

ESAME DELLA COSCIENZA

La vita spirituale altro non è che la consapevolezza della vita dello Spirito che in noi opera, in modo da riconoscerlo, da favorirlo, e da crescere nella sua presenza. Quindi l'esame della coscienza è il principio della vita spirituale, infatti il grande peccato dell'uomo è l'incoscienza e l'oblio dell'amore di Dio per lui.

Dovremmo vivere sempre nella coscienza davanti a Dio e non al proprio **"Io"**, come invece facciamo spesso! La vera coscienza è la consapevolezza di quanto amato e desiderato da Dio, al punto di scegliere di dare la vita per me.

La croce non è solo il luogo del martirio del Signore ma la sorgente della vita, cioè dell'amore: io vivo di questo amore, che lo sappia o meno, che ne sia consapevole oppure no.

Prendersi dieci minuti tutte le sere per fermarsi a guardare la propria giornata può cambiare una vita. La rilettura della giornata non è un'introspezione. Una discussione con me stesso sulla mia giornata.

Non è neanche un'inchiesta che mi toccherà fare, con una valutazione morale, una lista dei miei peccati sotto forma di inquisizione interiore.

È prima di tutto un incontro con Dio stesso per imparare ad amare e liberare in me le energie dell'Amore. È lasciarmi raggiungere dal Cristo nel cuore di ciò che ho vissuto oggi, è aprire la mia giornata al suo sguardo.

Un tempo di preghiera per riconoscere la presenza del Signore nella mia vita. Come ho pregato sui testi biblici, pregherò partendo dalla mia propria storia, che è anch'essa una storia santa, poiché il Signore vi è presente: **«Eri qui e non lo sapevo»**.

Si tratta dunque di pregare partendo da ciò che si è scritto oggi da questa mattina, a partire dalla nostra giornata. Per questo, elencherò i luoghi e le persone incontrate.

Al giorno d'oggi, nella nostra cultura, cerchiamo soprattutto l'intensità dei momenti che possono apparire, così, scuciti gli uni dagli altri... C'è una sfida spirituale che consiste nel collegare i diversi eventi che viviamo, nel sentire il movimento globale di una giornata.

Su cosa devo richiamare l'attenzione durante questo tempo di preghiera?

Si tratta di ascoltare in me la maniera in cui gli avvenimenti, gli incontri, ciò che ho potuto dire o fare, mi hanno colpito e hanno risuonano in me: Riguarda l'apertura: pace, gioia, dinamismo, – consolazione? O riguarda la chiusura: tristezza, irritazione, aridità... – abbattimento? È in funzione di questi miei movimenti interiori, di queste «mozioni», che riconoscerò la presenza del Signore nella mia vita.

Ma prima di tutto ciò, è importante che impari a **«rileggere»** la tua giornata. Poiché è un tempo di preghiera, comincia con il metterti alla presenza del Signore: **«ECCOMI»**. Essere presente sotto lo sguardo amante del Signore in tutto ciò che sono, tutto ciò che vivo: progetti, gioie, delusioni, rivolte, cattivo o buon umore. Offrire tutto questo al Signore che è qui, presente, in un'attitudine interiore di disponibilità. Domandargli la grazia di ricevere la sua luce per accogliere la mia giornata con il suo sguardo.

È forte in noi la tentazione e l'abitudine di guardare ciò che non va nelle nostre vite. A volte succede, a fine giornata, che io sia nervoso o rattristato a causa di una conversazione o di qualcosa che è successo. Di colpo, questo occupa tutto il mio orizzonte, le mie energie, tutti i miei pensieri. Tuttavia, può darsi che io abbia vissuto anche dei bei momenti nella mia giornata ma non me li ricordi, come se non avessero più valore o peso in confronto a quelli negativi.

Il fatto di fermarsi, chiedere al Signore di vedere prima la luce, di guardare ciò che è stato dell'ordine della vita, della gioia, per quanto piccola, cambia tutto. Ciò mette dell'ordine in me, cambia il mio modo di vedere e rimette ogni cosa al suo posto. Gli eventi negativi non appesantiscono più la mia vita, impedendomi di vedere ciò che il Signore mi ha donato. Aver dapprima riconosciuto ciò che mi ha aperto alla vita e averne ringraziato il Signore mi permette di cogliere in un secondo tempo, più tranquillamente e nella giusta misura, ciò che è stato più pesante.

Posso anche chiedere al Signore la sua luce per capire come ciò sia successo. Proviene dalla mia attitudine? Viene da me o da un'altra parte? Come sono giunto a questa desolazione, a quest'isolamento e a questa scissione interiore? Ciò proviene da me o da altrove? La rilettura è anche un discernimento spirituale. Se ne sono uscito, come ne sono uscito? È sempre istruttivo.

