

LA VIGILANZA SPIRITUALE

Ovvero l'esame di coscienza

1) Chiedere la luce

L'introduzione più appropriata all'esame di coscienza è la preghiera per essere illuminati. L'esame deve essere non uno sforzo di memoria e di analisi col quale rivedere la giornata trascorsa, ma un tuffarci con lo sguardo dello Spirito nella nostra vita per cercare di rispondere con coraggio alla chiamata che Dio suscita in noi.

Cerchiamo di sviluppare progressivamente questa visione interiore sul mistero che c'è in noi: tale sguardo è possibile solo come dono e grazia del Padre. Occorre pertanto vegliare per non chiuderci in un orizzonte puramente umano, rischio tipico del nostro mondo odierno.

Nelle relazioni umane e nel senso profondo dei valori in gioco noi cristiani scopriamo un Padre che ci vuole bene e ci manifesta il suo amore con e al di là di tutto ciò che esiste.

Questa è la ragione per la quale, cominciando l'esame, dobbiamo chiedere quell'illuminazione che è dono dello Spirito.

Solo lo Spirito, infatti, può aiutarci a vedere in noi stessi come Lui ci vede.

2) Rendere grazie per i doni ricevuti

La condizione di ciascuno di noi, come cristiano, è quella di essere povero; infatti non possediamo niente, nè noi stessi, nè la nostra vita e, tuttavia, siamo colmati di ogni bene sempre, in ogni istante, attraverso tutte le cose create.

Solo chi fa un'esperienza di vera povertà può apprezzare il più piccolo dono, provare un'autentica gratitudine e vivere profondamente la nostra fede. Riconoscendo così la ricchezza e la gratuità dei beni ricevuti, la vita stessa non può che diventare un ringraziamento umile e gioioso, come condizione abituale della nostra coscienza.

Pertanto, introdotti all'esame con la preghiera, i nostri cuori dovrebbero assumere un atteggiamento di vera riconoscenza e profonda fede verso il Padre per tutti i doni da Lui ricevuti nella giornata. Se nella spontaneità dei diversi momenti vissuti non abbiamo preso coscienza dei doni ricevuti ora, dopo questo esercizio di attenta preghiera, dobbiamo vedere in una luce diversa quanto ci è accaduto.

Attraverso la gratitudine siamo così educati a scoprire, nella realtà di ogni giorno, i doni con cui Dio quotidianamente ci elargisce e a comprendere che tutto ciò che nella vita consideriamo "normale" è dono suo.

3) Rivedere le nostre azioni come delle risposte

Questa revisione non vuol dire classificare le nostre azioni in buone o cattive, ma aiutare noi stessi a porci, alla luce della fede, domande essenziali del tipo:

- * che cosa è avvenuto in me?
- * quale lavoro Dio ha compiuto in me?
- * che cosa mi ha chiesto?

Solo successivamente sarà opportuno considerare le nostre azioni.

A questo punto si può supporre che in ciascuno di noi l'attenzione verso i nostri sentimenti, le nostre disposizioni, le molte mozioni suscitate diventi più viva e profonda, tale da

consentire di non smarrirci in essi, ma di considerarli con serietà e consapevolezza.

Nel profondo dei nostri affetti, tanto spontanei e forti quanto frequentemente opachi e scialbi, Dio ci sollecita e parla nel modo più intimo e personale.

Questi sentimenti o disposizioni, queste mozioni o movimenti riscontrati in noi sono gli "spiriti" da vagliare attentamente e con discernimento per riconoscere e accogliere nel nostro cuore la chiamata di Dio.

Tutto questo presuppone una lettura della vita nella fede per cui la vita stessa diventa prima ascolto poi risposta attiva e fruttuosa.

Qui, ora, abbiamo bisogno di molta tranquillità interiore, di pace e attenzione "appassionata" per disporci ad ascoltare la Parola di Dio ed a rispondere a Lui con le nostre decisioni ed azioni. Potremmo anche non essere stati capaci di riconoscere al momento giusto la chiamata del Signore: spesso, infatti, le nostre attività prendono il sopravvento e non ci rendono capaci e attenti per una risposta. Diventiamo pertanto più autoattivi e automotivati che mossi e motivati dallo Spirito (Rom 8,14). Per il Regno di Dio vale, nella fede, più la qualità della risposta che l'attività stessa.

In un contesto così non ci viene chiesto di rivedere ogni nostra azione e situazione vissuta dall'ultimo esame, ma di dare invece importanza a dettagli ed avvenimenti precisi che rivelano un disegno nella nostra vita e portano luce in noi stessi.

Non è uno sforzo di conquista nè di ricerca della perfezione in noi: è invece un incontro personale rispettoso e leale tra noi e il Signore.

Quando ci apriamo veramente all'amore di Dio cominciamo a capire che cosa in noi può e deve cambiare, a cogliere anche con quanta gradualità il Signore ci consente di compiere tutto questo.

