

D I G I U N O E P A R O L A

L'ESAME DI COSCIENZA

Ritornò in sé stesso - Ritornò da suo padre



Dal Vangelo secondo Luca (Lc 15,17-20)

¹⁷Allora ritornò in sé e disse: "Quanti salariati di mio padre hanno pane in abbondanza e io qui muoio di fame! ¹⁸Mi alzerò, andrò da mio padre e gli dirò: Padre, ho peccato verso il Cielo e davanti a te; ¹⁹non sono più degno di essere chiamato tuo figlio. Trattami come uno dei tuoi salariati". ²⁰Si alzò e tornò da suo padre.

Evita di fare l'esame di coscienza davanti allo specchio. Perché?



Un moralismo legalista del passato ha contribuito a far **percepire l'esame di coscienza come una pratica antipatica**. Bisognava mettersi a confronto con le regole della morale cristiana e fare un'opera puntigliosa di reminiscenza al fine di redigere la lista delle trasgressioni di cui dispiacersi per poi confessarle al sacerdote. L'elenco doveva essere molto preciso, specificare tutti e singoli i peccati, e: quante volte, perché, con chi e come erano stati commessi. Charles Péguy ha scritto una pagina suggestiva che riassume il disagio di questo modo d'intendere o meglio di fraintendere l'esame di coscienza. La leggiamo:

«Sono partigiano, dice Dio, del fare tutte le sere l'esame di coscienza. È un buon esercizio. Ma poi non bisogna torturarsi al punto da perdere il sonno. Quei peccati che ti rattristavano tanto, figliolo, bene, era semplicissimo. Amico mio, bastava non commetterli. Adesso è fatta, via, dormi, domani non li rifarai. [...]】

Cosa chiamate il vostro esame di coscienza? Se è pensare a tutte le sciocchezze che avete fatto durante il giorno... con un senso di pentimento che mi offrite, ebbene, sta bene. La vostra penitenza l'accetto. Siete brava gente, bravi ragazzi. Ma se volete rimuginare e ruminare di notte tutte le ingratitudini del giorno, tutte le amarezze del giorno. E se volete rimasticare di notte tutti i vostri agri peccati del giorno. E se volete tenere un registro perfetto dei vostri peccati. No, lasciate che tenga io stesso il Libro del Giudizio, Forse ci guadagnereste qualcosa» (Il mistero dei Santi innocenti, Jaca Book, Milano, 1979, p. 17).

Due cose abbiamo capito: primo che **l'uomo non è il giudice di sé stesso**. Perché? Perché nessuna coscienza è in grado di conoscersi così a fondo e precisamente a tal punto da fungere da metro di sé stessa. Secondo: **l'uomo si conosce attraverso un "rispecchiamento"**, ma facciamo attenzione a non scegliere come specchio il nostro IO!

La parola "esame" potrebbe indurci a **confonderlo con una riflessione psicologica su noi stessi**, alla maniera di una pratica di introspezione incentrata sulla nostra mentalità, sulla nostra condotta, sulla capacità di controllo dei nostri impulsi con l'obiettivo di migliorare noi stessi, essere più disciplinati, più padroni dei nostri atti, migliori nel linguaggio, coerenti con i nostri ideali. Se ci si esamina davanti allo specchio **l'errore è quello di rimanere in un monologo con sé stessi**. L'obiettivo di questo esercizio

di autoriflessione sarà quello di raggiungere una maggiore consapevolezza di sé, di correggersi, ma **tutto ruota intorno al nostro io e al nostro sforzo di auto-perfezione**. Dopo aver sperperato tutti i beni, il figlio prodigo percepisce che fuori di sé è rimasto solo il vuoto; quest'assenza esteriore lo aiuta a fare un balzo verso l'interno: ritorna in sé, al luogo del cuore. Rilegge la sua esperienza: fa un esame onesto dei suoi errori e trova anche la soluzione prospettando al padre di restare in casa da salarato e non più da figlio. Esito: sarà più bravo, ma di fatto non sarà ancora figlio. Rientrare in sé stessi è solo metà cammino. Si torna nella coscienza per attivare il cammino che riconduce alla relazione con il Padre, per ritornare figli.

L'esame di coscienza davanti al Volto del Signore

La confessione è uno dei momenti più delicati perché mettiamo a nudo la nostra vita. Ci risulta difficile e spesso evitiamo o rimandiamo questo appuntamento con il perdono. Ma una ragione c'è. Stiamo gestendo in proprio i nostri sbagli e peccati, o tutt'al più li stiamo **confrontando con l'immagine falsa di un Dio che assomiglia più a un legislatore, un poliziotto, un controllore che a un padre**, tenero e capace di educare i suoi figli per liberarli dai loro mali. Se vogliamo essere cristiani (e non solo brave persone che si propongono l'ideale di una correttezza etica) facciamo il nostro esame di coscienza non anzitutto davanti ai 10 comandamenti ma davanti al Volto di Dio, davanti al Tu del Dio vivente. Il Dio che Gesù ci ha mostrato e donato non è il principio astratto del bene, è la persona del Padre che più di ogni altra cosa **desidera farci gustare la sua paternità e farci percepire la dignità e la bellezza di essere suoi figli** amati e non schiavi di un sistema di divieti e di obblighi. Certo che ci sono dei principi e dei criteri di azione morale. L'uomo vive nella concretezza della storia e si costruisce nel suo agire che comporta ogni giorno di "fare" scelte e compiere azioni responsabili. Ma alla radice del cuore, da cui partono intenzioni e azioni, c'è **la nostra identità di figli. La scopriamo e la costruiamo specchiandoci nel Volto del Padre che non è l'idea del bene, ma il Buono e la fonte di tutto il bene**.