Riconoscere ciò che ci fa chiudere, i nostri peccati, è riconoscere il luogo del conflitto spirituale. Non è un giudizio, ma una constatazione. Devo determinare se è il caso di cambiare qualche cosa affinché in futuro non mi lasci trascinare in questi luoghi in cui so di essere più vulnerabile. E, dunque, chiedere perdono al Signore non solo del mio peccato, ma di non aver vissuto l'amore.

L'uomo pecca perché non si crede amato; la voce del serpente in noi è come un disco rotto che continuamente ci ripete: **«Come può Dio amare te? Come può volere la vita di un essere così fragile e debole quale tu sei? Come puoi amarti come Dio ti ama?»**. Lo scopo del nemico della natura umana è inchiodarci nei nostri peccati; mentre il fine di Dio è liberarci... è la voce del Figlio sulla croce: «Perdona loro perché non sanno quello che fanno... perché non sanno di essere amati». Gesù sulla croce non ci condanna: ha compassione di noi che non viviamo la gioia dell'amore.

Se non ci cogliamo amati non potremo amare noi stessi; e se non ci amiamo come Lui ci ama non possiamo amare gli altri. Ecco perché per Sant'Ignazio di Loyola, la **«rilettura»** è il momento più importante della giornata. Qualunque sia l'ora in cui ci si corica, non bisogna scordarsi di **«rileggere»** la propria giornata, altrimenti, saremmo ciechi.

Come posso sapere, per esempio quando scelgo di andare ad aiutare qualcuno al posto di dedicarmi al tempo di preghiera, se è veramente per servire quella persona o solo perché non ho né gusto né voglia di pregare? La rilettura mi aiuta ad essere fedele e sincero, vigile su ciò che accade dentro di me, allo scopo di scegliere sempre ciò che mi conduce verso la vita e mi rende disponibile allo Spirito del Signore.

Questa preghiera, fatta ogni giorno, affina l'orecchio del mio cuore a riconoscere la presenza del Signore, mi aiuta a scoprire poco a poco come lo Spirito Santo mi guida e ad

entrare nel discernimento. Questa preghiera fa di noi dei **«contemplativi nell'azione»**, degli uomini e donne che riconoscono **«Dio in ogni cosa»**, che riconoscono l'amore infinito che si concentra su essere finito come è ciascuno di noi.

Ci sono tre tempi, abbiamo visto finora i primi due, l'ultimo ci apre al domani.

«Rileggere» la propria giornata richiede di essere in ascolto della risonanza dei sentimenti o emozioni dentro di sé che gli eventi e gli incontri vissuti hanno provocato... – come ciò che ho fatto e detto mi ha toccato? Come tutto ciò risuona in me: riguarda l'apertura? – pace, gioia, dinamismo... – consolazione – o invece riguarda la chiusura? tristezza, irritazione, aridità... – desolazione.

È in funzione di questi movimenti in me, di questi **“moti”**, che potrò riconoscere ciò che mi conduce di più verso la vita o meno, ciò che mi aiuta a servire e amare di più il Signore o invece no. **«L'affettività»** non è un male, è la dimensione relazionale dell'essere umano, e dobbiamo tenerla in conto nella nostra relazione con il Signore.

Sant'Ignazio di Loyola era riconosciuto come un **«maestro dell'affectus»**. Per riassumere: nei primi tempi della mia rilettura, ho riconosciuto ciò che mi apre abbondantemente alla vita di cui ho reso grazie al Signore per la sua presenza amante. In un secondo tempo, alla luce del suo amore per me, ho individuato il mio peccato, le mie chiusure, e gli ho chiesto perdono e misericordia. Alla luce di tutto ciò, posso ora guardare il domani per scegliere ciò che mi apre alla Vita, al Cristo, e chiedere la grazia al Signore di allontanare ciò che ho scoperto essere un ostacolo. Tutto per **AMARE E SERVIRE** sempre meglio.