C'è nel cuore un angolo dove Lui, in modo speciale, ci chiama alla conversione, al cambiamento, come inizio di una "vita nuova". E' l'angolo dove il Signore ci smuove e indica che cosa dobbiamo modificare in noi se desideriamo prendere Lui sul serio: spesso, proprio in esso c'è quanto vogliamo ignorare, perchè troppo impegnativo e sconvolgente all'interno delle nostre sicurezze.

Se però vogliamo essere fino in fondo docili e schietti col Signore non possiamo che aprirgli anche questa parte del nostro cuore; così potremo incontrarlo e fare esperienza diretta con Lui nel fuoco bruciante della sua Parola.

Occorre tempo per "sentire" Dio interiormente, soprattutto per chi è all'inizio di questo cammino, ma per chi desidera fare tale esperienza è opportuno che compia scelte che siano improntate ad un paziente discernimento

4) Contrizione e pentimento

Il nostro cuore di cristiani è abitato da canti che sono sempre di profonda gioia e gratitudine, ma il nostro Alleluia può rimanere molto superficiale e senza consistenza se non sgorga da un autentico pentimento.

Il nostro canto deve essere quello del peccatore che, cosciente di essere vittima delle sue cattive inclinazioni, sa, nello stesso tempo, di poter essere trasformato e rinnovato dalla grazia di Cristo.

La nostra crescita si realizza, quindi, solo se facciamo l'esperienza di una contrizione piena di stupore e meraviglia davanti all'infinito amore del nostro Salvatore.

La dimensione spirituale, che il Padre desidera si realizzi in noi per renderci sempre più figli suoi, si attua nella misura in cui ci trasformeremo con le nostre adesioni che, pur insufficienti nella

sincerità ed inadeguate nel coraggio, sono segno della nostra risposta all'azione dello Spirito.

La possibilità di una riflessione e di un esame su un preciso periodo della nostra esistenza può consentire una seria revisione della vita, favorire e realizzare un serio ravvedimento. La contrizione che nasce in noi non va confusa con la vergogna e lo scoraggiamento che possiamo sentire di fronte alle nostre debolezze. E' invece una esperienza di fede che si sviluppa e cresce sempre più via via che scopriamo lo sconvolgente desiderio di Dio di essere amato da noi, con tutto il nostro essere.

5) Una risoluzione carica di speranza

Lo sviluppo organico di quanto precedentemente considerato e vissuto ci conduce a predisporre il futuro per integrare e perfezionare la nostra vita. Alla luce di questo discernimento ecco allora alcune domande:

- * come vediamo l'avvenire?

- * siamo scoraggiati, depressi o timorosi verso di esso?

Se così fosse l'atteggiamento del nostro cuore dovremmo interrogarci a fondo per cercare di liberarci da ogni dubbio ed incertezza, per riconoscere i sentimenti che il futuro ci ispira, farli emergere e non soffocarli nella speranza di poterli eliminare.

L'incisività di questo momento dipenderà dall'analisi fatta in precedenza e pertanto le decisioni prese per il futuro non potranno mai essere identiche tra loro, se ciò si verificasse sarebbe un segno chiaro che non siamo entrati seriamente nell'esperienza spirituale.

Dovremmo, a questo punto, desiderare e cercare di considerare l'avvenire con una visione e cuore rinnovati e pregare il Signore

perchè ci faccia riconoscere sempre più il cammino personale che Lui ci propone, ascoltare e accogliere la parola che ci rivolge in ogni situazione concreta al fine di rispondere a Lui con fede via via più profonda, con umiltà e coraggio accresciuti.

L'atteggiamento del cuore sarà allora quello di una grande speranza basata non sui nostri desideri o sulle nostre capacità future, ma fondata profondamente nel Padre di cui condividiamo nei nostri cuori la vittoria in Cristo Gesù mediante la vita dello Spirito.

Se avremo fiducia in Dio e consentiremo a Lui di condurre la nostra vita, certamente faremo l'esperienza della vera speranza cristiana per mezzo e al di là delle nostre deboli capacità: sarà una esperienza sicuramente purificante ma ancora più esaltante e piena di gioia (Ef 3,14).

Come confessarsi del Card. Carlo Maria Martini

Il colloquio penitenziale si può descrivere secondo tre momenti fondamentali. Infatti, la parola latina "**confessio**" non significa solo andarsi a confessare ma significa anche lodare, riconoscere, proclamare.

I - Il primo momento lo chiamo "**confessio laudis**", cioè confessione di lode. Invece di cominciare la confessione dicendo "*ho peccato così e così*", si può dire "*Signore ti ringrazio*", ed esprimere davanti a Dio i fatti, ciò per cui gli sono grato.

Abbiamo troppo poco stima di noi stessi. Se provate a pensare vedrete quante cose impensate saltano fuori, perché la nostra vita è piena di doni. E questo allarga l'anima al vero rapporto personale.