Quando ti accingi a fare l'esame di coscienza non essere preoccupato, anzitutto, di giudicare la moralità delle tue azioni, se sono buone o cattive, ma di discernere la presenza e l'opera dello Spirito di Cristo in te: come si muove, come agisce e come ti ispira, cosa ti suggerisce, come tu asseendi la sua guida? **La cosa più importante dell'esame è contemplare cosa accade nella tua vita interiore**, ancor prima di emettere un giudizio sui tuoi singoli atti. Vedere come sta crescendo la tua amicizia col Signore, se nei singoli aspetti della tua vita sei più unito a Lui, oppure se ti stai intrepidando o allontanando dal suo influsso e, separandoti dalla Vita, ti stai condannando a diventare una cisterna screpolata (Ger 2,13). Ciò che accade tra te è il Signore è lo specchio di come imposti le relazioni orizzontali con le persone. Da come sei figlio/a si decide come sei fratello e sorella.



Leggere la tua coscienza è un tempo di preghiera, un atto di vigilanza che ti fa attendere la visita del Signore, il quale **non ci fa mai vedere il nostro peccato staccato dal suo amore** per noi. È una finezza dell'amore di Dio. Lui sa bene quanto ci costa guardare in faccia il male di cui siamo stati attori. **Usa la strategia della doppia visione**: siccome il peccato ci addormenta, lo Spirito ci apre degli squarci di luce che sono come uno strattone che **sveglia la coscienza sonnambula e le fa vedere la bruttezza dei suoi errori**. Questa prima visione del nostro male dev'essere veloce, se si prolungasse ne resteremmo atterriti mentre invece è sufficiente il tempo necessario per farci vedere e ammettere il nostro peccato. Poi lo Spirito ci regala una seconda visione: **ci fa vedere il nostro peccato perdonato, non più separato dal suo amore redentore**: i nostri rifiuti, testardaggini, chiusure coincidono con le sue ferite di amore. Gesù ci rivela il peccato raccontandoci il suo Amore. L'esame di coscienza si fa davanti

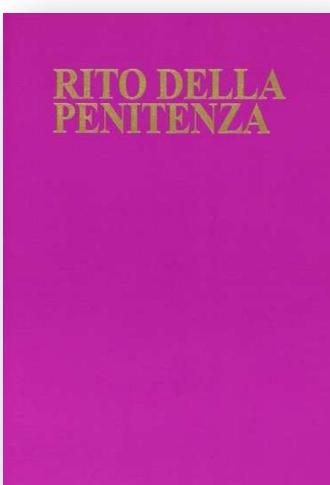
all’Icona del Volto di Gesù, davanti al Crocifisso, con la Bibbia in mano. L’esame avviene nella coscienza che è come una “eco”, ma la coscienza si fa attenta alla “voce” dello Spirito e si registra sulla Parola di Dio. Non è il nostro cervello la misura di noi stessi; ci lasciamo misurare da una Parola che viene da Dio e che chiama con il nome giusto le nostre azioni. Quando anch’io dico che alcune azioni sono peccato perché la Parola le chiama così, sto facendo un atto di fede che mi costruisce come credente.

Come fare l’esame di coscienza ogni giorno?

Non si tratta di fare alla sera il bilancio quantitativo di come è andata la giornata nell’accumulo di cose buone e di errori. Si tratta invece di non coricarsi subito senza riguardare la giornata che ormai è passata. Se è vero che Dio si fa incontrare nelle nostre giornate, forse, **abbiamo la memoria corta dei suoi “passaggi” e delle sue “grazie” perché non li fissiamo** e i giorni scorrono via uno dopo l’altro senza che ci accorgiamo della storia di salvezza che il Signore sta costruendo con noi.