In questo tempo di emergenza e di deserto oltre al **“digiuno eucaristico”** ci è praticamente impossibile accedere anche al Sacramento della Riconciliazione. La Conferenza Episcopale Italiana in una nota fa presente: **“Si ricorda che in caso di estrema necessità l'atto di dolore perfetto***, accompagnato dall'intenzione di ricevere il sacramento della Penitenza, da se stesso comporta immediatamente la riconciliazione con Dio. Se si verifica l'impossibilità di accostarsi al sacramento della Penitenza, anche il **votum sacramenti**, ovvero, anche il solo desiderio di ricevere a suo tempo l'assoluzione sacramentale, accompagnata da una preghiera di pentimento (il Confesso a Dio onnipotente, l'Atto di dolore, l'invocazione Agnello di Dio che togli i peccati del mondo abbi pietà di me) comporta il perdono dei peccati, anche gravi, commessi. (cfr. Concilio di Trento, Sess. XIV, Doctrina de Sacramento Paenitentiae, 4 [DH 1677]; Congregazione per la Dottrina della Fede, Nota del 25 novembre 1989; Catechismo della Chiesa Cattolica, nn. 1451-1452).”

Anche in questa condizione che stiamo vivendo dobbiamo poter trovare la presenza di Dio e chiederci con pace quale tipo di vita, sistema di valori personali e sociali, di rapporti abbiamo finora portato avanti e come potrà essere la nostra vita dopo.

Il non poter partecipare alla Messa e agli altri sacramenti può farci prendere coscienza di quanta abitudine, superficialità, ha accompagnato il nostro vivere cristiano. Forse il Signore ci chiede di **«andare al largo»**, scendere in profondità, entrare nel deserto insieme a lui per scoprire un modo nuovo di vivere la fede e il suo amore. A tal proposito si ricorda che l'atto di dolore perfetto non è un deprezzamento di sé – che sarebbe ancora una forma camuffata di egoismo, un non sopportare l'immagine rotta di se stessi – ma scoprire con stupore e gioia rinnovata quanto il Signore mi ama, come sia un dono di grazia vivere nella pace la

propria umanità, vedere i propri peccati, le proprie meschinità e scoprire non un rifiuto ma un desiderio più intenso da parte di Dio di prossimità.

È solo quando mi sento amato anche nel mio peccato che capisco perché il Signore si è fatto uomo ed è morto per me, perché mi ha amato più di se stesso e di questo posso rendere grazie. Tutto questo non è un sforzo personale ma un dono da chiedere perché consenta alla grazia con cui il Signore mi accompagna di diventare vita in me.

Esercizio «ECCOMI»

Mi presento al Signore in tutto ciò che sono, tutto ciò che vivo: progetti, gioie, delusioni, rivolte, cattivo o buon umore. Offrire tutto ciò al Signore che è qui, presente, in un'attitudine interiore di disponibilità. Chiedergli la grazia di ricevere la sua luce per accogliere la mia giornata con il suo sguardo. Mi rendo presente al Signore; mi desto alla sua presenza, Lui che mi guarda e che mi ama.

DIRE GRAZIE

Si tratta di riconoscere ciò che ho ricevuto oggi. Per fare ciò, lascio sfilare davanti a me la mia giornata dal mattino alla sera, e prendo il tempo di guardare come sono stato attento agli incontri, alle attività e agli eventi che ho vissuto. Mi fermo unicamente su quei momenti che hanno potuto risuonare in me come apertura, gioia, pace, vita. Possono essere delle piccolissime cose come delle grandi. Posso allora ringraziare il Signore per ciò che ho ricevuto.

CHIEDERE LUCE E PERDONO

Ora pongo l'attenzione a ciò che ha potuto essere fonte di scoraggiamento, di aridità, di chiusura, ciò che ha potuto separarmi dal Signore che posso identificare come peccato. È una semplice constatazione, senza giudizio da parte mia, per imparare dall'esperienza ciò che mi conduce alla vita abbondantemente, al Cristo, o ciò che invece me ne allontana. Prendo il tempo di individuare ciò, e con tutto il mio cuore, chiedo perdono al Signore, nella fiducia, poiché è il suo Amore che mi fa vivere. Posso chiedergli anche la sua luce per chiarirmi e capire come questo sia successo. Sono stato negligente nella mia vita spirituale (preghiera, messa, lettura della Bibbia?) o rispetto all'obiettivo che mi ero prefissato?

PREVEDERE IL DOMANI

Adesso, mi volto verso il domani e offro al Signore questa giornata e ciò che vivrò. Ho l'esperienza di ciò che mi conduce di più verso la vita e la libertà, al Cristo, ma anche di ciò che mi allontana da lui e mi porta a dei sentieri mortificanti. Gli presento "ciò che voglio e desidero": vivere domani, nella fiducia, poiché è fedele. Gli chiedo la sua forza, la sua grazia, per essere interamente rivolto verso di Lui, e Lui soltanto.

Con le parole di Gesù, mi rivolgo verso Colui che è il Padre Nostro.

Motta di Livenza (TV) 26 marzo 2020.

padre Armando Carpenedo – OFM