Non sono più io che vado, quasi di nascosto, a esprimere qualche peccato, per farlo cancellare, ma sono io che mi metto davanti Dio, Padre della mia vita, e dico: "*Ti ringrazio, per esempio, perché in questo mese tu mi hai riconciliato con una persona con cui mi trovavo male. Ti ringrazio perché mi hai fatto capire cosa devo fare, ti ringrazio perché mi hai dato la salute, ti ringrazio perché mi hai permesso di capire meglio in questi giorni la preghiera come cosa importante per me*".

Dobbiamo esprimere una o due cose per le quali sentiamo davvero di ringraziare il Signore. Quindi il primo momento è una confessione di lode.

II - E allora segue quella che chiamo "**confessio vitae**", confessione della vita. In questo senso: non semplicemente un elenco dei miei peccati (ci potrà anche essere), ma la domanda fondamentale dovrebbe essere questa: "*Che cosa dall'ultima confessione, che cosa nella mia vita in genere vorrei che non ci fosse stato, che cosa vorrei non aver fatto, che cosa mi dà disagio, che cosa mi pesa?*".

Allora vedete che entra molto di voi stessi. La vita, non solo nei suoi peccati formali, *"ho fatto questo, mi comporto male..."*, ma più ancora andare alle radici di ciò che vorrei che non fosse.

"Signore, sento in me delle antipatie invincibili... che poi sono causa di malumore, di maldicenze, sono causa di tante cose... Vorrei essere guarito da questo. Signore, sento in me ogni tanto delle tentazioni che mi trascinano; vorrei essere guarito dalle forze di queste tentazioni. Signore, sento in me disgusto per le cose che faccio, sento in me pigrizia, malumore, disamore alla preghiera; sento in me dubbi che mi preoccupano..."

Se noi riusciamo in questa confessione di vita ad esprimere alcuni dei più profondi sentimenti o emozioni che ci pesano e non vorremmo che fossero, allora abbiamo anche trovato le radici delle nostre colpe cioè ci conosciamo per ciò che realmente siamo: un fascio di desideri, un vulcano di emozioni e di sentimenti, alcuni dei quali buoni, immensamente buoni... altri così cattivi da non poter non pesare negativamente. Risentimenti, amarezze, tensioni, gusti morbosi, che non ci piacciono, li mettiamo davanti a Dio, dicendo: *"Guarda, sono peccatore, Tu solo mi puoi salvare. Tu solo mi togli i peccati"*.

III - E il terzo: la confessione della fede **"confessio fidei"**. Cioè non serve a molto fare uno sforzo nostro. Bisogna che il proposito sia unito a un profondo atto di fede nella potenza risanatrice e purificatrice dello Spirito.

La confessione non è soltanto deporre i peccati, come si depone una somma sul tavolo. La confessione è deporre il nostro cuore nel Cuore di Cristo, perché lo cambi con la sua potenza.

Quindi la *"confessio fidei"* è dire al Signore: *"Signore, so che sono fragile, so che sono debole, so che posso continuamente cadere, ma Tu per la tua misericordia cura la mia fragilità, custodisci la mia debolezza, dammi di vedere quali sono i propositi che debbo fare per significare la mia buona volontà di piacerti"*.

Da questa confessione nasce allora la preghiera di pentimento: *"Signore, so che ciò che ho fatto non è soltanto danno a me, ai miei fratelli, alle persone che sono state disgustate,*

strumentalizzate, ma è anche un'offesa fatta a Te, Padre, che mi hai amato, mi hai chiamato". E' un atto personale: "Padre, riconosco e non vorrei mai averlo fatto... Padre, ho capito che..."

N.B. Una confessione fatta così non ci annoia mai, perché è sempre diversa; ogni volta ci accorgiamo che emergono radici negative diverse del nostro essere: desideri ambigui, intenzioni sbagliate, sentimenti falsi.

Alla luce della potenza pasquale di Cristo ascoltiamo la voce: *"Ti sono rimessi i tuoi peccati... pace a voi... pace a questa casa... pace al tuo spirito..."*. Nel Sacramento della Riconciliazione avviene una vera e propria esperienza pasquale: la capacità di aprire gli occhi e di dire: *"E' il Signore!"*.

Padre mio, mi abbandono a te:
fà di me ciò che ti piace.
Qualunque cosa tu faccia di me
Ti ringrazio.
Sono pronto a tutto.
Accetto tutto.
La tua volontà si compia in me,
e in tutte le tue creature.
Non desidero altro, mio Dio.
Affido l'anima mia alle tue mani.
Te la dono, mio Dio,

con tutto l'amore del mio cuore
perchè ti amo,
ed è un bisogno del mio amore
il donarmi,
e il rimettermi nelle tue mani
senza riserve,
con infinita fiducia,
perchè tu sei mio Padre.

(Fr. Carlo De Foucauld)