Certo, arriviamo a sera stremati da giornate piene di impegni e convulse. Ma non si tratta di fare lungaggini e di complicare l’esame di coscienza. Anzi, una volta che si comincia diventa semplice e gustoso mantenere questo “rito” di passaggio tra una giornata e l’altra. Ti suggerisco **un semplice metodo**: chiedi allo Spirito “il Suo sguardo” per poter rivedere la giornata insieme con Lui. Falla scorrere dai primi momenti coscienti fino alla sera e rivedi quanto hai vissuto tenendoti sempre aperto al Signore. Se ti accorgi di aver **vissuto qualcosa senza tener conto di Lui, raccontaglielo**: lo potete rivivere insieme “in differita”. L’intelligenza e il sentimento ti faranno percepire **qualcosa della giornata in cui il Padre ha “fatto capolino”**, si è mostrato, era presente, ha comunicato la sua benevolenza. La memoria ti suggerisce **cosa hai vissuto da figlio/a** del Padre: le cose della giornata che ti lasciano pace e una gioia discreta sono quelle in cui hai giocato la tua autenticità, eri te stesso/a nella tua identità più vera davanti a Dio Padre. Esprimi un cuore grato per queste esperienze di figliolanza. Il ricordo che ti rimprovera qualche cedimento, omissione, infedeltà a cui sono collegati sentimenti di imbarazzo o amarezza, ti sta segnalando **cosa hai vissuto affermando il tuo io, le tue voglie, i tuoi criteri, i tuoi impulsi dimenticandoti della relazione con il Padre**. Chiederai, con la semplicità di un bimbo, perdono al Padre che ha già distrutto tutto il male del mondo nella Pasqua di Gesù. Manifesterai il desiderio di stringere ancor più fortemente l’Alleanza con Lui, che non significa altro che attivare più intensamente il tuo battesimo.

Il sacramento della Riconciliazione inizia con l’esame di coscienza fatto con la Parola di Dio



Il Rito della Penitenza è il libro liturgico che ci insegna come celebrare il sacramento che, tappa dopo tappa, ci muove il cuore e ci fa fare i passi necessari per riconoscere il peccato, maturare un pentimento sano, desiderare di ricevere il perdono e finalmente incontrare il Padre che ci perdonava e ci riportava nel suo abbraccio e nella sua casa per ritrovare la gioia della comunione con i fratelli e le sorelle.

Quando iniziamo a celebrare il sacramento? Non quando ci muoviamo per andare a incontrare il sacerdote che è ministro – cioè strumento – del perdono di Dio. Molto prima inizia ad agire in noi la grazia dello Spirito Santo che ci converte il cuore. La celebrazione comincia quando nella nostra stanza o in chiesa prendiamo tra le mani la Bibbia e lasciamo che la Parola di Dio ci parli e ci tocchi mente e cuore. Leggiamo, infatti, nel Rito della Penitenza: «**La Parola di Dio illumina il fedele a conoscere i suoi peccati, lo chiama alla conversione e gl’infonde fiducia nella misericordia di Dio**» (n. 17). E al n. 24

del Rito si esprime uno dei principi basilari per rinnovare il nostro modo di accostarci alla Confessione: «**Il sacramento della Penitenza deve prendere l’avvio dall’ascolto della Parola di Dio**, perché proprio con la sua parola Dio chiama a penitenza e porta alla conversione del cuore».

Le nostre Confessioni cambiano se partiamo dall'ascolto della Parola di Dio. Quando prevedi di celebrare la Riconciliazione, due o tre giorni prima, medita un brano del Vangelo e dopo averlo meditato rispondi alla Parola pregando un salmo penitenziale. Quali brani scegliere? Ecco alcuni testi tra quelli consigliati.

Testi del Nuovo Testamento:

- Mt 5,3-14: Le beatitudini del discepolo di Gesù.
- Mt 9,9-13: Sono venuto a chiamare i peccatori, non i giusti.
- Mt 18,15-20: Avrai guadagnato tuo fratello.
- Mt 25,31-46: L'avete fatto a me.
- Mt 26,69-75: Uscito all'aperto, Pietro pianse amaramente.
- Lc 18,9-14: O Dio, abbi pietà di me peccatore.
- Lc 19,1-10: Oggi la salvezza è entrata in casa tua.
- Gv 15,1-8: Ogni tralcio che in me non porta frutto, lo toglie.
- Gv 8,1-11: Va' e d'ora in poi non peccare più.
- Gv 20,19-23: A chi rimetterete i peccati saranno rimessi.
- Rm 6,16-23: Il salario del peccato è la morte.
- Rm 5,8-9: Dio ci dimostra il suo amore.
- Rm 13,8-14: Gettiamo via le opere delle tenebre.
- Ef 2,1-10: Da morti che eravamo per i peccati, ci ha fatti rivivere con Cristo.
- Gal 5,16-24: Hanno crocifisso la loro carne con le sue passioni.
- Col 3,8-10.12-17: Vi siete spogliati dell'uomo vecchio.
- 1Pt 1,13-23: Foste liberati con il sangue prezioso di Cristo
- Gc 2,14-26: Che giova se uno dice di avere la fede, ma non ha le opere?
- 1Gv 1, 5-10: Egli che è fedele e giusto ci perdonerà.

Salmi a sfondo penitenziale:

- Salmo 12: Ho confidato o Dio nella tua misericordia.
- Salmo 24: Volgiti a me, Signore, e abbi misericordia.
- Salmo 31: Confesserò al Signore le mie colpe.
- Salmo 50: Rendimi Signore la gioia di essere salvato.
- Salmo 72: Il mio bene è stare vicino a Dio.
- Salmo 129: Il Signore è bontà e misericordia.
- Salmo 138: Scrutami o Dio, conosci il mio cuore.
- Salmo 142: Mio Dio, insegnami a compiere il tuo volere.

(a cura del vescovo Marco e della comunità del Seminario)