

In realtà, il percorso spirituale proposto da Ignazio mira a realizzare un continuo progresso all'interno dell'essere umano. Per lui la Trinità offre all'uomo la redenzione e lo incoraggia ad agire nella storia, nell'identificazione con la persona di Gesù Cristo. L'individuo, a sua volta, è associato all'opera redentrice del Figlio di Dio, attraverso la pratica di servizio e avendo sempre come orizzonte la resa totale di sé alla volontà di Dio, nella continua ricerca della parola *Magis* (più). Il vocabolario ignaziano rappresenta un principio di discernimento che porta la persona a progredire continuamente verso

<sup>26</sup> Chris LOWNEY, *Heroic Leadership: Best Practices from a 450-Year-Old Company That Changed the World*, Chicago, Loyola Press 2009.

<sup>27</sup> Per quanto riguarda la relazione tra le due parole *cuore* e *coscienza*, abbiamo visto che entrambe si riferiscono alla realtà del nostro mondo interiore e che nel linguaggio biblico spesso sono messe insieme, come spiega il cardinale Martini: "La piccola e misteriosa parola 'coscienza' è emersa gradualmente nella storia dell'umanità. È sorprendente, per esempio, che l'Antico Testamento non abbia un termine preciso per dire ciò che noi chiamiamo 'coscienza'; ma indica tale realtà, da sempre conosciuta, con una parola che colpisce maggiormente l'immaginazione, cioè con 'cuore'". Carlo Maria MARTINI, *Dizionario spirituale...*, 38.

il compimento della maggiore gloria di Dio. Questa maggiore gloria di Dio consiste nel principio unificatore della spiritualità ignaziana, al servizio del quale l'essere umano è posto, attraverso il servizio indispensabile al prossimo. Come vera mistica del servizio, aiutare gli altri sta sempre al centro della spiritualità ignaziana. Dunque, sarà sempre una spiritualità apostolica, concentrata sul sostegno della missione, per il discernimento del migliore e più alto servizio a Dio e gli altri.

E per raggiungere questa capacità di discernimento, così importante nel nostro tempo e nel tempo di Ignazio, è essenziale coltivare una vita spirituale intensamente vissuta, rafforzata da specifici momenti di studio e di riflessione su questa vita, rileggendo le proprie esperienze ma anche sforzandosi di fare dell'esercizio del discernimento continuo e dell'ascolto del cuore uno stile di vita. Da qui nasce "l'importanza decisiva, per la maturazione della capacità di discernimento, dell'esercizio dell'esame di coscienza"<sup>28</sup>. Nel nostro caso specifico dell'esame, siamo convinti, più che mai, che il cristiano di oggi abbia bisogno di questo tipo di strumento che lo aiuti a imparare a posizionarsi in questo *mondo liquido*, dove tutto scorre e spesso non sa dove andare. Infatti, nonostante le caratteristiche del mondo in cui viviamo siano quelle che abbiamo affrontato solo brevemente, il Signore continua a chiamarci per salire sulla sua barca, per camminare verso di Lui passando attraverso queste acque profonde e turbolente, per raggiungere la terra in cui si realizza definitivamente il regno di Dio.

<sup>28</sup> Maurizio COSTA, *Direzione spirituale e discernimento*, Roma, Apostolato della Preghiera Edizioni 2002, 126.